

TECHNIQUE DU TAO

Troisième texte.

Nos deux premiers textes ont déçu la majorité des personnes qui en ont pris connaissance. Ces personnes ne nous ont pas encore fait connaître leur opinion au moment où ces lignes sont écrites, mais nous savons qu'il doit en être ainsi.

Plusieurs raisons peuvent amener un être humain à rechercher l'initiation Tchan.

1° Comprenant que l'accord de l'homme avec le Cosmos total (Tao), exige un dépassement des états de conscience ordinaire, cet être humain peut attendre de nous les moyens d'obtenir cette mutation psychologique.

Ou encore :

2° Il peut, plus modestement, nous demander de lui fournir les moyens d'unifier une personnalité déchirée par ce qu'il est convenu d'appeler les "complexes".

Ou enfin :

3° Il peut, tout simplement, désirer atteindre certains buts, parfois matériels, dont l'atteinte dépend de certains facteurs psychologiques, volonté, par exemple.

Comme nous le disions plus haut, la plus grande partie de ces personnes sont déçues parce que :

a) Notre argumentation théorique leur apparaît assez gratuite et présente un caractère fatiguant de "rabâchage" .

b) Nous n'allons vraiment pas vite ! Dans nos deux premiers textes, nous ne proposons qu'un seul exercice pratique de quelque importance : le Tsyng-Chen. Or, ce Tsyng-Chen se retrouve, sous d'autres appellations, dans n'importe quel manuel occidental de psychologie. Ajoutons que c'est là un exercice très peu exaltant.

c) Toujours en ce qui concerne le Tsyng -Chen, nous nous montrons très imprécis : nous ne disons pas QUAND il convient de prendre cette attitude. NI COMBIEN DE TEMPS elle doit être conservée. Enfin, la difficulté principale du Tsyng-Chen consistant à penser qu'il est nécessaire d'observer ses propres gestes, nous n'indiquons pas comment il faut s'y prendre pour que la pensée se porte sur la nécessité de cette observation.

Voici, en gros, les critiques qui nous seront adressées. Explicitement formulées ou non, nous leur répondrons ceci :

a) Notre imprécision, au sujet du Tsyng Chen, est voulue. Chaque néophyte adapte cet exercice aux motivations dictées par sa personnalité actuelle : notre connaissance de cette personnalité a fait un grand pas en avant.

b) Nous ne VOULONS pas aller vite. L'enseignement doit pénétrer dans la vie de l'adepte sans faire plus de remous que "le poisson n'en fait dans l'eau".

c) Nos exposés théoriques sont, aussi littéralement que possible, traduits du dialecte du Sin-Kiang. Ce n'est pas un langage très littéraire, tant s'en faut ! De plus, au Sin-Kiang, ces exposés étaient faits oralement à des illettrés - ce qui explique les nombreuses redites. Que leur caractère semble gratuit est sans importance : ils ne visent pas à convaincre mais seulement à créer un climat, ou, si l'on préfère, à "préparer le terrain". Aujourd'hui, cet exposé sera présenté sous la forme d'un récit, d'une simple anecdote - que nous vous conseillons cependant de méditer...

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

Ceci se passait à la fin de l'été 1947, quelque part en Chine occidentale, au pied d'un des premiers contreforts montagneux de ce pays que les Chinois appellent : province du Tibet...

Il y avait eu fête au Monastère-sans-portes du Centre initiatique Tchan - une fête qui avait duré toute la journée. Pour des yeux occidentaux, c'eût été là une pauvre fête, consistant essentiellement en une collation de "tsampa" arrosée de thé au beurre et en une séance théâtrale plus que médiocre, offerte par des "artistes" amateurs mais pleins de bonne volonté : les adeptes et tao-tö-jen du Centre Tchan. Le public se composait des villageois des vallées environnantes, avec, pour invité d'honneur, le psychologue iranien Moktar. Les raisons de ces très modestes festivités étaient d'un ordre symbolique simple : au monastère "ouvert", un adepte venait d'accéder au rang de tao-tö-jen du premier degré de Jade. Or, pour la première fois dans la longue histoire de l'Ordre, cet adepte était d'origine européenne. Dans l'esprit du vénérable Wou, Grand Maître de l'Ordre, et dans celui de son ami G. A. Moktar, ce rapprochement Est-Ouest se devait d'être célébré.

