

T E C H N I Q U E D U T A O

Quatorzième texte :

- Et nous voici, dit Maître Wou, à la quatrième étape de votre marche directe à l'éveil. Quand on y songe - en connaissance de cause - qu'y a-t-il de plus simple que l'éveil aux réalités du Tao ? Rien. L'éveil a souvent été défini comme étant une certaine façon de regarder l'Univers. Le samsara et le nirvana, disent les bouddhistes, sont une seule et même chose vue d'une manière différente selon l'angle sous lequel elle est contemplée. Ceci est à peine une comparaison. Nous disposons, vous le savez, de deux modes de vision : vision centrale et vision périphérique. La première est utilisée lorsque nous voulons diriger notre attention vers un but précis : objet quelconque ou détail de lecture, par exemple. La vision périphérique, au contraire, n'est pas braquée vers un point déterminé. Elle est moins aiguë mais permet de voir globalement tout ce qui est placé devant nous. La pensée de l'homme ordinaire est tout à fait comparable à la vision centrale. Comme elle, elle se concentre sur un point précis, jusqu'à l'idée fixe quelquefois. Ce point peut appartenir à n'importe quel domaine du passé, du futur ou - moins souvent - du présent, mais c'est un point fixe sur lequel la pensée se crispe. L'homme éveillé - avec, évidemment, les limitations dues à sa nature - a sa pensée tournée à la fois vers l'extérieur et vers lui même, tel qu'il " fut ", qu'il " est " et qu'il " sera "...

- Ce qu'il fut, ce qu'il est, je comprends cela, dit l'élève. Mais, en ce qui concerne l'avenir, l'homme, éveillé ou non, ne peut être sûr de rien et doit se contenter de suppositions.

- Il y a, fit Maître Wou, suppositions et suppositions. Certaines éveillent l'homme et d'autres l'endorment. Par exemple, supposer que les bons seront forcément récompensés et les méchants punis parce que notre conception de la Justice exige qu'il en soit ainsi, est une supposition endormante. Supposer que nous mourons est, au contraire, une supposition éveillante.

- Il me semble, dit l'élève, que la mort est une certitude et non une simple supposition. Et même, s'il est un détail de mon avenir dont je sois certain, c'est bien de rencontrer un jour la mort. Oui, un jour ou l'autre, je connaîtrai la mort, cela est certain !

- Oh que non ! fit Maître Wou. Cela n'est pas certain. La plupart des gens ne " connaissent " jamais la mort. Si demain quelqu'un vous tire une balle dans la nuque, vous passerez de l'état d'existence à celui de non-existence sans rien connaître de ce passage. Or, c'est ce passage de la vie à la non-vie qui constitue le phénomène appelé " mort ", comme le passage de la non-vie à la vie est le phénomène appelé " naissance ". Beaucoup de gens n'ont pas suffisamment de conscience au moment du phénomène " mort " pour le connaître. Mais supposer qu'on le connaîtra un jour proche est une supposition éveillante.

- Vous préconisez donc, si j'ai bien compris, une méditation sur la mort ? Puis je vous faire remarquer que ce n'est pas très original ?

- Ce n'est pas exactement une méditation sur la mort que nous proposons, dit Maître Wou; tout au moins, pas dans le sens où on l'entend habituellement. L'homme non-éveillé a toujours - et c'est normal - une peur atroce de la mort et de ses souffrances (qu'il ne connaîtra pas forcément) et aussi de l'état de non-vie qui lui succède. Mais seuls les individus très lucides s'en rendent compte. La plupart des gens n'ont pas conscience de cette peur : ils ne voient que le masque sous lequel elle se dissimule et qui est, très souvent, la peur de l'acte de vivre lui-même. Pourquoi, vous dira-t-on, avoir peur de la mort ? (confondue, du reste, avec la non-vie qui lui succède). Ou bien il existe une vie post mortem, et dans ce cas nous ne ferons que changer d'état; ou bien il n'y a rien et, en ce cas là, en quoi le néant qui suit l'existence pourrait il être plus effrayant que celui qui la précède ? Non, ce dont j'ai peur, c'est de ceci, de cela, de la souffrance surtout. Le fait que toute vie tende naturellement à se vouloir éternelle, ne compte pas pour tous ces penseurs. C'est pourtant cette éternité que " ressent " l'homme éveillé. Mais parlons d'autre chose. Tenez, vous, par exemple, vous ne craignez pas la mort ?

- Je regrette, Wou-li-pang, de devoir me ranger sous la bannière adverse, mais non, en toute franchise et sans vanité, je ne crois pas craindre la mort ni la " non-vie " qui lui succède. Et j'ai cependant affronté tout cela quelquefois !

