

## TECHNIQUE DU TAO

- : - : - : - : -

### Huitième texte :

Aux adeptes de la Voie A :

Vous êtes peu nombreux à avoir choisi d'emblée cette Voie. Ce n'est toutefois pas en raison de votre petit nombre que l'essentiel de nos textes s'adresse aux adeptes de l'autre Voie. Simplement, il se trouve que vous êtes plus près de l'Eveil que nos autres adeptes. Vous avez donc moins à apprendre : en approchant du sommet, la montagne s'amenuise.

Aujourd'hui, nous allons indiquer aux adeptes B par quelle méthode ils peuvent développer le don de clairvoyance qu'ils détiennent potentiellement, comme tous les humains. Nous ne parlerons pas dans ce texte de l'entraînement télépathique dont nous avons donné les prémisses dans notre dernier envoi. Les exercices de dés identification et de ré identification à autrui doivent être maîtrisés avant d'aller plus loin dans ce domaine, ce qui, dans le meilleur des cas, exige au moins quelques semaines de pratique.

Comme tout ce qui touche à la parapsychologie - à la " magie " disent les bonnes gens - la clairvoyance doit être pratiquée dans un esprit altruiste. Et il ne s'agit pas seulement de ne pas vouloir le mal d'autrui ou même de vouloir son bien, il s'agit de faire taire en soi tout sentiment de supériorité dû à la pensée que nous faisons usage de forces puissantes échappant au pouvoir d'autrui. Nous insistons : toute expérience de parapsychologie doit être faite dans un climat d'humilité. Le parapsychologue qui oublie cet impératif ne devient pas la proie des " démons " (les démons n'ayant rien à voir dans tout ceci), mais on peut dire que dans une certaine mesure il devient un démon lui-même. Permettez nous de vous citer une petite anecdote très authentique, dont certains journaux U. S. ont fait état voici quelques années.

Dans un laboratoire californien, un groupe de spécialistes de l'agronomie eut un jour une idée saugrenue. Ces gens prirent un lot de cent graines sélectionnées, toutes semblables. Ils en firent deux tas égaux qu'ils semèrent dans des pots et soumirent à des procédés de culture rigoureusement similaires. Mais, devant les pots contenant les graines du premier tas, ils se réunissaient tous les jours - ils étaient cinquante ! - et concentraient leur pensée sur ces graines les " couvrant de bénédictions " selon la formule de l'un d'entre eux. Après quoi ils passaient aux graines du second tas et, d'après le chercheur précité, personnage porté à l'humour, " ils couvraient ces graines de malédictions jusqu'à la septième génération ". Le résultat fut que ces graines ne parvinrent même pas à germer cependant que celles fournies par le premier tas donnaient des plants magnifiques. L'expérience fut refaite plusieurs fois...

Nous désapprouvons cette expérience, quel que soit son caractère scientifique. L'homme appartient à la Vie. Pour vivre - ainsi le veut son Tao - il doit profiter d'énergies issues de la disparition d'autres vies. L'homme ne peut pas ne pas tuer : fût il végétarien, il détruira des plantes qui vivent elles aussi. Mais il ne doit jamais tuer gratuitement, même et surtout par la pensée; la pensée engage tout homme autant que l'action. Et, lorsqu'il s'agit d'une pensée œuvrant directement sur la matière vivante, comme c'est le cas pour tout parapsychologue entraîné, comme ce fût, occasionnellement le cas pour ces chercheurs américains, la faute - ce mot étant pris au sens pragmatique et non seulement éthique - est encore infiniment plus grande. Sur les cinquante chercheurs dont nous parlons, cinq furent, au cours de l'année suivante, frappés d'un mal bizarre, apparenté au rachitisme. La Sagesse des Nations dit : " Crachez en l'air et cela vous retombera inmanquablement sur la figure... " Immanquablement ? Peut-être pas. Mais c'est là un risque qu'il vaut mieux ne pas courir. Ce risque, vous ne le courez pas si vous pratiquez la parapsychologie dans un état d'esprit altruiste. Bien au contraire !

Venons-en maintenant à ce qui fait le premier sujet de ce texte, c'est à dire à la clairvoyance. La clairvoyance est apparentée la télépathie, cependant, sur le plan spirituel, elle lui est inférieure.