Le nouveau tao-tö-jen était un homme extrêmement populaire parmi les paysans de la région. Non qu'il fût possesseur de qualités psychiques, morales ou intellectuelles particulières - mais son physique hors pair en Chine occidentale le désignait à la curiosité générale. Sa grande taille et sa maigreur l'avaient fait surnommer : le héron - ce qui d'ailleurs n'avait rien de péjoratif dans un pays où le héron est considéré oiseau noble. Son long nez, qui ajoutait à la ressemblance avec l'échassier précité, fascinait littéralement les jeunes enfants lesquels, dans cette province particulièrement pauvre en occasions de se distraire, accordaient à l'Européen une curiosité sympathique très semblable à celle qu'un enfant occi-

dental éprouve pour un animal du Zoo.

Toutefois pour le prestige l'Ordre, un tao-tö-jen, même physiquement caricatural devait selon Maître Wou, inspirer quelque respect à la population.

Les dirigeants du Centre Tchan, faisant d'une pierre deux coups, avaient donc décidé de profiter de la fête pour faire valoir, aux yeux de leurs frustes compatriotes, certaines "qualités" du nouveau tao-tö-jen. Cette démonstration eut lieu durant la séance théâtrale. Elle était adaptée au niveau intellectuel des spectateurs.

Traditionnellement, une partie de ces derniers - les plus enthousiastes - participaient au spectacle en qualité d'acteurs bénévoles, intervenants impromptus dans le jeu dramatique. Cette intervention se produisait généralement lorsque, sur scène - c'est à dire, dans la pratique, sur la placette située en contrebas du monastère - le Héros se trouvait cerné par les Traîtres. Alors, de zélés supporters se ruaient à son secours moitié criant, moitié vitupérant, rejetaient les méchants loin de leur héroïque victime.

Tout cela n'allait pas sans "chahut" et, bien évidemment, la qualité du spectacle ne se trouvait pas améliorée. En revanche, les décors, aussi absents que ceux du théâtre shakespearien, ne couraient aucun risque. De plus ce que le spectacle perdait en intelligibilité, il le regagnait en chaleur humaine. C'était sur cette intrusion des spectateurs dans le spectacle que comptaient Maître Wou et ses assesseurs pour "faire valoir" leur nouveau tao-tö-jen.

Celui-ci, durant le spectacle, se vit charger du commentaire, fait à l'usage de la "salle", des diverses péripéties de l'œuvre jouée. Il commentait fort mal, avec un accent épouvantable, mais la volonté de croire à ce que voyaient leurs yeux était robuste chez les bons Paysans. Cette volonté d'illusion faisait parfaitement le jeu de Maître Wou.

Durant deux bonnes heures, le spectacle se déroula, lent et solennel, fait de gestes emphatiques et d'attitudes figées qui eussent vite écoeuré le moins difficile des publics occidentaux. Aucune action : un spectacle statique. Pourtant, à un certain moment, la "scène" parut reprendre vie. Deux acteurs, s'animant, se trouvèrent aux prises. Alors, le nouveau tao-tö-jen entra lui aussi en action.

Tourné vers la salle, il appela par leur nom un certain nombre de spectateurs et les lança au secours du premier des combattants. Puis, sans désespérer, il agit de même en faveur du second.

Sourcils froncés et poings crispés, les deux groupes marchaient farouchement l'un contre l'autre. Ils allaient en venir aux mains quand, des lèvres du tao-tö-jen, tombèrent quelques brèves syllabes. Les candidats-combattants se figèrent sur place, promènèrent autour d'eux le regard égaré d'hommes qui s'éveillent d'un rêve et, sur quelques paroles du meneur de jeu, tombèrent dans les bras de leurs ex-futurs-adversaires avec de grands gestes d'amitié. Tout le monde rit beaucoup mais, à la réflexion, les victimes de ce petit tour d'hypnotisme classique se rendirent compte du fait que, pendant un bref moment, ils s'étaient réellement sentis les ennemis de voisins et d'amis de toujours. Cette illusion, du reste, avait été partagée par la plupart des nouveaux adeptes, lesquels, nous l'avons dit, tenaient un rôle dans le spectacle. Le but de Maître Wou était

