

TECHNIQUE DU TAO

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

Quatrième texte :

L'enseignement Tchan visant à transformer la vie entière de l'adepte et non pas seulement quelques-uns des aspects de cette vie, nous allons aujourd'hui, sous l'appellation globale : Cycle de Longue Vie, commencer la présentation de la Technique du Tao sous son aspect physiologique. Qu'est, exactement, ce Cycle de Longue Vie?

Si, aujourd'hui encore, vous posiez cette question à maint paysan des vallées du Sin-Kiang, il vous répondrait peut-être, en haussant les épaules devant tant d'ignorance, que ce Cycle constitue le secret des initiés et que, qui le pratique, devient par là même... immortel !

Naturellement, le brave homme se tromperait, car l'immortalité, entendue au sens physique, n'existe pas et ne saurait exister sans perturber gravement l'ordre naturel. Cependant, si les plus ignorants des Chinois et des Tibétains actuels continuent d'imaginer qu'il est possible, par des procédés mystérieux, d'échapper au sort commun des êtres, leur croyance, comme toute croyance même parfaitement erronée, est basée sur des faits réels.

Il est difficile de dire depuis quelle époque la Légende des Immortels se propage à travers le continent jaune. Les annales les plus anciennes font mention de ces hommes qui ne seraient plus vraiment des humains mais une nouvelle espèce intermédiaire entre l'humanité et les dieux. Nous ne nous étendrons pas sur ce sujet et noterons simplement que la Tradition affirme que, quelque part dans les mers de l'Est de la Chine, cinq îles paradisiaques sont peuplées par les Immortels. Là se trouveraient des arbres portant des fruits merveilleux. D'autres traditions, moins poétiques, se contentent d'assurer que, loin vers l'Ouest au contraire, vivent cachés dans des vallées perdues, des Sages sur lesquels l'âge n'a aucune prise. L'usure ne les atteint pas. Leur barbe est blanche - signe de sagesse - mais leurs joues sont pleines, roses : des joues de bébé. Ce sont, à l'instar de Lao-Tseu leur maître, des " vieillards-enfants ". Les mêmes traditions prêtent à ces vénérables personnages, une particularité saugrenue : ils auraient le sommet du crâne orné d'une énorme protubérance, bosse contenant au dire des conteurs de légendes, soit leur sagesse, soit une sorte de substance sublimée, leur permettant, entre autres choses merveilleuses, de s'envoler, tels des oiseaux, " sur l'aile du vent "... (Dans ce dernier cas, la bosse en question se comporterait, en somme, comme un aérostat naturel, ce qui est, pour le moins, étrange).

Il est permis de se demander quelle est la source de ces légendes. En fait, leur origine est assez facile à découvrir. Nous la retrouvons dans le fait que l'on disait des Pères du Tao, qu'ils avaient réussi à vaincre le Temps et la Mort. En un sens, c'était exact, mais non comme l'entendait communément le peuple. Il était vrai,

cependant, que dans leur quête, les Pères, en gens pratiques, utilisaient certaines méthodes, certains exercices, ayant pour but l'amélioration de la santé du corps et de l'esprit. La voix populaire décida que ces procédés prolongeaient indéfiniment la durée de l'existence physique et nomma " Cycle de Longue Vie " l'ensemble de ces pratiques. C'est à la connaissance de ce Cycle qu'est attribuée l'immortalité des mythiques " vieillards-enfants ". Mais revenons à la réalité et posons cette double question :

1° Le Cycle de Longue Vie procure-t-il un bénéfice quelconque à qui le pratique et, dans l'affirmative, quel bénéfice ?

2° En quoi consiste ce Cycle?

Le Cycle de Longue Vie, bien entendu, ne rend pas le corps physique immortel. Les Pères du Tao étaient des Sages authentiques. Ils savaient parfaitement que la mort est une nécessité biologique et que l'écologie universelle ne saurait tolérer nulle dérogation dans ce domaine. Mais ils savaient aussi qu'il est parfaitement licite de chercher à obtenir une santé physique aussi bonne que possible et que, pour des chercheurs obligés d'affronter certains problèmes métaphysiques angoissants, l'obtention d'un système nerveux particulièrement robuste est une nécessité. Le Cycle de Longue Vie est donc cela : un ensemble de procédés visant à l'amélioration de la santé générale en dehors de toute médecine proprement dite et surtout à l'augmentation du tonus nerveux. Ceci dit, ce Cycle prolonge-t-il réellement la vie ? Il est permis de répondre par l'affirmative. Si vous pratiquez le Cycle, vous n'en franchirez pas pour autant, automatiquement le cap des cent ans, mais il est certain que, l'un dans l'autre, votre potentiel vital se trouvera renforcé par cette pratique.