Il existe des personnes chez qui la clairvoyance se manifeste naturellement, sans que leur volonté propre intervienne. De tels cas sont moins rares qu'on ne croit. Cependant, ces " voyants nés " auraient tort de s'imaginer qu'ils sont gratifiés par le Ciel d'un tel don en raison de leurs mérites particuliers; on bénéficie du pouvoir inné de clairvoyance comme l'on peut être doué, de naissance, pour les mathématiques. Il n'y a, à cela, aucun mérite particulier et un niveau spirituel élevé n'est pas requis, contrairement à ce qui se passe pour la télépathie. De plus, il est beaucoup plus facile de devenir clairvoyant - ou mathématicien - que télépathe. Il n'est pas nécessaire, dans ces deux premiers cas, de faire une totale abstraction de son ego.

Pour acquérir le don - si l'on peut dire ! - de clairvoyance, il faut, comme pour tout ce qui touche à la parapsychologie, posséder tout d'abord un fort pouvoir de concentration de l'esprit. De plus, presque toujours, un " support " est indispensable. Dans le monde entier, les clairvoyants font usage de supports parfois pittoresques - songez, par exemple, à la voyance par le marc de café - parfois classiques, comme le miroir et la boule de cristal.

La clairvoyance, vision des êtres, des événements ou des objets au-delà des possibilités physiques de l'œil dans l'espace et même dans le temps, dépend - encore ! - d'un apport de notre Inconscient à notre raison consciente. Cette vision peut être nette et montrer les choses (ou les événements) tels qu'ils sont ou qu'ils seront. Elle peut aussi revêtir un aspect allégorique. Tout le monde peut connaître, accidentellement, une expérience de clairvoyance. Celle-ci, en semblable cas, est extrêmement proche des expériences télépathiques accidentelles. Elle est aussi le résultat d'un état émotif spécial.

Il est bien évident que les clairvoyants professionnels - ceux, tout au moins chez qui ce don n'est pas inné - ne se contentent pas de souhaiter qu'un tel état émotif apparaisse chez eux et qu'ils procèdent à un entraînement psychique méthodique. Il existe différentes façons de s'entraîner. Le procédé que nous allons vous enseigner est utilisé principalement au Tibet et en Mongolie extérieure. Il nécessite, au départ, un pouvoir concentratif assez développé. Nous conseillons d'agir ainsi :

Tout d'abord, prenez une feuille de papier, format machine à écrire, et dessinez ce qu'il est convenu d'appeler un " carré magique ". C'est un assemblage de trois fois trois chiffres, lesquels, additionnés en n'importe quel sens donnent toujours un total s'élevant à 15.

Voir ci-dessous :

$$\begin{array}{ccccccc}
 2 & + & 7 & + & 6 & & \\
 + & + & + & + & + & & \\
 9 & + & 5 & + & 1 & & \\
 + & + & + & + & + & & \\
 4 & + & 3 & + & 8 & & 
 \end{array}$$

Cet assemblage de chiffres doit être placé au centre de la feuille de papier et ses dimensions doivent être, approximativement, celles montrées ci-dessus. Il n'est pas nécessaire, quoiqu'aient pu en prétendre certains, de tracer chaque colonne à l'aide d'une encre d'une couleur donnée. Dessinez vos chiffres en noir, en bleu, en rouge, à l'aide d'un crayon, d'une plume ou d'un stylobille, peu importe. Ce qu'il faut, c'est obtenir une parfaite lisibilité.

Si vous entreprenez une expérience de clairvoyance, c'est parce que vous désirez connaître quelque chose qu'il ne vous est pas possible de connaître par les moyens d'information ordinaire. Précisons : parce que vous désirez vraiment connaître ce quelque chose. Comprenez ceci : il ne s'agit pas d'une amusette, d'un jeu de société. Il convient d'avoir le respect des Forces naturelles, justement parce qu'elles sont naturelles, comme il convient d'avoir le respect de ces aliments " divins " que sont le pain et le riz. Vous ne pouvez pas vous livrer à une expérience de voyance amusante. Cela n'existe pas; voir au-delà des limites des sens humains est chose sérieuse, très sérieuse. Si vous abordez cette expérience avec l'état d'esprit d'un profane, vous n'obtiendrez aucun résultat, autant vous en informer tout de suite.

Il est recommandé de ne pas vous livrer à des expériences de clairvoyance à un moment de la journée suivant de trop près les repas. L'aube et le crépuscule sont de bons moments...