atteint : ce petit tour de music-hall qui n'eut pas étonné un public occidental, suffit à ébaubir les bons paysans du cru et à leur donner une haute idée des "pouvoirs" du tao-tö-jen au long nez. Mais, selon l'expression de Maître Wou : "un citron doit être pressé jusqu'à ce que la dernière goutte de son jus soit sortie". En conséquence, la représentation terminée, il convia les membres de l'Ordre à se réunir dans la grande salle d'Etudes et leur demanda de prendre place autour de lui, sur le sol.

Tout le monde s'installa, jambes croisées sur les nattes de jonc. Seul, le Maître demeura debout, petit vieillard menu au visage plein et souriant. Il parla en ses termes : "Certains d'entre vous, aujourd'hui, ont cru, pendant un moment, ont cru dis-je, être autre chose que ce qu'ils sont effectivement. Ils se sont crus, les ennemis de leurs frères - puis, on leur a fait venir à l'esprit, l'idée que, somme toute, ces ennemis n'étaient pas aussi haïssables qu'ils y paraissaient tout d'abord et qu'il était bon de se réconcilier avec eux. Car, ne vous y trompez pas, la scène de réconciliation elle aussi était dictée. Sans cela elle n'aurait pas eu lieu. A quoi bon se réconcilier si l'on ne pense pas vraiment avoir été un instant ennemis ? Cette double scène que nous avons tous vue, que certains d'entre vous ont vécue, peut donner une pauvre idée au pouvoir qu'a l'homme de penser réellement par lui-même, mais cette constatation ne fera pas l'objet de mon propos d'aujourd'hui.

Ce que je veux vous dire est ceci : le tao-tö-jen vous a incité à vous battre puis à vous réconcilier et vous êtes nombreux à lui avoir obéi. S'il avait prolongé l'expérience, s'il vous avait intégré dans le spectacle de façon durable, vous vous seriez senti, sincèrement, des personnages du drame. Un tel se fût senti empereur, tel autre espion, avec, dans les deux cas, la mentalité convenant au personnage incarné. Et tous, vous auriez attendu avec angoisse le dénouement de la pièce car son contexte donne à penser que sa fin est terrible...

Que se serait-il passé si des acteurs professionnels avaient été à votre place ? Certains diront qu'ils auraient été plus encore enclins à s'identifier à leur personnage car un acteur digne de ce nom vit son rôle, selon la formule consacrée. Je ne suis pas sûr du tout de cela. Je puis même dire que suis sûr que l'illusion n'eut pas joué. Car ces acteurs, jouant tous les jours la même pièce, en connaissent trop bien les détails pour que le pouvoir de la suggestion puisse véritablement agir - à condition, bien entendu qu'ils soient sains d'esprit. Ils savent que cette pièce, ils l'ont jouée déjà bien des fois et qu'ils la rejoueront encore. Ils ne sont pas le personnage qu'ils sont censé incarner : ce personnage, ils en JOUENT le rôle. Leur conviction apparente n'est que la manifestation de leur maîtrise... Leur vie apparente est dans le drame joué, mais EUX n'y sont pas... Quelle que soit la sincérité d'un acteur qui tient, dans une tragédie, le rôle d'un homme assassiné, il sait bien que la mort qu'il reçoit n'a rien de définitif - qu'il l'a déjà "subie" la veille et qu'il la "re-subira" le lendemain. S'il ignorait cela, il serait fou et peut-être alors mourait-il effectivement. L'homme éveillé est comme le bon acteur : il sait qu'il a son Tao personnel à vivre - que le monde entier attend de lui qu'il joue le rôle pour lequel il est né. Mais il ne s'identifie pas avec ce rôle. Il sait aussi - que ce rôle il lui faudra le jouer encore et toujours - et qu'il lui faudra

