

TECHNIQUE du TAO

- : - : - : - : - : - : - : - : - : -

Texte Seize :

Comme nous l'annoncions dans notre dernier texte, nous allons vous donner aujourd'hui un programme complet de formation télépathique. Ce programme est très exactement celui qui est proposé, dans les monastères d'Asie centrale, aux personnes intéressées par cette remarquable discipline.

Il est bien entendu que la formation du télépathe asiate ne ressemble aucunement à l'entraînement suivi, en Occident par cette catégorie d'artistes de music-hall qui pratique sur scène la " lecture de pensée ". En fait, ces artistes ne sont pas le moins du monde télépathes et ne font aucune difficulté, en dehors de leurs heures de travail, pour reconnaître que leur numéro relève de l'illusionnisme pur et simple. La réussite d'un tel numéro exige une excellente mémoire permettant l'utilisation d'un code discret et une attention toujours en éveil. Pratiquement, l'état d'esprit d'un " télépathe " de music-hall dont tous les sens sont braqués sur les gestes ou les paroles du " compère ", est à l'exact opposé de celui du télépathe vrai, qui approche, autant qu'il est possible, de la totale vacuité.

Il vous faut d'abord savoir qu'il est très difficile d'acquérir seul une formation télépathique sérieuse. Ce n'est pas absolument impossible, mais, faute de confrontation, les résultats acquis demeureront contestables. Normalement, l'entraînement se fait par couple. Si un groupe plus important peut être réuni, cela n'en vaut que mieux. Néanmoins, le " travail " par paire étant le plus fréquent, nous prendrons, dans l'exposé qui va suivre, l'exemple de deux "apprentis télépathes" s'exerçant ensemble.

Au départ, il est un principe dont il convient de se pénétrer : il est absolument indispensable que ces deux personnes qui vont s'efforcer, dans les semaines à venir, de procéder à des échanges de pensées, ne soient séparées par aucun différend grave. Nous ne disons pas qu'il est nécessaire qu'une totale identité de goûts et d'opinions existe entre elles : le cas se rencontre trop rarement. Mais il ne faut pas qu'une animosité quelconque les sépare. Si tel était le cas, l'expérience serait vouée à l'échec. Lorsque la chose est possible, il y a intérêt à choisir pour partenaires de proches parents : père ou mère et fils ou fille - frère et sœur ou simplement cousins. La formation d'une " équipe " composée de l'épouse et du mari est également à recommander. Mais la collaboration avec un ami, sans aucun lien de parenté convient fort bien aussi. Certains maîtres préfèrent même faire " travailler " ensemble des personnes n'ayant entre elles aucun rapport légal ou familial. Seule est vraiment réhivitoire l'existence d'une nette animosité entre

les deux partenaires. L'entraînement est généralement fractionné en périodes de sept jours. Nous vous le présentons sous la forme destinée aux personnes sachant lire et écrire. Les aspirants télépathes illettrés se soumettent à une discipline quelque peu différente.

Première semaine : Phase 1. Physiognomonie.

- Chaque jour et, si possible, plusieurs fois par jour, chacun des partenaires observera, durant plusieurs minutes, le visage de l'autre. Auparavant, il se sera livré à la pratique mentionnée dans la cinquième phase du dzog tchen : il aura " situé " son " je " en dehors de son individu corporel et aura pensé à sa propre personne comme à quelqu'un d'étranger : " il " (ou " elle "). Puis il aura imaginé que le " je ", qu'il avait primitivement " placé " derrière sa propre tête allait " s'installer " devant le visage de son partenaire, à la hauteur des yeux. Tandis qu'il observera le visage du dit partenaire, il en notera l'expression et s'efforcera de deviner les sentiments exprimés. L'observation terminée, il notera sur un papier les impressions ressenties, cependant que le partenaire notera, de son côté, les sentiments éprouvés. Important : Durant l'examen du visage, le partenaire examiné fermera les yeux et, tout en pensant intensément à un sujet de son choix, s'efforcera de maintenir ses traits impassibles. Il est nécessaire que cet examen ait lieu tous les jours et au moins une fois chaque jour, pour chacun des deux partenaires. Ceci non seulement durant la première semaine mais aussi durant les quatre semaines suivantes. Chaque examen de visage doit durer entre trois et cinq minutes.

Deuxième semaine : Chaque jour, pratique de la phase 1. De plus : Phase 2.

Recherche du mode habituel d'expression de la pensée.

Grosso modo, la pensée humaine s'exprime soit à l'aide d'images, soit à l'aide de mots, entendus ou - rarement - lus. Durant la deuxième semaine, chacun des deux équipiers recherche quel est, chez lui, le mode de pensée le plus habituel. Au terme des sept jours de cette deuxième semaine, chacun des deux partenaires communique à l'autre le résultat de soit enquête.