Asseyez vous devant une table, votre feuille de papier sur laquelle est dessiné votre carré " magique ", posée devant vous, bien à plat sur ladite table. Maintenant, que désirez vous " voir " ? Il faut, nous le répétons, qu'il s'agisse de quel-

que chose d'important, que vous vous sentiez émotivement engagé. S'il s'agit d'une babiole, l'expérience ratera inéluctablement.

Supposons que vous soyez dans l'anxiété au sujet d'un ami perdu de vue depuis un certain temps. Si vous possédez un objet quelconque ayant appartenu au disparu (lettre, photographie, etc...) prenez cet objet en main ou placez le devant vous s'il est trop volumineux. Ceci fait, placez une de vos mains (la gauche, dit-on, mais l'expérience prouve que ce n'est pas une nécessité) sur votre papier, au-dessus des chiffres que vous avez tracés.

Maintenant, regardez votre carré " magique ". La première colonne horizontale de chiffres se présente ainsi :  $2+7+6$ , ce qui donne, nous l'avons remarqué, un total de 15. Avant d'aller plus loin, chassez volontairement de votre esprit tout ce qui a trait à l'ami disparu. Imaginez le d'abord aussi précisément que vous le pourrez - prenez votre temps - puis, mentalement, biffez ses traits de votre esprit. Lorsque l'image commence à s'effacer, répétez vous à plusieurs reprises, mécaniquement et sans tenter de vous convaincre - ce à quoi vous ne parviendriez pas - : " Je ne veux pas penser à Untel." Puis, sans transition, mettez vous à additionner la première colonne horizontale de chiffres :  $2+7+6 = 15$ . Passez ensuite à la seconde colonne horizontale, à la troisième, puis à la première verticale, etc... En somme, durant un moment - disons dix minutes, un quart d'heure, - comptez et recomptez dans tous les sens les chiffres que vous contemplez. Il est bien entendu que vous vous concentrez sur cette série d'additions autant qu'il est en votre pouvoir de le faire. Si vous êtes suffisamment concentré, après dix ou quinze minutes, vous connaîtrez par cœur la place occupée dans le carré par chacun de ces chiffres. A ce moment là, fermez les yeux et poursuivez vos additions mentalement. Nous insistons sur la nécessité d'une concentration aussi intense que possible. Vous n'obtiendrez rien tant que vous ne parviendrez pas à consacrer la totalité de votre esprit conscient sur ce que vous faites. Au début, cela vous paraîtra difficile. Mais, comme nous l'avons dit, tout le monde peut devenir maître de ses facultés de concentration. Lorsque vous avez appris à lire, ces facultés ont été sollicitées aussi intensément que nous vous demandons de faire ici. Vous ne vous en êtes pas rendu compte pour une raison fort simple : personne ne vous avait découragé à l'avance en vous disant : " C'est très difficile! ". Et vous avez appris à lire sans grande difficulté. Se concentrer sur les exercices que nous vous proposons n'est pas plus difficile. Il suffit, pour en venir à bout de bien vous convaincre de ce fait et de faire preuve de quelque persévérance.

Revenons en à notre expérience qui touche à sa fin. Il est difficile de dire à quel moment précis et sous quelle forme la perception extra-sensorielle se manifestera en vous - cela dépendra essentiellement de votre tempérament propre. Mais ce qui est certain, nous nous en portons garant, est que si : 1° vous êtes parvenu à un état de concentration suffisant. 2° vous n'êtes guidé par aucun mobile malfaisant ou haineux, cette perception se manifestera car votre Inconscient finira obligatoirement par franchir le barrage que votre esprit conscient lui oppose.

Vous aurez, soit une vision de l'ami disparu alors que, les yeux fermés, vous vous efforcez de conserver le contrôle de vos additions de chiffres, soit une pensée fulgurante qui vous viendra l'exercice terminé. Le tout est d'apprendre, en faisant de multiples expériences, comment votre Inconscient personnel relève, habituellement, le défi qui lui est posé.