En quoi consiste le Cycle de Longue Vie ? Essentiellement en ceci : diététique, exercices respiratoires spéciaux, gymnastique encore plus spéciale et dite : magique. Il existe aussi une discipline qui se greffe sur le Cycle de Longue Vie : l'Alchimie, mais nous ne parlerons pas ici de la Voie alchimique, initiation dans l'initiation, qui exige, pour être suivie avec fruit, une somme énorme de connaissances, beaucoup de temps libre et aussi ... énormément d'argent. Ajoutons à cela que l'alchimiste, qui lui, entre autres choses, recherche effectivement la prolongation de la vie physiologique, échoue fort souvent dans son entreprise. Restons dans un domaine plus modeste mais plus sûr et voyons, tout d'abord, quels conseils d'ordre diététique nous donne le Cycle de Longue Vie...

Désillusion ? Les pratiques diététiques recommandées par le Cycle n'ont rien de très particulier : elles ressemblent à s'y méprendre aux conseils prodigués par la médecine occidentale actuelle et porte simplement le sceau du bon sens le plus élémentaire.

Que devons nous manger ? Il y eut - il y a encore en Chine, des gens qui pensent sérieusement qu'il est bon de s'abstenir de manger des céréales. Motif invoqué : cet aliment est celui des faibles, du petit peuple. L'homme puissant se

nourrit de viandes rouges et il est bien connu que les riches et les puissants vivent plus longtemps et se portent mieux que les " gens de peu ". Nous ne citons ces puérités que parce qu'elles sont parfois attribuées, à tort, évidemment, à nos maîtres, les Pères du Tao. Les statistiques montrent, effectivement, que, dans l'ensemble, les classes laborieuses subissent davantage la maladie et vivent moins longtemps que les classes plus favorisées financièrement. Mais, attribuer au seul mode alimentaire une différence, si réelle soit-elle, de longévité, c'est là, simplifier à l'excès. En fait, c'est même aller à l'encontre de la réalité. D'innombrables expériences ont montré aux chercheurs, tant occidentaux qu'orientaux, qu'une sous alimentation légère favorise au contraire la santé et la longévité. C'est justement ce qu'affirme le Cycle quoi qu'en puissent dire certains. Il est recommandé de manger moins, un peu moins, que ne semble exiger l'appétit. Selon une formule qui a son homologue en France, tout convive doit quitter la table avec le sentiment de pouvoir ingérer encore un bol de riz. Mais, direz-vous, il arrive, au contraire, que l'on manque totalement d'appétit et qu'il faille forcer la nature, contraindre son estomac à accepter les aliments qu'il " fait mine " de refuser. Pour le Cycle, agir ainsi n'est pas recommandé. Il est prêté à l'estomac et aux organes de la digestion en général, une sorte d'intelligence instinctive qui leur fait " savoir " ce qui est bon ou mauvais pour eux et pour l'ensemble de l'organisme. Si votre estomac " boude ", n'essayez-pas de vaincre sa résistance. Prenez-le au mot : jeûnez, une journée ou une soirée, selon le cas.

De toute façon, le jeûne périodique est recommandé. En principe, l'adepte soucieux de sa santé devrait, une fois par mois lunaire, demeurer une journée entière sans ingérer des aliments autres que liquides. Dans la pratique, il n'est pas toujours aisé, pour des personnes qui travaillent, de se conformer à cette exigence pourtant si bénéfique. Si tel est le cas, il est recommandé, une fois au moins par semaine, de ne pas dîner le soir. En agissant ainsi, on aide l'organisme à éliminer ses toxines, surtout si l'on prend la précaution d'absorber, avant le coucher, une assez grande quantité de liquide non-alcoolisé, eau pure ou infusion quelconque, chaude ou froide selon les goûts et les tempéraments - mais pas de lait si ce n'est fortement coupé d'eau. Une tisane surtout, est recommandée : le sureau.