- Il est exact qu'on vous a vu avancer dans des combats où beaucoup d'hommes braves reculaient. Mais êtes-vous sûr de pouvoir affronter sans effroi la perspective d'un certain type de mort ? Par empoisonnement, par exemple ? Puis-je, mon jeune ami, vous faire remarquer que votre visage prend une teinte verdâtre du plus curieux effet ?

- Ecoutez, Wou-li-pang, je reconnais que je crains un empoisonnement. Mais, très lucidement, je vous affirme que ce n'est pas la mort que je crains, ni le " passage ", ni " l'après-vie ", mais bien la souffrance physique pure et simple. Vous le savez, j'ai été emprisonné pendant des mois par vos charmants compatriotes. On m'a pas mal torturé et j'ai pu constater que la réputation des bourreaux chinois n'était pas usurpée. J'ai assez bien supporté la chose et ce n'était pourtant pas spécialement amusant : jambes et bassin brisés, coudes déboîtés. Mais plus tard, je ne sais lequel de ces messieurs poussa la plaisanterie jusqu'à me faire avaler, avec ma maigre nourriture, une saloperie quelconque, tirée, m'avez-vous dit par la suite, du bambou. Pendant près d'un mois, j'ai agonisé sans fin, pas d'autre mot, vomissant, déféquant sang et bile. Une température à faire claquer un thermomètre - si j'en avais eu un et l'énergie de l'utiliser. Pas de soins, bien sûr, et personne d'autre dans ma cellule. Si vous n'avez pas réussi à n'approcher et à une faire prendre des médicaments, j'aurais "franchi le passage" c'est sûr ! Mais de quelle façon ! Je vous l'assure : si j'avais eu un revolver et la possibilité d'appuyer sur la détente, votre fameuse peur de la mort n'aurait fichtre pas empêché mon suicide !

- Donc, vous n'avez pas peur de la mort mais de la souffrance excessive, vous venez de le démontrer brillamment. Mais ne comprenez vous pas que tout ceci

n'est qu'affaire de terminologie ? En réalité, vous êtes mort cent fois, de cent agonies, dans cette cellule. Qu'il soit où non suivi de " non-vie ", le passage, la mort, est forcément une expérience subjective. Encore une fois, vous continuez à confondre la mort elle-même, qui est agonie et qui peut être ou ne pas être ressentie consciemment, et la non-vie qui lui succède et que vous ne pourrez jamais connaître avec votre personnalité actuelle - corps et psychisme. Mais quittons les spéculations. Il est très possible que vous ne rencontriez jamais une agonie terminale douloureuse, mais peut-être que si ! Vous sentez vous le courage d'affronter l'idée que les souffrances que vous avez connues peuvent se renouveler ou préférez vous, comme l'autruche légendaire ou l'homme en proie au sommeil de l'être, enfouir votre tête dans le sable et penser à autre chose ? Je précise encore : il ne s'agit pas du tout d'une méditation sur les fins dernières telle que la pratiquent d'innombrables religieux mais de l'évocation de souffrances pouvant et devant entraîner la mort...

Le jeune homme resta un moment silencieux, les dents serrées, puis :

- Je vais essayer...

- Il faut, dit Maître Wou, que vous continuiez la pratique des trois premières phases du dzog tchen. Plus cette quatrième, très, très importante. Plusieurs fois dans la journée, au moment qui vous conviendra, représentez-vous avec force la chose au monde que vous redoutez le plus. Je sais, dans votre cas, ce que sera cette chose. Pour d'autres, évidemment, ce serait différent et un risque se présenterait : ne pas être capable de découvrir la VRAIE peur qui " empoisonne l'existence ". Ici, nous pouvons aider les gens à découvrir cette peur. Dans les villes, en Occident, il y a des psychologues qui peuvent aussi apporter cette aide. Mais tout le monde ne peut pas être aidé directement. Certains hommes sont isolés et veulent cependant s'éveiller. Ceux-là disposent d'un critère qui leur permettra de vérifier si " la peur qu'ils se donnent " est la bonne. Il faut que la chose redoutée prenne, dans l'esprit de celui qui l'évoque, un caractère de réalité absolue. Il faut qu'une angoisse vraiment terrible soit ressentie. Il faut qu'il y ait caractère d'imminence et d'inéluctabilité : ce que je redoute si fort et qui doit se terminer par le passage de " moi " à la non-vie, va se produire d'un instant à l'autre... Si la souffrance, au moins morale, n'est pas ressentie de cruelle façon, c'est que l'imagination est sclérosée ou crispée sur des sujets mineurs et qu'elle fait tout ce qu'elle peut pour empêcher l'éveil. J'insiste, il faut absolument que la souffrance évoquée soit personnelle et à base physique. Evoquer les souffrances ou le décès d'autrui ne servirait à rien et la représentation de douleurs morales non plus. Au bout d'un certain temps, naturellement, l'habitude émoussera la sensation éprouvée, mais à ce moment là, le but sera atteint car vous serez capable de maintenir en vous, de façon permanente, l'idée de la souffrance qui PEUT venir à l'instant même...