le jouer encore et toujours car le temps est UN, sans passé ni avenir - et seul l'esprit humain, lié à l'événement le plus proche, établi des différentiations. L'homme éveillé sait et SENT, avec toutes les fibres de son être, que ce sont ces différentiations qui font tout le malheur de l'être humain car celui-ci croit que le passé est mort alors qu'en fait il est là, tout proche et qu'il le retrouvera à son heure, tout comme un homme ordonné retrouve un objet spatial à sa place. Pourquoi pleurer ce qui n'est plus, alors que tout est là, toujours ? Il suffit de savoir voir... Et cela s'apprend. Un homme éveillé SAIT voir... Celui qui ne sait pas voir que dans la vie il joue un rôle imposé, non par un simple tao-tö-jen, mais par son Destin (Tao), celui-là n'arrivera jamais à trouver son Tao personnel (sa voie propre). Toujours, il prendra les chauves-souris pour des dragons (1). Il ne saura jamais que l'homme qui a accepté son Destin éternel, peut, par cela même, le modifier de façon subtile, insaisissable, tolérée par le Destin (Tao). Mais si un jour ses yeux s'ouvrent, s'il voit que son Destin est immuable et éternel, alors oui, paradoxalement, il pourra modifier ce Destin et maîtriser son Tao personnel. Comme l'homme non éveillé, éternellement - mais en connaissance de cause -il jouera le même rôle GLOBAL, mais en le modifiant par touches infimes, il en changera tout le sens. Pour atteindre ce but, il ne possède qu'un moyen : " prendre de son mieux conscience du milieu spatial et temporel dont il fait partie intégrante..."

Arrivé à ce point de son exposé, Maître Wou marqua une pause. Son corps se redressa et, lorsqu'il parla de nouveau, il employa la deuxième personne du singulier. Il parut alors, à chacun des néophytes que le Maître s'adressait à lui en particulier. Toute la personne du Vénérable semblait avoir subi une transformation indéfinissable mais réelle, que tous remarquèrent. Ce n'était plus un vieillard fragile et volontiers pontifiant qui parlait, mais un être au-delà du temps, fort et sans peur et dont le regard jugeait chacun. Il continua ainsi :

" Si tu veux être réellement EVEILLE, c'est à dire savoir avec ta raison et sentir avec ton corps que ta naissance, ta vie, ta mort, sont des faits éternellement renouvelés sans que l'on puisse dire que l'un précède l'autre, il te faut d'abord prendre conscience de toi-même, de tes gestes, de tes attitudes, de tes paroles, de tes pensées, de ce que tu ressens, de ce que tu entends, de ce que tu vois : ne t'effraye pas de ce programme, homme encore lié au temps - au sens ou tu l'entends, il ne durera pas... Tu dois aussi cultiver le souvenir, pour sentir, autant que tu peux déjà le faire, la présence en toi du passé - cultiver également l'art de la prémonition pour sentir en toi la présence du futur. Tu dois pouvoir, sans que ton cœur tressaille, ni de regret ni de crainte, évoquer tous les événements qui ont déjà traversé ton chemin et tu dois pouvoir, avec moins de clarté certes, étant données les lacunes de l'esprit humain, prévoir les événements que te réserve "l'avenir". Tu en connais au moins un, dont la venue est inéluctable : ta mort, qui ne sera connue que par d'autres puisque ta personnalité disparue ne pourra la constater.

(1) Ou, si vous préférez, "des vessies pour des lanternes", mais l'image est moins bonne.

Il te faut accepter - c'est là le plus important si tu veux connaître l'éveil, - la perspective de cette mort sans crainte et sans espoir, en homme "qui ne sait pas". C'est seulement alors que tes yeux pourront s'ouvrir et que tu seras digne de la Connaissance..."

Ayant dit, le vénérable Wou salua l'assistance et quitta la salle...

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

Nous vous demandons de lire ce texte plusieurs fois, à quelques jours d'intervalle. Il n'est pas clair. La matière traitée ne permet pas qu'il le soit. Ce que, d'ores et déjà, vous pouvez en retenir est que notre petit exercice - vous savez ? le Tsyng-Chen - n'est pas gratuit. Pourtant, sauf si vous y avez pris de l'intérêt, nous ne vous demandons pas de le poursuivre autrement que de façon discontinuë. Soyez à ce que vous faites lorsque vous mangez. Dans une conversation, écoutez vos propres paroles - et aussi celles de votre interlocuteur, cela va sans dire. Pensez, de temps à autre, à rectifier votre attitude - à donner à votre corps la station bien droite qui entraîne un état d'esprit énergique - et cela suffira. Nous allons maintenant compléter le petit exercice de concentration que nous vous avons demandé de pratiquer dans notre second texte.