Que convient-il de manger, d'une façon générale ? Cela dépend, évidemment, des individus. Il se peut que votre médecin vous ait soumis à un régime draconien, mais ce genre de régime a tendance à se faire de plus en plus rare, la mode médicale faisant, dans ce domaine comme en bien d'autres, un retour salutaire vers le passé - et le bon sens. Cependant, si vous souffrez de lésions graves, de maladies organiques déterminées, il est bien évident que votre médecin est seul qualifié pour vous prescrire tel ou tel aliment. Mais il se peut que vous vous sentiez seulement " souvent patraque ", sans savoir exactement la raison de votre état. Dans ce cas là, nous vous conseillons de suivre la voie ouverte par les Sages. Et tout d'abord, de vous observer - non pas d'observer vos gestes comme le demandait le Tsyng-Chen, mais d'observer les réactions de votre organisme lors de l'ingestion d'aliments divers. Lui seul, cet organisme - s'il

n'est pas dans un état trop déficient - sait ce qui lui convient et il vous le dit. Ou plus exactement, il vous fait savoir ce qui ne lui convient pas en protestant par un malaise. Tenez compte de ces manifestations et vous pourrez dresser vous-même un tableau précis des aliments qui vous conviennent et de ceux qui ne vous conviennent pas. Si excellent que soit un médecin, il n'en saura jamais autant sur le fonctionnement de votre organisme que cet organisme lui-même.

Ceci dit, quels sont les aliments que les Pères du Tao conseillent en général ? Contrairement aux affirmations toutes gratuites de certains, ce sont précisément les céréales qui sont l'objet de leurs préférences. Le riz, en tout premier lieu, complet ou non. Et aussi le blé, sous forme de pâtes alimentaires lesquelles, ne l'oublions pas, sont originaires de Chine. Le blé sous forme de pain est aussi très apprécié. Il y aurait beaucoup à dire sur le pain, aliment de base de l'Occident, qui se voit, à notre époque, frappé d'un certain discrédit. Bien qu'orientaux, les Pères du Tao vénéraient le pain à l'égal du riz. L'un et l'autre étaient à leurs yeux, des " aliments divins ", qui devaient être mangés avec respect. Il se trouve que de nos jours, dans un Occident riche, le pain est beaucoup moins apprécié qu'il ne l'était autrefois. D'autres nourritures, dont le goût flatte davantage le palais, lui sont préférées. Naturellement, ce penchant pour la gourmandise se dissimule sous d'excellents prétextes. Nous vous proposons de faire, cette petite expérience : posez, aux personnes de votre connaissance, cette question : " A votre avis, le pain, mangé en forte quantité, fait-il engraisser ou au contraire prédispose-t-il à un certain amaigrissement ? ". Vous serez frappé du touchant... manque d'unanimité avec lequel il vous sera répondu. Certaines personnes consomment aussi peu de pain que possible afin de perdre quelques kilos superflus et d'autres, au contraire, pensent (quelqu'un-qui-connait-bien-la-question le leur ayant dit), que l'individu qui fait du pain sa principale nourriture est forcément maigre. La vérité est que le pain, sans être, bien entendu, un aliment complet, convient à tous les organismes raisonnablement sains. En Occident, durant des millénaires, des peuples entiers en firent leur nourriture presque exclusive sans qu'aucune carence se manifeste (contrairement à ce qui se passe avec le maïs par exemple). Il existe un certain préjugé en faveur du pain dit " complet ". Bien entendu, les Sages du Tao n'ont pu établir une discrimination entre pain complet et pain industriel tel qu'il se consomme de nos jours un peu partout dans le monde, puisque le pain tel que le connaît l'homme du vingtième siècle n'existait pas en leur temps. Mais il ne semble pas que ce pain soit aussi piètre que beaucoup de personnes l'affirment. Moins nourrissant, certes, que le pain complet, il est aussi d'une digestion plus aisée et ceci compense largement cela en ce qui concerne un peuple aussi peu " sous-alimenté " que le peuple de France.

Que pensaient les Pères du Tao d'une alimentation carnivore ? Ils estimaient, bien entendu, que l'individu qui se nourrirait exclusivement de viande ne saurait conserver longtemps la santé; son organisme subissant une intoxication du fait de l'ingestion de ce seul aliment. Mais ils n'étaient pas contre, le principe d'une nourriture modérément carnée. Toujours, ils ont manifesté un haut respect pour la stricte éthique de leurs amis bouddhistes qui s'interdisaient toute alimentation

d'origine animale afin de ne pas contribuer, si peu que ce soit, à la destruction d'une créature animée. Cependant, leur réalisme leur interdisait d'abonder dans le même sens. Estimant que, quoi qu'il fasse, l'homme, par sa seule existence, occasionne la mort d'innombrables créatures - serait-ce seulement en marchant - ils pensaient que le Tao d'un animal de boucherie le condamne dès sa naissance à son sort, de même que l'homme, si sage ou si fou, soit-il, connaîtra forcément un destin d'homme. Leur recommandation était : " Ne faites pas souffrir l'animal sacrifié..." et ils ajoutaient : " Si l'agneau, touchant, attendrissant, avait la taille d'une fourmi, feriez-vous plus attention à l'endroit où se pose votre pied ? "