Troisième semaine : Chaque jour, pratique de la phase 1. De plus : Phase 3.

Modification volontaire du mode de pensée.

Durant cette semaine, chacun des deux partenaires s'exerce à exprimer en lui-même diverses pensées sous une forme inhabituelle. Il est bien évident que certaines évocations, quel que soit le mode ordinaire de pensée, auront tendance à se présenter sous une forme déterminée. Ainsi, l'évocation du château de Versailles se fera, pour n'importe qui, sous forme visuelle. Par contre, les vers d'une poésie seront " entendus " ou " lus " par la mémoire. L'apprenti télépathe s'efforcera d'inverser : il évoquera dans son esprit le château de Versailles en mots " entendus ", puis " lus ", en s'efforçant de chasser l'image visuelle de sa mémoire. Inversement, il s'efforcera d'évoquer les vers du poète sous forme d'images successives.

Quatrième semaine : Chaque jour, pratique de la phase 1 et de la phase 3. De plus : Phase 4. Respiration spéciale.

Durant cette semaine, le pratiquant se livrera au moins une fois par jour à l'exercice suivant : Il se tiendra dans un endroit sombre. S'il ne dispose pas d'un local suffisamment obscur, il devra fermer les yeux. Il devra se tenir debout, le corps bien droit. Dans cette position, il portera les mains à ses oreilles dont il couvrira les pavillons à l'aide des paumes. Les bruits extérieurs doivent lui parvenir très atténués. Toutefois, il est recommandé de ne pas exercer sur les pavillons auditifs une pression trop forte qui produirait des bourdonnements dus à l'afflux du sang. Dans cette position, expirer à fond, bien redresser le corps et demeurer ainsi, les poumons vides, aussi longtemps qu'il sera possible. (Ne pas aller, bien entendu, jusqu'à l'étourdissement). Se tenir aussi droit que possible et ne penser qu'à ce que l'on fait.

Cinquième semaine : Chaque jour, pratique des phases 1, 3 et 4. De plus : mise au point.

Comme nous vous l'avons dit dans le texte 15, les experts centre-asiatiques estiment que tout individu humain est né plus ou moins télépathe, mais qu'il est possible de distinguer trois catégories : les " Dragons ", les " Chauve-souris " et les " Hommes ". Selon la légende, le dragon est un animal capable de pousser des hurlements terribles et entendus de tous... sauf de lui-même car le pauvre animal est réputé sourd de naissance. La chauve-souris, au contraire, passe - à tort - pour muette. En revanche, on lui concède une ouïe très fine : elle entend " tout ". Enfin, l'homme, toute fausse modestie à part, est considéré sur ce plan auditif comme sur bien d'autres comme remarquablement doué : il peut entendre et se faire entendre. (C'est le cas, direz-vous, de la plupart des êtres vivants. Mais les conteurs de légendes ne s'attachent pas à ce genre de détail : l'important est de " faire image "). Donc, appartiendra au type " dragon " le télépathe capable d'émettre des pensées qui seront entendues (ou vues) par la plupart des gens, mais lui-même " recevra " mal la pensée d'autrui. Le type "chauve-souris " sera lui, capable de " voir " ou entendre facilement la pensée de la plupart des hommes, mais il émettra mal ou faiblement. Seul, " l'homme " pourra, à la fois, tenir le rôle d'émetteur et de récepteur de façon complète. Il ne faut toutefois pas croire que le type " dragon " et le type " chauve-souris " doivent obligatoirement demeurer cantonnés dans leur spécialité. L'entraînement suivi leur permettra d'en sortir et de devenir des télépathes complets. Mais ils n'auront jamais l'aisance, la facilité, du télépathe total inné, " l'homme ".

Durant la cinquième semaine, les aspirants télépathes procèdent donc à une mise au point. Normalement, à ce moment de leur entraînement, quelques résultats doivent être obtenus. Sans doute ils demeureront vagues, incomplets, douteux même, mais ils permettront déjà de se faire une petite idée de la nature télépathique de chacun des deux partenaires. Il est probable que l'un d'eux se sera montré meilleur " récepteur " que l'autre, mais il sera assez difficile, à ce stade, d'établir si le fait est dû à une aptitude particulière de celui-ci pour l'émission ou de celui-là pour la réception. Il est bon, néanmoins, en cette cinquième

semaine, de procéder à cette petite mise au point. Si l'un des deux recueille des résultats nettement inférieurs à ceux obtenus par son partenaire, nous lui conseillons de faire plus spécialement porter son entraînement sur la réception.