Si vous avez choisi la Voie B, peut-être vous posez vous cette question : est ce que, vraiment, tous ces exercices qui relèvent de l'entraînement d'un shaman mongol ou d'un lama tibétain spécialisé dans la parapsychologie, est ce que ces pratiques peuvent véritablement me donner la maîtrise de moi-même, de mes pensées, de mes actions, de mon " devenir " ? La réponse est oui. A condition toutefois que vous œuvriez, non pas dans un but totalement désintéressé, ce qui vous est impossible pour le moment, mais dans un climat moral raisonnablement altruiste. Qu'on le veuille ou non, quoique puisse affirmer l'orgueilleuse - et très jeune - civilisation occidentale, il y a plus de force véritable, de maîtrise de soi et même de vraie bonté chez un shaman, un tao-tssé moyens que chez la plupart de nos psychologues agressivement rationalistes, considérant la psychologie comme un simple métier. Il existe de mauvais shamans - les " magiciens noirs " - comme il existe de mauvais prêtres. Dans les deux cas, il s'agit d'exception et non de règle. Suivez donc la Voie B, la Voie des lamas exorcistes et des Tao-tssé. Mais dites vous bien que la parapsychologie est un moyen d'atteindre la maîtrise de vous-même d'abord, l'Eveil ensuite lorsque vous sentirez que le moment est venu. En aucun cas, elle ne saurait constituer une fin en soi.

Dans un texte précédent, nous vous avons expliqué en quoi consistait l'Appel aux Forces. Lorsque vous procéderez à cette opération, nous vous recommandons, juste avant de l'entreprendre, de prier si vous êtes croyant, d'adresser une pensée de sympathie à l'Univers entier si vous êtes non religieux au sens classique du terme. Encore une fois, cette prière ou cette pensée sympathique n'est pas destinée à conjurer une Force mauvaise extérieure mais bien le démon de la Volonté de puissance que nous portons tous en nous.

Nous vous conseillons de demander tout d'abord, en pratiquant l'Appel aux Forces, votre amélioration morale personnelle. C'est là une chose que l'on obtient plus facilement que toute autre par ce procédé. La concentration demandée est moins grande puisque l'objet du désir est tout proche. Mais, de toute façon, sachez qu'il est licite d'obtenir certaines choses de cette façon et qu'il en va autrement pour certaines autres. Ce qui ne veut pas dire que vous ne les obtiendriez pas : mais elles vous seraient d'un mauvais usage. Par exemple, il est licite, pour un homme qui estime être insuffisamment payé par son employeur, de demander aux Forces d'améliorer son salaire. Mais il est illicite de ne pas, en même temps, faire son travail le mieux possible. Si un homme aime une femme, il est licite qu'il demande aux Forces d'inspirer à cette femme un semblable amour, mais si cette femme éprouve déjà un attachement pour un autre homme - ou si elle n'est pas libre - ou si l'homme n'a pas réellement l'intention de faire le bonheur de la femme, sa demande aux Forces devient illicite et, un jour ou l'autre, il

regrettera de l'avoir formulée. Il est d'ailleurs recommandé, lorsque l'on fait Appel aux Forces, de ne pas exiger plus qu'il n'est possible raisonnablement d'espérer. Il est également recommandé d'aider consciemment les forces inconscientes. Nous avons connu un homme qui voulait améliorer sa situation et qui, pour cela, fit Appel aux Forces. En même temps, il se conduisait à son travail de telle façon qu'à tout autre moment il eut été licencié. Dans ce cas précis, l'opération ne donna aucun résultat positif. L'homme en question put même s'estimer heureux de garder sa place. Prudence, donc, et réflexion préalable. Soyez bien certain, avant d'entreprendre l'Appel, que vous désirez vraiment et par-dessus tout, ce que vous allez demander... Citons encore un autre cas d'Appel aux Forces, couronné de succès celui-là... succès regretté après coup !

Il s'agit d'un jeune homme, originaire du Sud-Ouest de la France et qui aimait une jeune fille... qui ne l'aimait pas, mais alors, elle, pas du tout. Le garçon était malheureux " comme les pierres " selon sa propre expression. Etre aimé de cette jeune personne lui paraissait une absolue nécessité. Devant son insistance et non sans l'avoir charitablement prévenu, nous lui avons enseigné la manière d'appeler à son secours les Forces secourables quoique non pourvues de ce que nous appelons intelligence. Et cela " marcha ". Très bien. Trop bien, même. Ils sont mariés depuis bientôt un an au moment où ces lignes sont écrites et le jeune homme vient de tenter, sans succès cette fois... de s'enrôler dans une quelconque Légion étrangère. Le malheureux avait l'intention de fuir la divine créature qu'il avait épousée et qui s'était révélée, dès les premiers jours du mariage sous son véritable aspect de harpie, jalouse, vindicative et atrabilaire. Détail pittoresque mais peu apprécié de l'infortuné époux : cette aimable personne, de constitution athlétique, rosse comme plâtre son conjoint, lequel est assez chétif. Méditez cette mésaventure et dites vous bien, avant d'entreprendre une action psychique : " Est ce que vraiment cela " m'est nécessaire ? "

