

UNE AIDE DANS LA VOIE

L'adepte doit emprunter la voie du Tao progressivement, sans se tyranniser. Il existe certaines pratiques qui, lorsqu'elles sont quotidiennes, aident considérablement à progresser dans la voie positive du Tao.

1° La première consiste, tout simplement, à consacrer dix minutes ou un quart d'heure chaque jour à l'observation de l'acte respiratoire. Il suffit, durant ces minutes, de s'asseoir commodément, le dos droit, les genoux plus bas que le bassin; de fixer le regard devant soi, à un mètre cinquante environ, et de s'astreindre à observer: " inspiration, expiration, inspiration, etc..." sans se laisser distraire, en principe, par quoi que ce soit. Au début, l'adepte pourra conserver les yeux fermés. Si un bruit ou un spectacle quelconque le trouble dans son observation, il NOMME : " entendre - voir..." et reprend l'observation sans attacher d'importance à l'incident.

2° La seconde pratique consiste à consacrer 10 minutes/un quart d'heure à l'observation d'un geste simple. N'importe quel geste peut servir à cet usage mais il doit être décomposé en chacun de ses éléments. La marche, par exemple. Elle doit être très lente et décomposée ainsi : l'adepte NOMME : intention de marcher (il s'apprête à lever un pied). Lever (le pied en question). Projeter (le pied). Poser (le pied). Puis : intention de marcher (c'est à dire de lever l'autre pied = il s'apprête). Lever (l'autre pied). Projeter, etc... Nommer également les bruits ou spectacles perturbateurs (entendre - voir) et reprendre l'observation sans s'émouvoir pour autant.

3° La troisième pratique est dite : " Vie et mort des bâtonnets d'encens ".
Laisant de côté tout exotisme onéreux et sans intérêt pratique, nous conseillons à l'adepte occidental d'utiliser tout bonnement des allumettes de la Régie.
S'asseoir confortablement, le dos droit et les genoux plus bas que le bassin.
(Très important). Avoir devant soi une bougie allumée et à sa droite (à gauche pour les gauchers) une boîte d'allumettes ouverte. Prendre une allumette et l'enflammer à la bougie en fixant sa pensée sur un objet donné (le Tout Eiffel, par exemple). Penser à la Tour Eiffel tant que l'allumette brûlera. Lorsque l'allumette s'éteint, en enflammer une autre aussitôt en portant sa pensée vers un sujet très différent : disons, vers la faim dans le monde. Laisser l'allumette se consumer en maintenant la pensée fixée sur la faim dans le monde. L'allumette éteinte, en enflammer aussitôt une autre en changeant encore une fois l'objet sur lequel va être fixée la pensée tant que durera la combustion de la troisième allumette. Agir ainsi avec dix allumettes. Il est bien entendu que le sujet auquel on pense doit être trouvé au moment même où l'allumette précédente s'éteint.
Variantes : a) décider à l'avance quels seront les sujets évoqués. Les noter sur un papier et évoquer chaque sujet à son tour.
b) Agir comme en a), puis recommencer en suivant un ordre d'évocation différent. La pratique de cet exercice favorise la maîtrise de la pensée.

Nota : il est bien entendu que dans les exercices 1 et 2, il convient comme dans le tao proprement dit, de NOMMER par la seule pensée.