Sixième semaine : Abandon de la pratique de la phase 1 (ou plus exactement cette phase, un peu modifiée, va se retrouver dans un nouvel exercice). Mais durant cette semaine et les quatre suivantes, pratique quotidienne de la phase 4. Du reste, nous rencontrons cette phase 4 au cours de l'exercice évoqué ci-dessus et dont voici le détail :

Une fois par jour, au minimum et ceci pour chacun des deux équipiers, agir ainsi : l'un d'entre eux (appelons le : A) se place devant l'autre et lui permet, durant une minute environ, de bien examiner ses traits. Le second partenaire (que nous nommerons B), procède, pour cet examen, comme dans la phase 1. Il y aura, cependant, une différence avec l'expérience de la phase 1 : durant l'examen, A conservera les yeux ouverts, fixés sur son partenaire et il ne tentera pas de conférer à son visage une impassibilité particulière. Cet examen terminé, A, sans dire un seul mot, tournera les talons et s'éloignera de façon à se mettre hors de la vue de B. (Il peut, par exemple, passer dans la pièce voisine). Pendant ce temps, B fermera les yeux et s'efforcera de conserver dans sa mémoire l'image de A telle qu'il vient de la voir. Arrivé - disons : dans la pièce voisine, A se tiendra debout, la nuque dirigée vers l'endroit qu'il vient de quitter - c'est à dire vers son partenaire. Il pourra alors appeler celui-ci et lui dire : " Attention ! je commence... ". Ceci fait, il procédera ainsi : il fermera les yeux - sauf si la pièce est vraiment sombre - mettra, sans trop appuyer, ses mains sur ses oreilles et exhalera tout l'air de ses poumons. (Il pratiquera, en somme, l'exercice de la phase 4). Puis, les poumons vides, il s'efforcera d'évoquer une image. (Attention : nous disons : une image mais non n'importe quelle image. Il ne faut pas, sous prétexte de chercher la preuve indubitable de la réussite de l'expérience, évoquer l'image saugrenue d'une vache bleue à moustache ou celle d'une girafe funambule jouant de l'accordéon. Comprenez bien ceci : une expérience télépathique est axée sur l'émotivité : vous avez intérêt, pour qu'il y ait réussite, à évoquer un sujet cher à votre partenaire à un titre quelconque). A cette période de l'entraînement, l'expérience montre qu'il est préférable d'évoquer des images plutôt que des mots. Cependant, si les deux partenaires ont remarqué en eux une aptitude plus grande à " lancer " et " saisir " les pensées " verbales " plutôt que " visuelles", ils pourront utiliser la " projection " de mots. Tandis que A se livre à l'exercice que nous venons de décrire, B, demeuré sur place, opérera de la même façon quant à son comportement physique. Il fermera les yeux (la pièce n'étant évidemment pas plongée dans une obscurité suffisante puisque, quelques instants auparavant, il avait pu examiner le visage de A). Il couvrira ses oreilles de la paume de ses mains et procédera à l'expulsion aussi complète que possible, de l'air contenu dans ses poumons. Cette activité physique doit, normalement occuper suffisamment son esprit pour en chasser toute image (étant entendu que la seule image devant occuper l'esprit de B avant qu'il ne procède à une expiration complète est celle du visage de A). Dans la mesure

du possible, les deux partenaires doivent veiller à synchroniser leurs actes. Ainsi, au moment où B entendra A lui dire : " Attention ! je commence... " il commencera à procéder au " vidage " de ses poumons dès la fin de la phrase entendue. Puis, contrairement à son partenaire occupé à évoquer dans son esprit une image précise, B tentera de faire en lui le vide mental. Il n'y parviendra que très imparfaitement : diverses pensées, " vues " ou " entendues " traverseront son siège mental. Il les notera en fin de séance et établira une comparaison avec ce que A avait effectivement pensé. (Dans les premiers temps un résultat positif est tout à fait exceptionnel). Les septième, huitième, neuvième et dixième semaines, l'entraînement sera exactement le même que durant cette sixième semaine.

Onzième semaine : Dans la mesure du possible, continuer les pratiques des semaines précédentes. De plus : essai de détection de présences (donc de pensées) humaines.