Il nous faut encore vous mettre en garde contre autre chose. Lorsque, après quelques semaines consacrées au développement de votre pouvoir de concentration, vous passerez à la pratique de " l'Appel aux Forces ", il faut vous attendre à des échecs répétés. Il se peut que votre première expérience soit couronnée de succès mais, s'il en est ainsi, ne croyez pas pour autant que " c'est gagné ! " Il en est de la parapsychologie comme de toute chose : la chance (?) sourit parfois au débutant, mais, si celui-ci veut devenir un véritable praticien, il lui faut se perfectionner - et les échecs sont faits pour l'aider à marcher vers cette perfection. L'échec est nécessaire.

Lorsque vous obtiendrez des résultats réguliers dans le domaine parapsychologique (en moyenne 70 % de réussites), sans doute serez-vous tenté de faire bénéficier autrui de vos nouveaux talents. Ce sera tout à votre honneur mais, n'oubliez pas que les désirs d'autrui ne sont pas forcément les vôtres.

Pour terminer, nous vous disons ceci : nous ne voulons pas faire de vous un " magicien " ou une " magicienne ". Si nous vous proposons d'utiliser, après

entraînement, les pouvoirs cachés en vous comme en tout être humain, c'est simplement parce que cette méthode, la seule à agir directement sur le Subconscient, donne infiniment plus vite que toute autre, la maîtrise de soi-même et de son destin. La parapsychologie n'est, en elle-même, ni bonne ni mauvaise. Elle peut se comparer à la pratique de l'athlétisme. Il est des jeunes gens qui se livrent au sport pour acquérir un corps robuste et devenir des hommes qui ne seront pas à la charge de la Société - et même qui seront utiles à celle-ci. Mais l'athlétisme sert aussi de préparation militaire et donne à la jeunesse des muscles solides qui doivent permettre de tuer plus aisément. La parapsychologie sera ce que vous en ferez, mais, nous vous prévenons : les " magiciens noirs " sont toujours leurs propres victimes...

- : - : - : - : -

Nous allons maintenant vous entretenir d'un des éléments les plus importants de la Technique du Tao : la respiration embryonnaire...

Il existe, en Occident, beaucoup d'ouvrages qui citent cette pratique, qui la décrivent même. Disons-nous que leurs auteurs connaissent mal ce dont ils parlent ? Nous n'irons pas si loin. Mais il est certain qu'ils jugent de l'extérieur et n'ont jamais sérieusement pratiqué ce genre de respiration.

Lorsqu'il est question de sciences ou techniques typiquement chinoises, les auteurs d'Occident manifestent une forte tendance à classer systématiquement celles-ci en deux catégories non seulement différentes, mais opposées. Les unes sont dites irrationnelles, prélogiques, " magiques " - les autres sont rationnelles, logiques, dignes, en un mot, de civilisés. L'Astrologie du Tao, la divination, par le Yi-King appartiennent, pour les Occidentaux, à la première catégorie (Exception notable toutefois : C. Jung estime " valable " l'utilisation du Yi-King. Il est vrai que Jung s'est donné, lui, la peine d'étudier la question avant d'en parler).

Par contre, l'acupuncture et la respiration embryonnaire ont trouvé accueil favorable en Occident. Ce sont, dit-on, des techniques " qui fonctionnent ", par conséquent elles sont rationnelles.

Rationnelle,... l'acupuncture ? Basée sur le système des " correspondances " exactement comme l'Astrologie, l'acupuncture est bien une méthode de magie médicale s'il en est ? Il est vrai que l'Occident connaît aussi le placebo, ce médicament de farces et attrapes... qui donne souvent d'aussi bons résultats que les médicaments authentiques.

La respiration embryonnaire est, elle aussi, considérée comme une technique rationnelle. Et cependant, nous aimerions bien savoir en quoi elle diffère, en son principe, des procédés parapsychologiques mentionnés par nous dans les pages précédentes.

En ce cas, la respiration embryonnaire appartiendrait donc au domaine magique et Lao-Tseu, Sou-Tchien et le très rationaliste Confucius qui l'ont pratiquée se-

raient donc des " magiciens " ? Pour nous, il n'existe pas de problème : la magie n'existe pas mais la parapsychologie existe bel et bien et c'est une technique naturelle.