- Programme guilleret ! Mais, dites moi, n'y a-t-il pas quelque danger pour les personnes au système nerveux fragile, dans tout cela ?

- Certes ! Aussi est il bon, lorsqu'on appartient au genre émotif, de prévenir son médecin de l'expérience que l'on va tenter et de solliciter ses conseils. Toutefois, les " évocations noires ", n'ont en principe aucun effet néfaste lorsqu'elles sont

volontaires. Les membres de la Compagnie de Jésus pratiquent chez vous une ascèse très proche de cette phase du dzog tchen, bien que destinée à d'autres fins : je n'ai jamais entendu dire que les Jésuites soient, plus que d'autres, victimes de dépressions nerveuses.

- Autre chose : on m'a souvent parlé de la projection de la force de la pensée dans le domaine du réel. Est ce que, en évoquant puissamment d'hypothétiques souffrances à venir je ne contribuerai pas à provoquer leur venue ?

- Si vous en êtes encore là, dit froidement Maître Wou, je vous conseille de vous rendre à Kéria : il y a dans cette ville un pasteur évangélique. Il vous parlera de l'attitude confiante qu'il faut avoir si l'on veut attirer les bonnes grâces de la Providence et écarter le malheur. Je vous signale, toutefois, qu'il est névrosé " jusqu'à la moelle ", selon ses propres paroles...

=====

Dans le domaine de la " Magie ", il est permis de dire que l'Asie centrale a, tout entière, subi l'hégémonie chinoise. Aussi, à l'exception de certaines régions du Tibet, ne trouve-t-on pas, dans cette partie du monde, de pratiques paranormales d'origine religieuse. Il n'est jamais, ou pratiquement jamais, fait appel à des esprits, des dieux, des démons, etc... mais à des Forces bénéfiques (devenant maléfiques lorsque les " mages noirs " en font mauvais usage), c'est-à-dire, tout compte fait, à des forces totalement impersonnelles. Ces forces sont connues sous l'appellation globale de " Feng-Shui ".

La signification exacte de ces deux mots est difficile à donner. Une traduction à peu près valable serait : courants de forces dont la composition est yin ou yang. En somme, il s'agit là de l'expression mécanique du Tao décomposé en ses deux éléments. Il est entendu que l'action du Feng-Shui s'exerce aussi bien sur le plan spirituel que dans le domaine matériel, l'un et l'autre n'étant pas opposés mais complémentaires et de même nature et ne différant que par leur degré de " subtilité ". L'énergie qui maintient la cohésion d'une pierre est de même nature que celle qui permet à un mathématicien d'établir les équations déterminant cette cohésion. Il s'agit donc, en quelque sorte, d'une théorie unitaire de l'Univers, primitive certes, probablement fautive, mais d'utilité pratique et la magie "jaune" présente un caractère essentiellement pragmatique.

Deux écoles utilisent à des fins parapsychologiques les lois auxquelles obéit le Feng-Shui. La première, l'école Tsoung-Miao, dite des Ancêtres ou du Temple des Ancêtres, fut fondée, affirme-t-on, à Fo-Khien par Wang-Khé. Ses techniciens tiennent surtout compte des rapports numériques (Sou) et de l'ordre naturel (Li). Ils utilisent la boussole géomantique ou Lo-Pan qui leur sert à déterminer la direction des courants du Feng-Shui. Sur bien des points, ils sont très proches des radiesthésistes occidentaux. L'autre école, dite du Khouang-Si, a pour fondateur Yang-Kouan-Tsung. Elle préconise la connaissance et l'utilisation des propriétés du souffle (Ke) et des traits internes et dissimulés de la nature (Ying).

N'ayant nulle attache particulière avec l'une ou l'autre de ces écoles, nous allons vous présenter une méthode d'action psychique dont les éléments sont empruntés indifféremment à chacune d'elles, le seul critère étant l'efficacité. Le principe de base est le suivant : le matériel et le mental sont de même nature. Il est bien connu que le bien-être ou le malaise de l'esprit entraîne celui du corps - et réciproquement quoique de façon moins nette. Entre l'esprit d'un individu donné et un objet matériel (ou un fait à base matérielle) situé en dehors du corps de l'individu en question, le même lien existe mais il est plus ténu. Il est possible, et même généralement facile, à un homme dont le corps est sain et bien nourri, d'avoir un esprit optimiste. Il est possible, quoique plus difficile, de forcer son esprit à la gaité et d'en retirer un certain bien-être corporel (1). Il est aussi possible, bien que plus difficile encore, d'agir par le mental sur les objets ou les faits extérieurs, en utilisant certaines techniques qui " renforcent le lien ".