Se placer devant une maison, près d'un coin de rue, bref, près d'un endroit où, d'un moment à l'autre, une personne quelconque peut apparaître. Se tenir assis, si le lieu s'y prête, ou debout - en tout cas, ne jamais marcher dans les débuts -. Puis : adopter un rythme respiratoire régulier (suivre, par la pensée le trajet du bol respiratoire) et réduire fortement la rapidité du pouls (1). Lorsque la respiration est devenue parfaitement régulière, tenter de " sentir " la venue de quelqu'un. (Il est bien entendu que toute disposition doit être prise pour que le bruit des pas n'informe pas de cette venue). Nous ne pouvons pas vous dire exactement ce que vous ressentirez lorsque, effectivement " quelque chose " vous dira : " Quelqu'un arrive ". La sensation éprouvée a quelque rapport avec ce qu'éprouve le pêcheur à la ligne exercé lorsqu'il " sent " que " ça va mordre " sans que rien de tangible ne vienne corroborer cette impression. Toujours dans le courant de cette onzième semaine, il est recommandé d'apporter à cette forme d'entraînement la variante suivante : suivre du regard une personne quelconque en essayant de deviner dans quelle direction elle va tourner. Si la personne en question manifeste quelque hésitation, imaginer visuellement qu'on la voit faire demi-tour et partir dans la direction opposée. (Durant ces variantes, conserver une respiration contrôlée et maintenir le ralentissement du pouls.) Continuer cette pratique durant cinq semaines (et, dans la mesure du possible l'exercice de la sixième semaine).

---

(1) Disons le franchement : nous ignorons les raisons de cette prescription dont les origines se perdent dans la nuit des temps. Les explications fournies par les maîtres de la spécialité sont peu convaincantes. Quoi qu'il en soit, le moyen le plus simple de ralentir la vitesse de battement du pouls consiste à placer sous chacune des aisselles une petite balle en caoutchouc et à maintenir les bras pressés le long du tronc.

Il est bien entendu que ces exercices seront pratiqués par chacun des deux partenaires.

Dix-septième semaine : Les deux partenaires connaissent maintenant bien des choses sur leurs capacités respectives. Ils continueront donc les pratiques des semaines précédentes en tenant compte des résultats obtenus, de leurs dons personnels et leur entraînement prendra le rythme qui leur paraîtra le mieux approprié. Cependant, d'une façon générale, c'est avec la dix-septième semaine que commence la période dite " d'entraînement nocturne ". Chaque soir, alors que tous deux seront couchés, ils tenteront d'établir entre eux une communication en employant le procédé utilisé la sixième semaine. Normalement, à ce stade, il n'est plus nécessaire que celui des partenaires qui essaye de percevoir les pensées - maintenant sous forme de mots, de sons aussi bien que d'images - examine le visage de l'autre avant de procéder à l'expérience. Dans beaucoup de cas, en cette dix-septième semaine, chacun des deux partenaires s'avère capable d'appeler mentalement l'autre à n'importe quel moment de la journée, sans préavis. Toutefois, on insistera, durant cette semaine et les suivantes sur l'établissement de communiqua-nocturnes : entre les deux partenaires tout d'abord; puis chacun des deux partenaires tentera d'entrer en contact avec un esprit étranger. Le sommeil nocturne des personnes dont le cerveau doit être " visité " facilitera la tâche du télépathe. Celui-ci tentera en premier lieu de projeter sa propre image (celle de son visage) vers un dormeur de son choix en opérant comme il a été dit pour la sixième semaine, à ce détail près que l'expérimentateur sera alors couché et non debout. Le lendemain, il s'efforcera, en interrogeant son " cobaye " le plus adroitement possible, de connaître la nature de ses rêves.

Autre forme d'entraînement nocturne : procéder comme il a été dit pour la onzième semaine (respiration rythmée, ralentissement du pouls) puis imaginer intensément, durant cinq à dix minutes, une personne donnée (occupée, à ce moment là à dormir). Noter la nature des pensées qui traversent l'esprit et, le lendemain, interroger la personne en question afin de savoir si ses rêves de la nuit précédente ont eu quelque rapport avec les pensées reçues. Ne pas croire trop vite à un échec si une corrélation n'apparaît pas : beaucoup de personnes gardent un faible souvenir de leurs expériences oniriques. Il est recommandé de pratiquer ces exercices nocturnes plusieurs semaines avant de passer au stade suivant.

A partir de la vingt-deuxième ou vingt-troisième semaine :

A ce degré d'entraînement et pour peu que celui-ci ait été poursuivi avec une persévérance suffisante, A et B sont devenus de véritables télépathes. Sans doute l'un d'eux se montrera-t-il supérieur à l'autre sur certains points mais tous deux doivent déjà pouvoir communiquer facilement ensemble surtout en ce qui concerne les pensées de caractère émotif. Il est maintenant temps, pour chacun d'eux d'affronter, si l'on peut dire, les non-initiés, de jour, en dehors de la période de sommeil; de tenter de connaître leurs pensées et, dans certains cas, de les influencer. Ici, une précision nécessaire : la théorie télépathique est basée sur le

principe de la sympathie entre toutes les créatures et, notamment, entre tous les humains. Pour le télépathe, l'humanité entière forme une sorte de "corps-esprit" géant dont chaque homme ou chaque femme n'est qu'une cellule. Il serait donc absurde, en dehors de tout principe moral abstrait, d'utiliser pour le mal les capacités télépathiques : une cellule s'efforçant de faire souffrir une autre cellule d'un même corps serait, tout simplement, une cellule folle. Par conséquent, si vous décidez de poursuivre l'entraînement des télépathes, n'oubliez jamais que vous devez vous garder d'émettre ces pensées haineuses ou mémé simplement attris-tantes : vous en pâtiriez vous aussi.