Voyons maintenant en quoi consiste ce mode respiratoire, et tout d'abord quel est son but. Le qualificatif l'indique, mais en partie seulement : il s'agit de rendre l'être humain tout entier - et non seulement son corps - aussi indépendant du milieu que l'est, en principe, l'embryon... De rendre, en un mot, l'être humain aussi autonome qu'il est possible, par rapport à l'Univers (Tao). Ceci afin de le rendre, justement, capable de comprendre ce Tao. Pour que l'individu soit capable de connaître le Tout, il faut, c'est évident, qu'il soit réellement un individu, c'est-à-dire qu'il soit indivisé.

Il est nécessaire d'avoir déjà pratiqué la rétention respiratoire avant de se livrer à la respiration embryonnaire. On doit, obligatoirement être capable de retenir son souffle un assez long moment. Contrairement à la rétention respiratoire, la respiration embryonnaire peut se pratiquer à n'importe quel moment. Toutefois, la position couchée est requise.

Il convient d'être allongé sur une natte - ou un matelas de dureté moyenne. Aucun souffle de vent ne doit pénétrer dans la pièce. Il n'est pas nécessaire de se déshabiller mais les vêtements ne doivent occasionner nulle gêne. Le corps doit être allongé sans raideur, les muscles détendus, les bras le long du corps. Il ne faut mettre sous la tête ni coussin, ni oreiller. La tête doit se trouver à plat, au même niveau que le corps. Vous y êtes ? Bien. Maintenant, expirez à fond. Videz vos poumons complètement; aussi complètement que possible. Il s'agit avant tout de chasser tout air vicié.

Vos poumons sont vides ? Aspirez à présent. Normalement. Il ne s'agit pas d'absorber le plus grand volume d'air possible mais de prendre une aspiration normale, comme vous le faites habituellement. Seulement, lorsque l'air que vous venez d'inspirer a pénétré dans vos poumons, n'expirez plus - exactement comme lorsque vous pratiquez la rétention respiratoire, à cette différence près que l'air ne pas demeurer inerte, si l'on peut dire, dans vos poumons. Abaissez votre poitrine, rétractez vos muscles pectoraux et votre abdomen se gonflera sous la pression de l'air. Gonflez à nouveau la poitrine, rentrez le ventre. Dégonflez la poitrine, laissez bomber l'abdomen. Recommencez plusieurs fois cet exercice. Bien, vous avez compris le principe.

Maintenant, réfléchissez. Où se trouve votre ego, votre " moi " ? Dirons nous qu'il est réparti dans toute votre personne ? Si tel était le cas, un unijambiste ne posséderait donc plus un " moi " complet et nous savons qu'il n'en est rien. Le " moi " serait il donc localisé dans une partie précise du corps ? Au moment exact où nous en sommes et à la condition d'identifier l'ego à l'être " existant ", il est permis de dire que, pratiquement, votre " moi " se trouve là où est l'air inspiré. Nous savons ce que cette thèse peut avoir d'artificiel et nous ne la tenons certes

pas pour article de foi mais enfin, dans la pratique, c'est à peu près ainsi que les choses se présentent.

Donc, pour l'instant, vous pouvez, sans trop bousculer la raison, assimiler votre " moi " à l'emplacement occupé par cet air que vous venez d'aspirer. Votre ego se trouve en ce moment dans votre poitrine, plus précisément dans la partie haute de votre poitrine. Maintenant, votre poitrine s'abaisse, l'air " descend " vers l'abdomen, qu'il rend proéminent. Votre ego ou, si vous refusez d'accepter ce mot, ce " quelque chose " qui maintient en vous la vie et qui n'est rien d'autre que l'air aspiré, se déplace comme un curseur et se trouve maintenant un peu au-dessous de vos dernières côtes. En êtes-vous bien sûr ? En fait, il est plus que probable que cet air n'a pas changé le moins du monde de place - sauf si vous possédez déjà une longue pratique des exercices respiratoires - et cependant, vous sentez, vous, qu'il s'est déplacé. Qu'est ce à dire ? Nous ne sommes pas des scientifiques et ne vous fourniront pas d'explications pour la raison simple que nous n'en possédons pas de convaincantes. Mais il est certain que, même si dans la réalité l'air ingéré ne s'est pas déplacé, vous ressentirez ce déplacement. Les Anciens Taoïstes disaient que, même si le " corps " de l'air ne se déplace pas, son " esprit " se meut. Comme, dans la pratique et en dépit de tout raisonnement logique, les choses se présentent effectivement ainsi, nous vous proposons de laisser de côté ce problème sans le résoudre et d'en tirer un enseignement pratique.