Dans la mesure où la chose sera possible, nous éviterons l'utilisation de toute terminologie ésotérique ou de caractère technique. Agir autrement serait vous faire perdre votre temps, et aussi perdre le nôtre car, d'une part, nous visons uniquement l'aspect pratique de la question; d'autre part le sujet est trop vaste pour pouvoir être valablement évoqué en quelques pages. Précisons encore qu'il n'existe pas - du moins à notre connaissance - d'ouvrage spécialisé français ou anglais traitant de cette matière de façon exhaustive.

Nous allons maintenant, si vous le voulez bien, revenir un peu en arrière. Nous vous avons entretenu, dans notre cinquième texte, d'une expérience parapsychologique appelée par nous : " Appel aux Forces ". C'était une expérience très simple. Si simple, même, que vous vous êtes peut-être étonné. Se peut-il, avez-vous sans doute pensé, que les " magiciens " jaunes, shamans, bön-po ou taoïssés, pratiquent des opérations " magiques " d'exécution aussi facile et au rituel aussi peu compliqué ? Et en effet, " l'Appel aux Forces ", tel qu'il est généralement pratiqué en Asie centrale, se présente sous des dehors beaucoup plus complexes. Cependant, nous vous en donnons l'assurance, toutes les enjolivures ajoutées à l'expérience proprement dite, ne servent qu'à une seule et unique fin : donner à la clientèle du magicien une haute idée des talents de ce dernier et par conséquent influencer favorablement sur les recettes.

Pour être tout à fait franc, " l'Appel aux Forces " n'a - à quelques notoires exceptions près - donné que peu de résultats chez nos adeptes occidentaux. Et cependant, pour simplette qu'elle paraisse, cette méthode est efficace. Elle l'est à condition de ne pas oublier trois détails.

1° Il est nécessaire d'exécuter chaque mouvement prescrit face au Nord, rigoureusement.

(1) Oui, cela est possible et même assez facile, mais ce procédé artificiel, équivalent psychologique des " tranquillisants ", ne peut donner que des résultats momentanés.

2° Une grande puissance de concentration est nécessaire. Presque toujours une tentative est faite avant que cette puissance soit acquise. Nous avons proposé un exercice destiné à augmenter le pouvoir de concentration. Il s'agissait, souvenez vous en, d'un procédé basé sur l'énumération. Le pouvoir de concentration devait être considéré comme suffisant seulement lorsque rien d'autre, pas même un bruit proche, n'était perçu par le pratiquant en dehors des chiffres énumérés. En moyenne, un entraînement quotidien de deux mois, sans défaillance, est requis. Pour certaines personnes, cet entraînement doit être beaucoup plus long.

3° Le but poursuivi doit appartenir au domaine des possibilités. Si votre supérieur hiérarchique hésite à vous donner de l'avancement, vous pouvez le pousser à agir en votre faveur grâce à l' "Appel aux Forces". Par contre, si ce supérieur est, pour vous, un ennemi déterminé, toute tentative de ce genre n'aboutira pas. Elle peut même s'avérer dangereuse. Dans le premier cas, vous ajouteriez une pensée d'action (Yang) sur l'hésitation (Yin) du monsieur en question et tout irait bien. Dans le second cas l'action (Yang) serait ajoutée à son animosité, sentiment actif (Yang également) et le résultat obtenu pourrait bien être le contraire de celui qui était recherché.

Ce que nous vous proposons aujourd'hui est quelque peu apparenté à l'appel aux Forces. Cependant, nous noterons d'importantes différences. Tout d'abord, il n'est pas question d'aborder ce qui va suivre sans posséder préalablement un véritable pouvoir de concentration mentale. L'entraînement à la concentration sur les nombres, tel que nous vous le proposons dans le texte 5 est théoriquement parfait pour obtenir ce pouvoir. Mais dans la pratique, nous le constatons chaque jour, cet exercice convient mal aux Occidentaux. Nous vous suggérons donc d'adopter l'entraînement du Voyant " sans support ", tel qu'il était décrit dans un récent texte. Avec cette méthode, vous pourrez juger vous-même, sans vous tromper, du degré de concentration mentale auquel vous pouvez parvenir. Mais, parallèlement, une autre forme d'entraînement est nécessaire. Il s'agit d'une sorte de gymnastique " magique ", destinée à transformer votre corps en un " accumulateur de Feng-Shui ". Notez à ce sujet que le procédé que nous allons vous décrire est utilisé pour combattre à peu près toutes les maladies de carence, l'asthénie, l'affaiblissement musculaire, nerveux ou sexuel, par les tao-tssé.