En cette vingt-deuxième ou vingt-troisième semaine, A et B continueront l'entraînement tel qu'il a été pratiqué les semaines précédentes. Toutefois, ils y introduiront des variantes que l'expérience leur aura inspirées. A ce sujet, il n'est guère possible d'en dire davantage. Jusqu'ici, nous avons affaire à des apprentis. S'ils ont travaillé consciencieusement, les voici maintenant non pas " maîtres " certes, mais du moins " compagnons ". Or il n'existe pas deux compagnons travaillant exactement de la même façon. Chacun a, au cours de son apprentissage, acquis un " tour de main ", une technique qui lui est propre. Le perfectionnement se fera donc selon une ligne personnelle qu'il est, au départ, impossible de prévoir. Sur ce plan là, il est donc à peu près impossible d'en dire plus : arrivés à ce stade, A et B n'éprouveront plus le besoin de recevoir des directives. Ils auront, " sur le chantier ", compris par quels procédés ils peuvent établir le contact avec une personne autre que le partenaire. Ils seront, si nous osons dire, des télépathes qualifiés : à eux maintenant, de marcher sur leurs propres jambes.

Le programme que nous venons de vous exposer est destiné à deux personnes travaillent " en équipe ". Si un groupe plus important peut être réuni, cela ne vaudra que mieux : les expériences pourront être multipliées. De plus - et ceci dès les premières semaines, deux exercices pourront être pratiqués, expériences qui ne sont pas permises eux télépathes s'entraînant par couple. Voici la première : le groupe, moins un de ses membres, concentre ses pensées sur une image donnée, la même pour tous. Celui des membres du groupe qui ne participe pas à cet exercice de concentration s'efforcera, en utilisant le procédé mentionné pour la sixième semaine, de capter cette image. Deuxième expérience : l'inverse. Un membre du groupe s'efforcera de concentrer sa pensée sur une seule image et ses co-équipiers tenteront de recevoir cette image. Cet exercice est particulièrement intéressant en ce qu'il permet de jauger les qualités réceptrices de chacun.

L'entraînement solitaire à la télépathie n'est pas impossible, mais il n'est pas recommandé. Il n'est pas, en effet, facile, d'apprécier valablement les résultats obtenus en travaillant seul. De plus, en début d'entraînement, l'apprenti télépathe est presque toujours incapable - sauf don exceptionnel - de deviner (ou plus exactement de sentir) la pensée d'une autre personne si celle-ci ne l'aide pas. Toutefois, si vous désirez pratiquer l'art de la télépathie et que, pour le moment, il vous soit impossible de trouver un partenaire, vous pouvez : durent 5 semaines pratiquer la phase 1 (physiognomonie). Malheureusement, vous ne connaîtrez

pas le résultat de vos expériences. De la sixième semaine à la onzième : sixième semaine : phase 2. Septième, huitième, neuvième et dixième semaines: phase 3. Onzième semaine : phase 4, ainsi que les expériences mentionnées pour cette onzième semaine dans l'entraînement à deux. Continuer ainsi pendant plusieurs semaines, jusqu'à la vingtième, au moins. A partir de la vingtième semaine, tenter des expériences nocturnes ainsi qu'il est dit pour la dix-septième semaine de l'entraînement à deux. Arrivé à ce stade, il n'est généralement plus possible de progresser sans partenaire. Toutefois, certains individus particulièrement doués se découvrent d'étonnantes capacités et obtiennent des résultats remarquables sans jamais utiliser de partenaires volontaires.