Nous vous avons priés de concentrer votre pensée durant une minute sur un mot, le mot "passé", puis de reporter toute votre attention sur un autre mot "futur". Dans cette deuxième partie du même exercice, nous vous demandons de concentrer votre pensée non plus sur un mot imprimé sur du papier, mais sur un souvenir - agréable ou désagréable à votre choix, pour l'instant, nous vous laissons juge. Pendant une minute, (approximativement, la durée n'ayant plus ici la même importance) pensez intensément à un événement ou un simple incident de votre passé. Nous disons bien : concentrez vous sur ce souvenir. Ne laissez pas votre esprit courir sur les chemins adjacents. Tenez vous en à ce seul souvenir. Nous savons qu'il est difficile à une personne non entraînée de fixer longtemps son idée sur un seul objet. C'est pour cela que nous préconisons une concentration brève. Mais si vous pouvez prolonger quelque peu l'exercice, ce n'en sera que mieux.

Après cela, portez votre pensée vers un événement probable de l'avenir. Pour demain, par exemple, vous avez des projets. Essayez de "visualiser" l'un d'entre eux par avance. Imaginez le agréable ou désagréable, peu importe, mais une fois dessiné dans votre esprit n'y "touchez" plus et contemplez cet événement à venir comme s'il s'était déjà produit. C'est tout. Pratiquez cet exercice chaque jour et tous les jours, changez de sujet. Aujourd'hui, par exemple, vous avez concentré votre esprit sur tel événement passé, puis sur tel événement qui se produira peut-être dans le futur. Demain, vous vous concentrerez sur un autre événement ou incident survenu autrefois puis sur un autre événement ayant des chances de

se manifester à l'avenir. Nous vous recommandons d'alterner les deux phases de l'exercice.

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

Notre enseignement a débuté très doucement - trop doucement aux dires de certains. Maintenant, nous allons accélérer la progression. Vous êtes à peu près débarrassés du Tsyng-Chen - pour le moment - vous pouvez donc consacrer quelques efforts à autre chose. Nous vous proposons un petit exercice, bien connu des adeptes des différents yogas. Il y a parfaite similitude d'exécution entre les deux exercices, celui du Yoga et le nôtre. La seule différence se trouve dans le but recherché. Il consiste en ceci : chaque soir, lorsque vous serez couché et avant de vous endormir, essayez de vous remémorer tous les événements de la journée en commençant par le plus récent et en remontant le cours du temps. Voyons, vous êtes au lit. Juste avant, que veniez vous de faire ? Vous vous étiez brossé les dents. Avant encore, qu'aviez vous fait? Vous aviez échangé vos vêtements de jour contre ceux de nuit... Continuez ainsi. Remontez le cours de la journée par le souvenir jusqu'à l'instant où, le matin, vous vous levez. Si, comme il est probable, une lacune apparaît dans votre mémoire, n'insistez pas, sautez le souvenir récalcitrant et passez au suivant - ou plus exactement au précédent. Ce que nous vous demandons là n'est pas d'une exécution difficile. L'habitude aidant, n'importe qui - absolument n'importe qui - y parvient très bien. En ce qui concerne le développement de la mémoire, c'est peut-être le meilleur exercice qui soit. Et, en ce qui concerne la pratique de la Technique du Tao, il a une autre utilité que vous découvrirez vous même au bout de quelques jours. Peut-être est il parmi vous des personnes qui feront à cet exercice de remémoration le double grief suivant : 1° Il fait perdre un temps qui pourrait être consacré à un sommeil réparateur. 2° Il risque, en tracassant l'esprit, de provoquer des insomnies.