Il fait partie du " Cycle de Longue Vie " et nous pouvons nous porter garants de ses bons effets en ce qui concerne le ralentissement du processus de vieillissement et l'augmentation de la vitalité générale, surtout en période dépressive. Il consiste en ceci : (1)

(1) Ce qui va suivre a nom : Sen-ti-Yan. Ce double mot signifie (à peu près) : expérience du corps. Nous tenons à préciser qu'il s'agit d'une pratique rigoureusement secrète et qui est, pour la première fois décrite de façon non orale. Le but poursuivi est, comme nous l'avons dit plus haut, de transformer le corps humain en une sorte de " centrale d'énergie " aussi bien physique que psychique.

Tout d'abord, placez sur le sol - plancher, ciment, terre battue ou non, peu importe - un tapis ou une natte. Si le cœur vous en dit, le sol nu convient du reste aussi bien. Un lit, par contre, est exclu. L'exercice peut être exécuté à l'intérieur comme à l'extérieur d'une habitation.

Déterminez la direction des points cardinaux. Sur le tapis, en direction de l'Est, déposez un petit morceau de fer ou d'acier. La forme et les dimensions exactes importent peu : il faut simplement que vous puissiez le tenir sur votre main ouverte, partie reposant sur la paume, partie coincée entre l'index et l'auriculaire, le médius et l'annulaire étant un peu en retrait, alors même que votre main n'occupera pas une position absolument horizontale. A l'extrémité opposée du tapis, en direction de l'Ouest, déposez un morceau de plomb, de forme sphérique si possible. Cette forme est pratique mais non obligatoire : il est seulement nécessaire que ce morceau de plomb (de faible volume), puisse être contenu dans votre poing fermé, l'extrémité des doigts touchant la paume.

Ceci fait, couchez vous sur le tapis. Lorsqu'il sera allongé, votre corps devra occuper la position suivante : tête au Nord et par conséquent, jambes dirigées vers le Sud. Le corps doit être étalé bien à plat, le visage tourné vers le zénith. Les vêtements seront aussi peu gênants que possible et, détail important, les pieds seront nus. Ecartez les jambes : les pieds doivent être éloignés l'un de l'autre de vingt à trente centimètres. Les orteils seront dirigés bien nettement vers le ciel. Les bras, écartés du corps et dans le prolongement l'un de l'autre, feront avec la tête et le buste une croix. Le bras droit sera donc dirigé plein Ouest et le gauche plein Est. Les mains seront ouvertes et les paumes tournées vers le ciel. Les pouces doivent être tenus écartés des autres doigts lesquels pourront, sans inconvénient, être joints. Si vos mains ont une légère tendance à se refermer, laissez faire, le fait est sans importance. Mais il ne faudrait pas, au début de l'opération, que l'extrémité des doigts soit tournée vers la paume. Si tel était le cas, il vous faudrait, préalablement, leur faire acquérir un peu de souplesse en appuyant leur extrémité sur une surface dure (une table par exemple) et en pesant quelque peu dessus. Si des rhumatismes ou une quelconque déformation due à l'arthrite vous empêchait de façon définitive de garder vos mains vraiment ouvertes, nous vous conseillons de ne pas insister et d'abandonner purement et simplement : vous n'obtiendriez absolument aucun résultat positif. Il est absolument nécessaire qu'au début du Sen-ti-Yan trois doigts au minimum de chacune de vos mains soient dirigés, pour la gauche, plein est, pour la droite plein ouest.

Vous voici donc allongé, bras en croix, tête au nord et jambes au sud. Il s'agit, maintenant, de détendre votre corps au maximum. Procédez de la façon classique, utilisée aussi bien en yoga que dans presque toutes les disciplines orientales. Tout d'abord, observez votre respiration sans tenter de la contrôler. Visualisez-la. Inspirez par le nez, suivez le trajet du bol d'air descendant de vos fosses nasales aux poumons, puis le chemin du retour, l'expiration se faisant par la bouche. Ne tentez pas de donner une ampleur particulière au mouvement respiratoire. Concentrez votre pensée sur l'entrée, le trajet et la sortie de l'air c'est tout.

Lorsque votre respiration sera devenue régulière, détendez les muscles de votre corps. Le procédé de relaxation est, lui aussi, bien connu des yogis : tout d'abord détente des muscles commandant le cuir chevelu, puis ceux du front, ceux de la mâchoire, du cou, des épaules, des doigts. Normalement, le reste de la musculature doit, de lui-même, se détendre après quelques essais. Restez ainsi, décontracté, durant quelques minutes. Vous devez, si l'exercice est bien fait, sentir en vous un indiscutable bien-être et une sensation de calme.