Pour beaucoup de personnes, l'expérience télépathique ne constitue qu'une marche permettant d'accéder à la bilocation, au pouvoir qu'ont certains télépathes très experts, de " quitter leur corps pour s'en aller où ils veulent sur l'aile du vent ". Nous serons francs : il n'y a pas, pour le moment, un seul tchaniste en Europe réalisant ce genre d'exploit. En Asie, du reste, il en est fort peu que cette question intéresse. Le but de la plupart des tchanistes est de trouver " l'éveil aux réalités du Tao", c'est à dire de découvrir, au-delà de la dualité corps-psychisme, ce qui constitue le véritable visage de l'homme. Celui qui suit la voie télépathique s'expose à dépasser ce stade et - s'il va jusqu'à la bilocation - à fondre son " je " dans l'Etre universel. Est ce un bien ? Est ce un mal ? C'est la Voie des mystiques et non la nôtre aussi nous est il impossible de répondre à ces questions. D'autre part, cette bilocation constitue-t-elle un fait réel où est-elle le fruit de l'autosuggestion ? Nous ne pouvons répondre nettement : oui ou non. Cependant, nous pencherions plutôt pour le fait réel. Nous avons interrogé les tchanistes réputés capables de " quitter leur corps à volonté ". Ils sont rares. Soyons précis : trois d'entre eux vivent encore au moment où ces lignes sont écrites. Ce sont, tous les trois, des hommes vénérables, très âgés, d'esprit fort peu pratique. Il est certain que certaines choses mentionnées par eux donnent à penser. L'un d'eux, nommé Baliek, annonça, par exemple, un matin de mai 1949, qu'il venait de voir se produire un éboulement dans une vallée distante de quelque cinquante kilomètres. Les cultures, disait-il, étaient presque entièrement détruites. Le fait s'avéra exact. Or, il ne pouvait s'agir en l'occurrence d'une simple expérience télépathique car personne, strictement personne, n'était au courant de l'événement au moment où Baliek l'annonça : le village le plus proche - auquel appartenaient les cultures ensevelies - était situé dans une autre vallée, distante de la première de cinq ou six kilomètres. Personne n'avait rien vu, rien entendu (l'éboulement ayant coïncidé avec une tempête). Les habitants de ce village n'apprirent que vers la fin de l'après-midi le malheur qui les frappait. Nous pourrions citer beaucoup d'autres faits troublants.

Les procédés utilisés par ces tchanistes vénérables et presque totalement dépersonnalisés sont assez différents de ceux que citent les auteurs indiens. Avant de vous les exposer, il nous faut vous dire ceci : sauf exception rarissime, les explications qui vont suivre ne peuvent être pleinement comprises que par une personne qui pratique depuis de longs mois et avec succès, la télépathie. De Plus,



même si vous compreniez dès maintenant et à première lecture (le fait s'est produit) vous ne devez rien tenter dans ce domaine avant un an au moins de pratique télépathique sérieuse. En ne tenant pas compte de cet interdit, vous courriez deux risques. Le premier est bénin : vous pourriez échouer dans votre tentative. Mais vous pourriez aussi TROP BIEN réussir et, faute d'une connaissance qui ne vient que par la pratique, vous pourriez très bien " ne pas retrouver votre corps ". En d'autres termes, vous mourriez. Le fait, dit-on, s'est assez souvent produit.

Voici donc ce que nous dit de la bilocation un " spécialiste ", le très vieux Maître Djarzieff :

- Tout d'abord, tu t'allonges. Sur quelque chose de bien plat et d'assez dur, la tête au même niveau que le corps. Tu récites un mantra, n'importe lequel ou, ce qui est mieux, tu dis une petite prière d'action de grâce (I). Ayant dit ta prière, tu places ton " wo " (ton " je ") au-dessus de ton front. Tu le laisses là un moment et tu regardes les choses qui t'entourent comme si tes yeux occupaient la place où est ton " wo ". Lorsque tu ressens vraiment la sensation que ton " wo " est là, planant au-dessus de toi, tu remplis tes poumons d'air et tu retiens ta respiration. Tu la retiens aussi longtemps que tu peux : un voile noir doit venir couvrir tes yeux. Alors, au moment où tu sens que tu vas perdre conscience, tu lances ton " wo " vers la créature la plus proche, homme ou bête, cela n'a pas d'importance. Mais attention : tu ne dois pas entrer en contact avec cette créature. Au dernier moment, tu dois détourner ton " wo " de sa trajectoire, sinon la créature et ton corps lui-même subiraient un choc. Tu dois lancer ton " wo " droit devant lui, dans l'espace libre. Tu ne dois rien craindre : ton " wo " retrouvera seul le chemin de ton corps auquel le lie un fil subtil... Ton " wo ", libre comme l'air, ira là où tu voudras, sans souci des distances et des obstacles matériels...
- Et, durant cette expérience, le corps lui-même, que devient-il ?
- Il est comme mort...