Nos réponses - préventives - seront les suivantes : 1° Après quelques essais, il vous faudra vraiment très peu de temps pour procéder à la révision inversée de vos activités pour la journée qui vient de s'écouler. 2° Cet exercice ne risque pas de vous procurer des insomnies, au contraire. Et, s'il est parmi vous des adeptes du Yoga qui l'ont déjà pratiqué, ils ne nous démentiront pas. En fait, l'écueil de cet exercice est que, dans les débuts, il attire littéralement le sommeil. Le sommeil est comme le chameau : il s'en va quand on l'appelle et vient quand on ne veut pas de lui. Il est vraisemblable, si vous n'avez encore jamais pratiqué l'exercice de remémoration, que vos premières tentatives tourneront court et que vous sombrerez très vite dans le sommeil. Nous vous disons tout de suite : cela est sans importance. Recommencez le lendemain. Et surtout, si un souvenir se dérobe, n'insistez pas, ne vous crispez pas !

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

Et maintenant, nous allons nous attaquer au Wou-Wei, mais auparavant quelques explications sont nécessaires.

Le Centre Tchan, Ordre initiatique, maintient dans sa pureté et son intégralité la doctrine des Pères du Tao. C'est, avant tout, une doctrine de philosophie pragmatique. Elle est sans rapport, autre que formel, avec ce qu'il est convenu d'appeler de nos jours le Taoïsme. Celui-ci est maintenant devenu, sous l'action négative des masses, une sorte de religion fumeuse tournée vers l'espoir de paradis baroques et vers la pratique forcenée de la magie cérémonielle. Il est permis de dire que, plus que toutes les autres grandes découvertes spirituelles faites par l'esprit humain, celles des Pères du Tao ont dégénéré en tant que doctrines exotériques. D'où la nécessité d'organisations telles que l'Ordre initiatique Tchan.

Il se trouve qu'aux origines le mode de vie préconisé par les Sages était appelé : Wou-Wei. En langue française, on peut traduire par : "non-agir". Bien entendu, cela ne signifie pas que pour devenir un sage il suffit de ne rien faire. Pourtant, il faut bien reconnaître que le taoïsme actuel a l'air d'avoir accepté pour ce mot cette curieuse signification. Afin de ne pas risquer de se voir confondus avec ce taoïsme abâtardi, les organisations ésotériques donnèrent le nom de Wou-Wei à un exercice particulier qui est, en quelque sorte, la quintessence de la Technique du Tao.

La pratique du Wou-Wei ne suffira pas à faire de vous un être humain supérieur, mais nous vous garantissons que, si vous maintenez cette pratique pendant deux mois, votre force de caractère augmentera dans des proportions incroyables. Nous devons toutefois vous prévenir : ce n'est pas un exercice agréable. Contrairement au Tsyng-Chen, il est d'une application aisée. Il a le défaut d'exiger un peu de temps. Enfin, il doit, dans son emploi, être soigneusement dosé sous peine de risques graves. Aujourd'hui, nous allons parler de sa phase physique. Celle-ci ne comporte aucune contre-indication, telle, du moins, que nous vous la présentons. En principe, l'exercice Wou-Wei provoque l'amaigrissement de la personne qui le pratique. Le procédé est sans danger et, dans bien des cas, maigrir est une excellente chose. Mais, dans les monastères ouverts de l'Asie centrale où la doctrine du Tao s'est conservée, dans sa pureté, peu de gens éprouvent ce besoin, l'alimentation étant particulièrement frugale et les travaux manuels durs. Le Wou-Wei mis à leur usage : c'est cette version de l'exercice que nous vous donnons ici. Si, personnellement, vous désirez maigrir, vous trouverez des prescriptions manuscrites à la fin du présent texte qui vous permettront, en apportant certaines modifications à l'exercice, d'atteindre ce but. Voici en quoi consiste le Wou-Wei. - C'est, vous allez le voir, d'une extrême simplicité.

L'exercice peut être pratiqué n'importe quand : au réveil, au coucher, avant ou après les repas. C'est affaire d'appréciation personnelle. Lorsque vous vous livrez à cet exercice, il sera bon que vous soyez seul et dans un lieu calme, tout au moins les premiers temps.