Si l'air peut - par répercussion musculaire ou de toute autre façon, agir sur une partie du corps - l'abdomen - avec laquelle il n'entre pas en contact, pourquoi cette action ne pourrait elle pas s'exercer sur n'importe quelle partie du corps ? Je ressens une douleur dans un bras, dans une jambe, cet air qui est ma vie, ma force, moi-même en somme, ne pourrait il pas, dirigé par la pensée vers l'organe souffrant, lui insuffler - c'est le cas de le dire - de la force, et par là même soulager la douleur ? Si je sens mes nerfs en mauvais état, si je suis peu maître de moi, ne puis je pas, en dirigeant " l'esprit de l'air " vers mon système nerveux, donner à celui-ci l'équilibre qui lui manque ? Si, enfin, mon intelligence défaille devant un problème, l' " esprit de l'air ", guidé vers mon cerveau, ne m'aidera-t-il pas à le résoudre ? La réponse est : si !

Autosuggestion, dira-t-on évidemment, ce terme étant le maître mot de l'Occidental devant un phénomène psychique dont la nature lui échappe. (Il y a du reste progrès : au siècle dernier, il eu dit : hystérie). Nous disons nous, tout simplement, que c'est là le résultat d'un travail physiologique de l'Inconscient, au service d'une concentration mentale intense, car, pour mener à bien ce genre de chose, une concentration intense est requise. Peut-être notre définition est elle le pendant exact de la définition occidentale, mais, en ce cas, si par autosuggestion il est possible comme tel est ici le cas, de soulager la douleur et d'acquérir momentanément plus de lucide intelligence, vive l'autosuggestion ! Nous tenons toutefois à signaler que les placebos, ces médicaments factices qui soulagent mainte douleur et sont bien, eux, des applications de l'autosuggestion, sont sans

effet sur le rhumatisme. Or la pratique de la respiration embryonnaire donne, dans les cas d'arthrite, de rhumatismes, de sciatique, d'excellents résultats.

Comme vous l'avez sans doute déjà compris, les applications de la respiration embryonnaire ne sont pas limitées au domaine de la lutte contre la douleur physique. Cette méthode, pour certains, constitue un tout, et il est parfaitement possible de parvenir à l'état spécial de conscience appelé " Eveil " par la seule pratique de cet exercice convenablement dirigé. Toutefois, nous croyons que rares sont les Occidentaux auxquels cette Voie convient. Que ceci ne vous empêche cependant pas de pratiquer la respiration embryonnaire, au moins en ce qui concerne la lutte contre la souffrance physique et même morale. La personne déjà capable de se concentrer fortement - et vous en serez capables si vous pratiquez l'exercice de concentration sur les nombres que nous vous avons précédemment proposé - peut, à volonté, en " dirigeant l'esprit de l'air vers son cerveau ", chasser loin d'elle toute pensée déprimante, de même qu'elle peut, dans une large mesure, combattre la souffrance physique.

Nous en resterons là pour aujourd'hui. Il vous faut, si vous avez choisi la Voie B, assimiler ce que vous venez de lire avant d'aller plus loin. Lorsque vous jugerez que cette assimilation est chose faite, signalez le à J. Calmar qui vous fera parvenir la suite de votre enseignement. Si vous avez pris la Voie A, nous vous disons : êtes vous sûr d'avoir parfaitement compris le sens de l'historiette qui vous fut contée dans le sixième texte ? S'il en est ainsi, vous approchez de l'Eveil tel que nous le comprenons - et tel qu'il vous apparaîtra bientôt. Continuez à pratiquer le Wou-Wei qui est, si nous osons dire, le comburant de votre expérience - et le Tsyn-Cheng intégral qui en est le carburant. Bientôt, il sera temps de vous fournir un petit texte à méditer - d'une façon spéciale. L'éveil ne sera plus alors qu'à quelques pas de vous. Mais ne brusquons rien, n'est-ce pas ? L'entraînement que vous suivez en ce moment vous est nécessaire, croyez nous !

Que les Puissances Bienfaisantes soient

avec vous ....