Il n'y a aucun danger, disait le vieux Djarzieff. Pour un télépathe entraîné, il en est sans doute ainsi. Mais nous pensons que vous avez parfaitement saisi les risques que rencontrerait un individu insuffisamment préparé qui se livrerait à ce genre d'expérience. Tout d'abord - et heureusement - il ne saurait comment s'y prendre pour " lancer son " wo " où que ce soit. Mais à supposer qu'il y parvienne (le fait s'est parait-il produit), il est plus que probable que la panique s'emparerait de lui et que l'expérience aurait un résultat fatal. Du reste, la simple rétention respiratoire au-delà des limites raisonnables, présente en elle-même un réel danger que seul un homme véritablement très entraîné peut affronter.

=====

(I) Djarzieff est musulman. Un autre maître (bouddhiste) nous a affirmé que prière ou mantra pouvaient être aisément remplacés par une pensée charitable à l'égard de toutes les créatures. Ce qui parait certain est qu'un état d'esprit bienveillant est requis.

Un dernier mot : d'une façon générale, les personnes pratiquant sérieusement la télépathie s'abstiennent de toute alimentation carnée, d'alcool et de sucre sous toutes ses formes. Si cette pratique vous tente, vous en savez maintenant assez pour commencer un entraînement qui donnera certainement des résultats positifs. En Asie centrale, il n'en est pas dit davantage aux novices - et même il ne leur en est pas dit autant car les maîtres aiment que leurs élèves fassent le plus de découvertes et de progrès possible par eux-mêmes. Nous ne vous cacherons pas, toutefois, que c'est là une pratique ingrate, une Voie très dure, exigeant beaucoup d'humilité, d'abnégation, et le rejet complet de tout égoïsme : il n'est vraiment possible de connaître la pensée d'autrui que lorsque l'on aime autrui " comme soi-même ".

=====

- Eh bien, dit Maître Wou, nous voici aujourd'hui au seuil de l'avant-dernière étape du dzog tchen.
  - Exact, fit son jeune visiteur : l'avant-dernière. En somme, vous avez devant vous un homme éveillé pour les cinq septièmes. Vous dirai-je que je ne m'en rends absolument pas compte ? Je ne me sens pas plus " endormi ". Du reste, pour être franc, le sens exact des termes "éveil " et " sommeil " tels que vous les entendez m'échappe totalement. Mais je ressens, avec tous les exercices que vous me faites faire, une impression quasi constante de... d'abrutissement ? Non, ce n'est pas cela. J'éprouve... Comment dire ? la sensation constante de tenter de saisir le vent avec les mains. Il me semble que je vais attraper quelque chose et, au dernier moment, cela m'échappe. Pourtant, je réussis à faire tout ce que vous m'avez demandé. Par moment, il me semble que, réellement, ce corps et ce psychisme qui portent " mon " nom, ne sont pas moi, mais cela passe très vite et je me retrouve Grosjean comme devant. Très souvent aussi, je ressens une impression d'irréalité, de songe...
  - En somme, mieux qu'avant, vous vous apercevez du fait que vous dormez ?
  - Si l'on veut. Mais je ne vois pas venir l'éveil pour autant.
  - Vous avez encore, dit Maître Wou, deux étapes du dzog tchen à franchir.
  - Je sais, je sais... Mais j'en ai déjà franchi cinq sans résultat appréciable. En additionnant deux à ces cinq étapes, je ne crois pas que le total soit très satisfaisant.
  - Vous venez de prononcer un mot important : additionner. Les cinq étapes déjà franchies ne constituent pas une addition mais bien un simple alignement de chiffres. Vous avez, en quelque sorte, décomposé un exercice complexe en ses éléments. La dernière phase du dzog tchen, celle qui doit aboutir à un éveil au moins partiel, sera la synthèse des autres. Et la sixième phase, celle que nous allons aborder aujourd'hui, consiste simplement à " polir " ces éléments afin qu'ils s'ajustent ou, si vous préférez, à aligner convenablement les chiffres avant de procéder à l'addition...
- Je passerai rapidement sur la première phase du dzog-tchen. Redresser votre corps, écouter les paroles que vous prononcez, tout cela constitue une sorte d'avertissement, de signal : " Attention ! les faits, les gestes, les pensées de la

créature appelée " je " vont être observés ".