Pour résumer, l'alimentation préconisée par les Pères du Tao est avant tout équilibrée. Elle est basée sur les céréales, un peu de viande, quelque boisson alcoolisée absorbée pendant les repas, du fromage, des fruits en quantité suffisante, crus et cuits, et aussi des légumes verts. En somme, l'alimentation de tout le monde à cela près que le lait n'est pas très apprécié. Le principe essentiel demeure la modération en toute chose. Manger à peu près de tout mais se lever de table avec une légère sensation de faim au creux de l'estomac.

Comme vous le voyez, il n'y a rien de mystérieux dans ce mode d'alimentation. Il en va autrement en ce qui concerne la gymnastique du Cycle de Longue Vie qui est, en quelque sorte, une gymnastique " magique ".

Ses exercices portent des noms souvent pittoresques et souvent puérils. Il y a, par exemple, l'exercice de " la Chauve-souris qui hiberne ". Vous n'en trouverez pas la description dans notre enseignement car il présente un caractère acrobatique qui ne le met pas à la portée de n'importe qui. Mais il en est d'autres qui conviennent à tout le monde et qui sont d'un excellent effet sur tous les organismes. La singularité de cette gymnastique réside dans le fait que chaque séance est précédée et suivie de gestes rituels " magiques ", destinés à faire bénéficier le pratiquant de l'aide des Forces naturelles et inconnues qui parcourent, sans arrêt, l'Univers. Cette particularité ajoute à une simple culture physiologique un apport psychologique ou plus exactement parapsychologique. L'homme qui pratique les exercices gymniques du Cycle de Longue Vie, n'est pas seulement occupé, ce faisant, à muscler et assouplir son corps; il participe à un rituel ayant pour but l'établissement d'une harmonie entre lui-même et le reste de l'Univers.

Venons-en maintenant aux exercices respiratoires. Avant d'aller plus loin, nous croyons devoir vous dire ceci : les exercices respiratoires du Cycle de Longue Vie constituent une excellente gymnastique pulmonaire et même, ils sont plus que cela. Mais il se peut que vous vous sentiez incapable de les pratiquer - si vous êtes, par exemple, atteint de faiblesse cardiaque ou pulmonaire. Ceci n'est pas une entrave à la pratique de la Technique du Tao. Si vous sentez que votre organisme réagit mal après les premiers essais, nous vous conseillons de consulter votre médecin avant de les poursuivre.

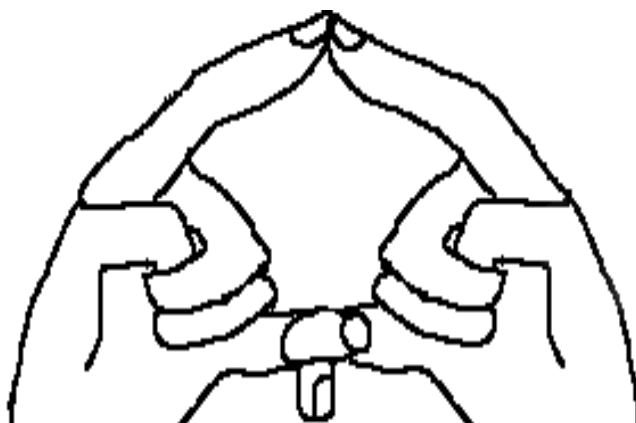
Voici d'abord le premier, le plus simple, le plus connu : la rétention respiratoire. On peut à peine dire qu'il s'agit d'un exercice particulier. Cela consiste, tout simplement, à bien vider vos poumons par une expiration complète, puis à les laisser se remplir lentement et, l'inspiration se trouvant à son point culminant, les poumons se trouvant gonflés d'air au maximum, à conserver cet air le plus longtemps possible avant d'expirer aussi doucement que possible. Il est bien entendu qu'il convient de procéder à un entraînement progressif. Au début, le pratiquant conservera l'air durant quelques secondes seulement : disons 10 secondes. Puis il augmentera la durée de la rétention respiratoire à raison d'une ou deux secondes supplémentaires par jour. Il est recommandé de pratiquer cet exercice cinq ou six fois de suite le matin - et le matin seulement - jamais le soir ou l'après-midi; de préférence au réveil et dans la position couchée. Contrairement à la prânâyâma yogique, cet exercice n'est pas un adjuvant à la gymnastique ou à la méditation, il forme un tout en lui-même et détient en lui-même son but. Il est très simple, simpliste si l'on veut. Mais il est peu d'exercices plus complexes qui détiennent au même degré le pouvoir de régénérer le système nerveux. La légende prétend que l'homme qui parvient à retenir sa respiration jusqu'à ce qu'il ait compté mentalement jusqu'à mille devient, ipso facto, immortel. Il s'agit, bien entendu, d'un simple conte car personne ne peut retenir sa respiration aussi longtemps. En revanche, la personne qui parvient à conserver l'air dans ses poumons durant une ou deux minutes, obtient très rapidement, par ce seul exercice, une extrême tonification de son système nerveux. En ce qui concerne les pratiques respiratoires, nous en resterons là pour aujourd'hui.