Maintenant, il nous faut donner quelques explications sur ce qui va suivre : vous allez accumuler le Feng-Shui dans votre " xin ". Ce dernier mot est, habituellement, traduit par " cœur " et quelquefois par " esprit ". En fait, sa signification est vaste et varie selon le contexte. Ici, vous serez peut-être tenté d'identifier le " xin " avec le chakra Manipura ou peut-être Anahata. L'école du Kouang-Si s'élève fermement contre une telle interprétation et, par la même occasion, définit le Sen-ti-Yan qui est, comme vous allez le voir, tout autre chose qu'un simple exercice de régénération :

" Dans le Sen-ti-Yan, le xin représente l'être total, physique et mental, et non telle ou telle partie ou fonction de l'individu. La concordance du souffle (Ke) et de la pénétration des " traits cachés " (Ying), produit en l'être humain une accumulation de Feng-Shui. Celui qui s'exerce tous les jours devient, après quelques mois de pratique, plus dynamique : musculairement, intellectuellement, sexuellement. Littéralement : il rajeunit. Mais surtout, il devient capable de redistribuer le Feng-Shui emmagasiné sous forme de volitions. Il n'a pas besoin de se livrer à la magie opérative : qu'il veuille sciemment une chose, aussitôt, ce à quoi il aspire, tend à se réaliser."

Nous avons souligné la dernière phrase de cet exposé afin de vous en faire bien remarquer l'importance. Réfléchissez à ce qu'elle implique : le Sen-ti-Yan contient, à lui seul, toutes les promesses d'ordre parapsychologique de la Technique du Tao. Si nous vous avons proposé cet exercice dès le début de notre enseignement, sans doute pourriez vous, à l'heure actuelle :

" faire obéir les gens sans les commander par la parole ou le geste mais seulement par la pensée... "

" orienter les événements sans intervenir personnellement, simplement en émettant un souhait... "

Nous voici, penserez-vous, dans la magie pure et l'enchanteur n'utilise même pas de baguette magique. Tout cela est-il possible ou ne s'agit-il que d'une plaisanterie ? Comme toujours, la vérité se trouve entre deux extrêmes : personne, jamais, n'est parvenu à transformer une situation de fond en comble, simplement en souhaitant qu'il en soit ainsi. Mais les hommes s'adonnant au Sen-ti-Yan - sous cette dénomination ou sous une autre - arrivent réellement à influencer sur les gestes de leurs contemporains et sur les événements en cours, par la seule pensée consciente. Vous n'y croyez pas ? Cependant, vous avez pu constater les résultats de la volonté de certains de ces hommes. Et quels résultats ! Vous vous

souvenez, n'est ce pas, des chefs nazis ? Nous savons qu'ils avaient près d'eux des " instructeurs noirs " (trois au moins) experts en Sen-ti-Yan. Vous penserez sans doute que leurs pratiques, tout compte fait, ont rendu un bien mauvais service aux maîtres du IIIème Reich. Cela est exact, mais ces hommes n'avaient qu'un but qui a été, lui, parfaitement atteint : déclencher une tuerie à l'échelon mondial.

Ce que vous venez de lire vous fera comprendre la raison pour laquelle nous donnons si tard, dans notre enseignement, la description du Sen-ti-Yan : il était nécessaire de la faire coïncider avec la pratique du dzog-tchen, laquelle mène à l'éveil vrai, qui s'accompagne obligatoirement d'altruisme. Ce qui précède vous fera également comprendre à quel point une grande capacité de concentration et de direction de la pensée consciente est nécessaire au pratiquant du Sen-ti-Yan. Si, adonné quotidiennement à cet exercice, vous ne deveniez pas, capable, réellement, d'empêcher votre pensée consciente de dériver vers des désirs illicites, tout le monde en souffrirait, à commencer par vous-même. Les " instructeurs noirs " dont nous parlions plus haut, ont péri dans la bataille de Berlin avec leurs acolytes. Ils sont morts heureux car leur propre destruction était inscrite à leur programme. Nous ne les jugeons pas : ils servaient de leur mieux la Face Sombre du Tao qui doit être servie comme Sa Face Claire. Mais nous ne pensons pas que leur sort puisse vous tenter ?

Cette longue mais nécessaire digression étant terminée, revenons au moment où nous vous proposons d'accumuler le Feng-Shui dans votre " xin ".