Deuxième phase : regarder, le plus souvent possible, ce qui vous entoure avec des yeux neufs comme si vous veniez de créer la chose regardée. Polissons, figurons cette phase. Vous regardez un objet. Cet objet, en ce moment précis, est un homme âgé nommé Wou. Vous " créez ", par le regard, le vieux Wou : corps usé, visage ridé, barbiche au poil rare et blanc. C'est fait ? Bien. Maintenant, réfléchissez un peu : en tant que " créateur " ne vous êtes-vous pas montré quelque peu ambitieux et négligent ? Votre processus de création n'a aucun rapport avec ce que serait une création réelle. Rien, dans la nature, n'apparaît " ex nihilo ". Rien ne naît brusquement à partir de rien. A supposer que vous ayez, par votre regard, réellement créé le vieux Wou, il vous aurait fallu commencer par le commencement : le vieux Wou a été le jeune Wou, l'enfant Wou, le bébé Wou... Lorsque vous regardez un objet quelconque avec un regard "créateur ", essayez un peu de vous affranchir du moment présent, de voir cet objet - surtout s'il s'agit d'un être humain - tel qu'il fut (enfant, objet neuf, éléments non encore assemblés, etc ...) et tel qu'il deviendra un jour (vieillard, individu épuisé par la maladie, cadavre, objet détérioré, éléments dispersés, détruits en tant que tels). Faites cela de façon fugace, incomplète, mais faites-le le plus souvent possible : soyez créateur et destructeur. Cela fera naître en vous le sens de la pitié et aussi celui du nécessaire dépassement de la pitié.

Troisième phase : continuez à évoquer les souvenirs de votre passé jusqu'à ce que vous sentiez, sans que cette évocation soit nécessaire, que le présent est fait de ce passé et de celui des êtres et objets composant votre milieu - que vous le sentiez vraiment...

Quatrième phase : ce que le passé a formé et qui est dit être " vous ", cela aura une fin. Je vous ai demandé de l'imaginer terrifiante. Elle sera peut-être douce. Mais, de toute façon, de même qu'il vous faut sentir en permanence que votre actuelle symbiose corps-psychisme est le résultat d'expériences passées, il vous faut également sentir (mais alors vraiment SENTIR, au-delà de la compréhension intellectuelle) que cette symbiose aura une fin. Cette fin peut survenir à tout moment. SENTEZ-LA qui rôde autour de vous...

Cinquième phase : la symbiose corps-psychisme qui est considérée comme étant " vous " sait, SENT qu'elle est le résultat d'expériences passées et qu'elle doit disparaître dans l'avenir. Elle SENT aussi que les êtres et les objets qui l'entourent sont également le résultat d'expériences passées et qu'ils disparaîtront dans l'avenir. MAIS, EST-CE BIEN ELLE, CETTE SYMBIOSE, qui " sent " tout cela ? La cinquième phase est une expérience qui se prolongera autant qu'il faudra : elle consiste à placer théoriquement, artificiellement, votre " je ", votre " être véritable " hypothétique, dans une position privilégiée, un peu en arrière du crâne, là où l'icôneographie place l'auréole des saints, et à lui faire observer, AU PRESENT, l'activité mentale et physique de la symbiose née des expériences passées et vouée à la destruction dans un milieu où chaque être et chaque objet est aussi né de l'expérience passée et voué à la destruction. Que le " je " observe sans juger les pensées belles ou laides de la symbiose : ses actes, intelligents ou stupides. Qu'il observe aussi tout ce qu'il peut percevoir des êtres et des choses

composant le milieu au sein duquel évolue cette symbiose : il sentira peu à peu qu'il n'existe pas, entre ce qui est appelé " lui " et le " reste ", de nette solution de continuité. Ce ne sera pas une compréhension qui, progressivement, s'établira, mais une sensation, comme lorsque l'on SENT que la main fait partie du corps. Et, si étrange que cela paraisse à entendre, tout est là : l'éveil est contenu dans cette SENSATION. L'éveil EST cette sensation...

Le jeune Européen leva le doigt, à la façon d'un écolier demandant à l'instituteur la permission de poser une question. Maître Wou cessa de parler et attendit.

- Je sens, dit le jeune homme, je dis bien : JE SENS, que si je parviens à appliquer vraiment vos directives, j'obtiendrais le résultat recherché, quel qu'il puisse être. Mais vous me dites : " faites ceci ! faites cela !... au moins une fois par jour et plus souvent si possible... " Or, si je sais ce que je dois faire, si je connais le programme, je vois mal comment, ou plutôt quand l'appliquer. Ne pourriez-vous être plus précis ? Me dire : il faut faire ceci à tel moment et cela à tel autre ? Ou dois-je en décider par moi-même ? Si tel est le cas, je vous le dis franchement : je n'en sortirai jamais. Tout cela est trop confus et il y a trop de choses différentes à faire...

- C'est pour cela, répondit Maître Wou, que la dernière phase du dzog tchen consistera à apprendre par cœur une... une poésie ? Non, n'exagérons rien : traduit par moi dans votre langue, le très court " manuel versifié de l'adepte du dzog tchen " se présentera plutôt sous la forme d'une longue comptine... Il est bon que vous essayiez tout d'abord de vous débrouiller par vous-même. Si, comme il est probable, vous n'y parvenez pas, revenez me voir dans dix jours...

Que les Puissances bénéfiques soient avec vous...