Prenez un miroir. Accrochez-le au mur, de façon à ce qu'il se trouve à la hauteur de votre visage lorsque vous vous trouvez debout. Placez-vous face à ce miroir à une distance qu'il vous faudra calculer en fonction des particularités de votre vue : plus ou moins loin selon votre acuité visuelle. Donc, soyez debout face à ce miroir. Veillez à ce que la luminosité de la pièce où vous vous trouvez ne soit ni trop violente ni trop faible. Ceci fait, regardez vous dans les yeux - ou plus exactement, regardez votre reflet dans le miroir à la hauteur de la racine du nez. Vos muscles doivent avoir un tonus normal, ni contractés, ni trop détendus. Prenez la position d'un "garde-à-vous sans raideur", tête haute, corps droit, mains ouvertes à la hauteur des hanches - ou des cuisses, selon la longueur de vos bras.

Et maintenant... ne bougez plus!

C'est facile ? Pas tant que cela, vous vous en rendrez vite compte. Dans les asanas du Yoga, il est demandé aux adeptes de conserver, parfois durant de longs moments, une position corporelle statique. Ces positions sont, généralement, peu naturelles. Le corps, les membres subissent un étirement ou une distorsion qui ne se rencontre guère au cours des activités quotidiennes de l'être humain. A première vue, donc, il semble que la pratique de la phase physique du Wou-Wei soit d'une exécution plus facile que les asanas du Hatha-Yoga. En fait, il n'en est rien. Le Wou-Wei est moins fatiguant pour le corps, mais non pour l'esprit, même dans sa phase physique. Quoi qu'il en soit, pendant un temps qui dépendra de vos possibilités, restez immobile. Totalement. Il faut que, respiration mise à part, rien en vous ne manifeste la moindre activité. Si vous ressentez quelque démangeaison, vous ne devez pas vous gratter. Si, au départ, votre corps entier a pris une mauvaise position, vous devez la conserver jusqu'à la fin de l'exercice. Vous devez lutter contre le tressaillement de vos muscles. Conserver à votre visage une totale immuabilité : pas un trait ne doit bouger durant tout l'exercice. Enfin, vous devez vous exercer à ne pas battre des paupières. Nous ne vous avons pas donné d'indications quant à la durée que doit avoir l'exercice, laissant celle-ci à votre appréciation. Deux conseils toutefois :

- 1° Nous vous conseillons de pratiquer la phase physique du Wou-Wei aussi longtemps que vous pourrez maintenir la position.
- 2° Toute votre attention doit être employée à la surveillance de l'inertie voulue de chaque pouce de votre corps mais surtout - surtout ! - luttiez contre votre tendance à cligner des yeux. Les premiers temps, lorsque vous sentirez que vous ne pouvez vraiment plus maintenir vos paupières ouvertes, nous vous conseillons d'abandonner l'exercice jusqu'au lendemain.

En Asie centrale, l'aspect physique du Wou-Wei est utilisé pour l'entraînement des hypnotiseurs professionnels. Certains de ces hommes, après des années de pratique, parviennent à maintenir leurs yeux ouverts, sans clignotement, durant des heures. Nous ne vous en demandons pas tant : faites seulement votre possible.

Résumé des exercices proposés aujourd'hui :

1° Tsyng-Chen - durant les repas - lorsque vous conversez : surveillez les paroles qui sortent de votre bouche.

2° Exercice de concentration - peut être pratiqué n'importe quand.

3° Exercice de remémoration - à pratiquer le soir, au lit.

4° Phase physique du Wou-Wei - peut être pratiqué n'importe quand.

Dans le prochain texte, nous commencerons à mettre en pratique le premier exercice parapsychologique et nous nous attaquerons au Cycle de Longue Vie. Il est parmi vous des personnes dont les problèmes sont avant tout d'ordre matériel. Ces personnes s'inquiètent du fait que rien, jusqu'à présent, dans l'Enseignement, ne les aide à résoudre ces problèmes. Réponse : la pratique des exercices parapsychologiques vous donnera les moyens de vaincre la plupart de vos difficultés. Mais si vous voulez devenir capables de vous servir de moyens dits, à tort, magiques, il vous faut tout d'abord acquérir une formation que peuvent seuls vous donner des exercices aussi peu amusants que le Wou-Wei et même le Tsyng-Chen.

Que les puissances bienfaisantes soient avec vous...