Donc, vous êtes allongé sur le sol, muscles décontractés au maximum, votre respiration s'étant, nécessairement, ralentie d'elle même. Près de votre main gauche, un petit morceau de fer a été déposé par vos soins. Cette main est ouverte, paume tournée vers le ciel. Retournez-la et saisissez avec vos doigts ou vos ongles le morceau de fer. Nous précisons : avec les doigts ou les ongles de la seule main gauche. La droite ne doit pas intervenir et le corps doit bouger aussi peu que possible. Il n'est pas nécessaire que vous voyiez votre main accomplir cette opération de ramassage. Cherchez la pièce à tâtons, saisissez-la. Retournez votre main et donnez-lui sa position primitive. Elle doit de nouveau être ouverte, la paume dirigée vers le ciel. Une partie du morceau de métal doit être en contact avec le haut de votre paume, là où naissent les doigts : l'autre doit être prise entre l'index et l'auriculaire, le médium et l'annulaire se trouvant légèrement en retrait. Bien que la forme et la taille du morceau de fer n'aient aucune importance, nous vous conseillons, pour des raisons d'ordre pratique, d'utiliser une pièce rectangulaire dont les dimensions seront, selon la taille de votre main, de \pm 6 centimètres sur 4. Il est également préférable que ce rectangle de fer soit plat et épais d'un centimètre environ.

Maintenant, que votre main droite cherche, à tâtons elle aussi, le petit morceau de plomb que nous vous avons demandé de poser à sa portée. (Une boule de plomb fera parfaitement l'affaire). Saisissez ce plomb et refermez la main solide-

ment : il faut que l'extrémité des doigts de votre main droite se retrouve au contact de votre paume. Le pouce, lui, doit se poser, fermement, sur la deuxième phalange de l'index, en contact, à son extrémité, avec le médus. Pour la main droite également, remettre la paume face au ciel.

Vous vous trouvez donc, à présent, dans la position suivante : bras en croix, main gauche ouverte avec le morceau de fer pris, en partie, entre l'index et l'auriculaire; main droite fermée sur le morceau de plomb. Maintenant, repliez vos jambes. N'arquez mas le corps : ramenez simplement vos pieds nus sous vos fesses. La plante des pieds doit être entièrement en contact avec le sol ou avec le tapis qui le recouvre. Ce qui suit va peut-être vous paraître d'exécution plus difficile, du moins au début. Vous connaissez ce procédé de respiration yogique consistant à aspirer l'air par la narine droite et à le rejeter par la narine gauche ? Eh bien, faites cela, mais sans l'aide des mains qui doivent, pour le moment, demeurer dans la position indiquée. A vrai dire, ce n'est pas difficile quand l'habitude est prise : il suffit de tordre le nez par un mouvement musculaire et la narine correspondante au muscle sollicité se trouve obturée. A quelle cadence convient-il d'inspirer et d'expirer ? Elle doit être aussi rapide que possible, mais, point capital, les poumons doivent être entièrement remplis avant que l'expiration ne commence. Il est préférable que votre rythme respiratoire demeure lent plutôt que de négliger ce dernier détail. Cette respiration alternée doit être maintenue jusqu'à la fin de l'exercice dont voici la suite :

Pliez votre bras droit, de façon à ce que votre poing fermé vienne reposer sur votre épaule gauche, la paume étant, maintenant, dirigée vers le sol. Puis, agissez de même avec le bras gauche, mais cette fois la paume ne sera pas tournée vers le sol : dans la mesure du possible, le tranchant de la main formera, avec ce sol, une ligne perpendiculaire. La main demeurera ouverte, le morceau de fer étant maintenu par la pression de l'index et de l'auriculaire. La direction générale faisant face à la main gauche sera le nord-ouest; celle de la main droite le nord-est.

Ceci fait, tout en continuant la respiration alternée, éloignez quelque peu votre pied droit de votre séant. Faites le passer par dessus le pied gauche - que vous pouvez, si vous le jugez bon, déplacer un peu sur la droite. Vos chevilles (mais non vos genoux) étant ainsi superposées, remettez aussitôt la plante de vos pieds en contact aussi étendue que possible, avec le sol. Voilà : c'est tout. Combien de temps convient-il de rester dans cette position (en pratiquant toujours la respiration alternée) ? Aussi longtemps que vous le pourrez ou que cela vous plaira. La rapidité d'accumulation du Feng-Shui est fonction de la durée et surtout de la fréquence de l'exercice. Un dernier détail : il n'est pas nécessaire mais il est recommandé, à partir du moment où vous entreprenez de respirer selon le mode alterné, d'ouvrir les yeux aussi grands que possible et d'essayer de ne plus battre des paupières.