Passons maintenant à la gymnastique. Comme nous l'avons dit, chaque séance doit être précédée de gestes rituels destinés à établir un contact entre le pratiquant et les Forces bénéfiques de l'Univers, de façon à ce que le bénéfice retiré de ces exercices, dépassant le niveau physique, atteigne l'Harmonie et donne la Joie. (Telle est la définition exacte du but recherché).

Nous vous conseillons d'exécuter les exercices qui vont suivre le matin, au saut du lit, aussitôt après quelques rétentions respiratoires. Tournez-vous la face vers l'Est, regardant en direction du Soleil levant. Tenez-vous droit. Respirez normalement. Levez vos deux mains à la hauteur de votre visage. Chaque doigt possède une valeur symbolique : l'auriculaire est " la terre ", l'annulaire est " l'eau ", le médium " le feu ", l'index " l'air " et le pouce le mythique " éther ". De plus, la main droite symbolise le Cosmos et la main gauche l'homme lui-même...

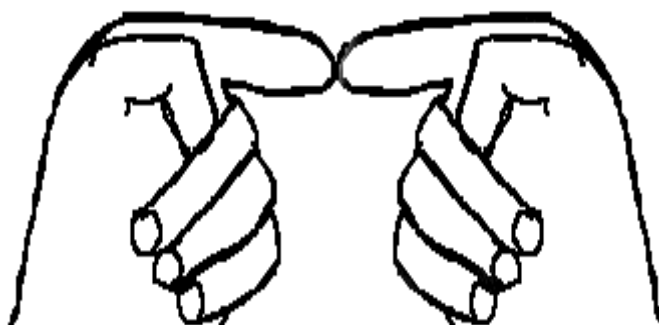
Vos mains sont, approximativement, à la hauteur de votre visage : vous aller maintenant dessiner avec ces mains le 1^{er} Sceau, celui de l'Eveil. Il est destiné à éveiller les forces sacrées de l'Univers - forces NATURELLES, nous insistons. Faites ceci : Repliez, pour les deux mains, le médium et l'annulaire sur le pouce, levez l'index et accrochez les deux mains par les auriculaires repliés. Puis élevez vos mains ainsi réunies aussi haut que possible au-dessus de votre tête et donnez à l'ensemble un mouvement de torsion, de gauche à droite. (Figure 1).

SCEAU de L'ÉVEIL - FIGURE 1



Laissez retomber vos mains dénouées, doucement, puis, sans désenlacer, tracez le 2^{ème} sceau, celui " qui Chasse le Gardien des Mondes intermédiaires ". Dans chaque main, emprisonnez le pouce sous les trois derniers doigts repliés, les index se touchant par leur extrémité. (Figure 2).

SCEAU QUI CHASSE LE GARDIEN - FIGURE 2



Laissez vos deux mains ainsi mises en contact par les seuls index à la hauteur de votre poitrine puis, en remuant les seuls poignets, inclinez les, index en avant, vers le sol, droit devant vous. Redressez vos mains, puis inclinez les cette fois vers la gauche, puis vers la droite.

A présent, dessinez le Sceau numéro 3 celui de " l'expulsion des Démons " (entendez : des influences cosmiques néfastes). Il se fait à l'aide d'une seule main, la gauche qui doit se tenir dressée à hauteur de la poitrine, l'index, le médium, l'annulaire étant levés, l'auriculaire et le pouce, abaissés, étant en contact. (Figure 3).