La fin du Sen-ti-Yan se déroule ainsi : 1° Ecarter largement les doigts de la main gauche et laisser la pièce de fer tomber sur votre épaule. 2° Reprendre un rythme respiratoire normal. C'est à dire : tout d'abord abandonner le procédé

consistant à inspirer à droite et à expirer à gauche puis, progressivement, diminuer la rapidité du mouvement respiratoire. 3° Décroiser les chevilles et allonger les jambes. 4° Décroiser les bras et les allonger le long du corps. 5° Se relever. 6° Ouvrir la main droite et laisser tomber à terre le petit morceau de plomb. Voici en quoi consiste le Sen-ti-Yan - seul exercice (dit Wang-tseu) qui puisse transformer un homme en magicien " naturel "... Vous savez maintenant ce qu'est le procédé permettant cette transformation. Mais sans doute vous demandez vous quelles sont, exactement, les forces mises en jeu; sur quelles données théoriques l'expérience est basée, etc... Ce ne sont pas les explications qui manquent. Non seulement chaque école, mais pratiquement chaque spécialiste a la sienne. Il n'est pas possible de les évoquer toutes et nous ne pensons pas que l'une d'elles ait, plus que les autres, de chance d'approcher l'exacte vérité. Du reste, ce qui importe, c'est avant tout l'aspect utilitaire du Sen-ti-Yan. Le feu brûle-t-il parce que, comme le disait Aristote, il est dans sa nature de brûler (ou quelque chose d'approchant) ou parce qu'il est le résultat de vibrations moléculaires ? Peu importe au cuisinier : Il cuit les aliments, cela lui suffit. Il en va de même pour le Sen-ti-Yan. Savoir quelles théories -souvent contradictoires- émettent les experts, ne vous avancerait en rien. Ce qui compte est son efficacité et celle-ci n'est pas douteuse, un peu de pratique vous le confirmera. Un des nôtres, dont l'état de santé aurait dû entraîner la mort depuis longtemps, vit toujours au moment où ces lignes sont écrites. Et les médecins sont étonnés, non seulement par sa survie mais encore par sa vitalité. Il doit les deux au Sen-ti-Yan. Le cas est loin d'être unique. Que vous désiriez un psychisme puissant " qui agit directement sur les choses ", ou que, plus modestement, vous désiriez reculer l'échéance de l'âge, acquérir plus de vitalité musculaire ou sexuelle, retrouver du dynamisme, nous vous recommandons le Sen-ti-Yan. (Applications pratiques dans le prochain texte).

=====

Pour terminer, quelques mots sur la quatrième phase du dzog-tchen exposée au début de ce texte. Elle est communément appelée " étape de la Peur ". Pour beaucoup de personnes, faire ce que nous demandons ne sera pas facile. Il faut pourtant qu'elles y parviennent. Si vous êtes dans ce cas, prenez tout le temps nécessaire mais maîtrisez cet exercice. Au début, si vraiment votre imagination manifeste trop de réticence à visualiser " la chose la plus effroyable qui puisse vous advenir ", essayez quelque chose de plus simple et de plus anodin. Songez à ceci : d'un instant à l'autre, c'est certain, une " tuile " quelconque peut vous arriver. Essayez d'imaginer ce que sera cette tuile... et celles qui suivront, un jour ou l'autre, inéluctablement. Vivez, volontairement, dans la crainte. VOLONTAIREMENT. Lorsqu' une évocation sera terminée, redresser le torse et laisser la pensée angoissante s'échapper. Etant volontaire, elle le fera vite. Si, malgré tout, vous pensez comme le jeune homme de notre petit récit que votre pensée peut contribuer à créer ces " tuiles ", nous ne pouvons que vous dire ceci : Il est exact que certaines techniques psychologiques, totalement occidentales bien que se recommandant souvent de l'Inde, préconisent l'attitude suivante : un

état d'esprit négatif - toute pensée " destructive " - non seulement prédisposent à l'échec et à la souffrance mais les créent automatiquement. (Nous sommes du reste d'accord lorsqu'il s'agit de pensées involontaires). Donc, disent les techniques en question, rejetez toute pensée d'échec ou de souffrance et échec et souffrance deviendront impossibles. Nous nous permettrons deux remarques : 1° Pensée constructive ou non, jamais personne n'a entièrement ignoré l'échec et la souffrance qui sont d'ailleurs nécessaires. 2° Lorsque ceux-ci se présentent, l'homme " constructif " peut en tirer deux conséquences : a) ou bien sa belle théorie s'écroule b) ou bien il n'en tient pas compte et considère souffrance et échec comme nuls et non avendus. En un mot, il nie le réel. Cette dernière attitude a un nom : schizophrénie. La Technique du Tao n'est pas destinée à des boy-scouts schizophrènes.

Que les Puissances bénéfiques soient avec vous...