SCEAU DE L'EXPULSION - FIGURE 3



Diriger tout d'abord sa main devant soi, puis à droite, puis à gauche.

Après cela, il convient de procéder aux exercices de gymnastique proprement dite.

Puis, la séance terminée, quatrième et dernier Sceau : celui du Départ (Figure 4).

SCEAU DU DEPART - FIGURE 4



Il est destiné à rendre au Cosmos les Forces bénéfiques " prêtées " durant l'exécution des exercices. Repliez les doigts sur l'intérieur de la main - ceci pour chaque main - les pouces exceptés. Joindre les deux poings ainsi formés. Les placer à la hauteur de la poitrine. Ecarter trois fois les pouces de la main de façon à ce que, chaque fois, ils touchent la poitrine. Terminé.

Ces Sceaux, par leur seule exécution, mettent en jeu des forces que les personnes mal informées qualifient quelquefois de " magiques ". En fait, il s'agit de forces naturelles, invisibles mais réelles, puissantes et bénéfiques lorsque nous leur faisons appel correctement, c'est à dire en suivant très exactement les prescriptions qui précèdent. Il importe que vous appreniez à exécuter parfaitement les Sceaux avant d'aborder la gymnastique proprement dite. Les exercices composant cette dernière sont simples, peu fatigants et même roboratifs. Ils

conviennent à tous, jeunes et moins jeunes, bien portants ou malades : tout est question de dosage. Mais auparavant il vous faut vous exercer chaque matin à " dessiner ", aussi bien que possible, les Sceaux. Nous n'insisterons jamais assez sur ce point. Pour plus de sûreté, et afin que vous ne soyez tenté de pratiquer des mouvements gymniques avant d'avoir parfaitement maîtrisé leur complément indispensable, nous ne vous entretiendrons de ces mouvements que dans notre prochain texte.

En attendant, exercez-vous à exécuter, chaque matin, aussi bien que possible, les 4 Sceaux. Après quelques rétentions respiratoires, levez-vous et, avant même de procéder à votre toilette, tournez-vous vers l'Orient et effectuez les mouvements que nous venons de mentionner. Agissez avec sérieux, avec calme, avec lenteur. Après le troisième sceau, marquez une pause et pratiquez, encore une fois, la rétention respiratoire ou, à tout le moins, videz complètement vos poumons - puis, exécutez le quatrième sceau. Nous ne saurions trop, encore une fois, insister sur l'importance de ces Sceaux. Lorsque vous vous serez familiarisé avec leur exécution, nous vous recommandons de bien PENSER à ce que vous faites : 1^{er} Sceau - vous faites appel, vous EVEILLEZ, les Forces bienfaisantes de l'Univers. 2^{ème} Sceau - vous chassez le Gardien, c'est-à-dire les inhibitions qui pourraient empêcher ces Forces d'entrer en vous. 3^{ème} Sceau - vous écartez les influences néfastes. Maintenant, vous baignez dans un faisceau de Forces qui, plus tard, augmenteront les effets bénéfiques de la gymnastique, mais qui, déjà, vous soutiennent et vous aident. Ces Forces, vous ne pouvez les conserver trop longtemps à votre service : ce serait vouloir entraîner en votre faveur une rupture de l'équilibre cosmique - de l'équilibre du Tao. Avec le dernier Sceau, vous les rendez à l'Univers qui vous les avait prêtées.

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

Pour aujourd'hui, nous nous en tiendrons là. Avant d'aller plus loin, il importe que vous appreniez à " manier " les Sceaux. Continuez à pratiquer les exercices que vous connaissez déjà. En ce qui concerne la phase physique du Wou-Wei, il serait bon que vous puissiez, du moins occasionnellement, maintenir l'attitude prise un quart d'heure. Rien ne vaut cette attitude (lorsqu'elle est complète : physiologie et psychologie réunies) pour littéralement décupler la volonté et la maîtrise de soi. Pour le moment, il est nécessaire que vous vous habituiez à sa phase physique. Continuez aussi, sans forcer, dans la mesure de vos possibilités, à vous concentrer sur divers événements du passé et sur diverses probabilités d'avenir. N'oubliez pas le soir, l'exercice de remémoration des activités quotidiennes. Votre mémoire, et aussi votre " conscience d'exister " en tireront profit. Nous vous avons invité à ne plus pratiquer le Tsyng-Chen que durant les repas et lorsque vous tenez une conversation. Sur ce plan là, nos recommandations demeurent les mêmes.

Que les Forces Bienfaisantes de l'Univers soient avec vous...