

Voici déjà un certain nombre de mois que vous pratiquez, avec, bien entendu, des succès divers, la " pensée purement perceptive ". Cette pratique a deux buts. Nous parlerons du second plus loin. Le premier de ces buts peut être défini ainsi : vous rendre apte à la pratique du pi-kuan.

Le pi-kuan, qu'est-ce? L'ancêtre du za-zen, disent les gens bien informés. - Un ancêtre du genre Burgrave, ajoutait notre ami, le docteur Moktar, adepte du Zen, puis du Tchan. Ce pi-kuan, vous l'avez, en quelque sorte, effleuré, puisque l'expérience que nous vous avons prié de faire à la page 12 du texte 6, constituait le début simple de cette technique complexe. - Il est communément admis que la pratique préalable de la pensée purement perceptive est indispensable à qui veut affronter le pi-kuan. Il serait peut-être excessif d'affirmer cela. Mais il est certain que la personne qui ignore tout de " la pensée tseu jan " mettra un temps infiniment plus long à l'assimiler que celle qui, déjà, sait " percevoir ses sensations physiques sans les nommer ". Soit dit en passant, et tant pis si l'on nous accuse de faire preuve d'esprit polémique : le fait que tant d'écoles Zen (et aussi Tchan, soyons justes) " mettent au za-zen " (ou au pi-kuan) des débutants, est la raison majeure du grand nombre d'échecs. Qui aurait, à l'heure actuelle, l'idée saugrenue de faire pratiquer un sport violent à qui ignore tout de la culture physique? Alors, pourquoi agir autrement en ce qui concerne les " sports de l'esprit " ?

Le pi-kuan, qu'est-ce, disions-nous? Eh bien, cela aussi nous l'avons (vaguement) dit. Ces deux mots signifient : contemplation du mur. Le mur étant celui qui se dresse, si l'on peut dire, devant l'adepte qui vient de fermer les yeux : le mur de ses paupières. - Précisons : le pi-kuan " complet " (en chinois : deng, c'est à dire large) se compose de deux éléments : le pi-kuan " de base " ou " corporel " (chen ti : du corps) et le pi-kuan " de l'intellect " (xiang : de la pensée, au sens habituel du terme : la pensée spéculative, " en mots. ").

Le pi-kuan corporel vise à l'obtention du " tchin ", la sérénité, la parfaite quiétude, et le pi-kuan de l'intellect à celle du " ming ", c'est à dire de la compréhension au sens large, d'une vision ontologique, si l'on veut.

Dès maintenant, insistons sur ce point : l'éveil, la libération de tous les conditionnements, peut être obtenu par la seule pratique du pi-kuan corporel qui vise à l'obtention du tchin, de la sérénité, mais il ne peut l'être en aucun cas par la seule pratique du " pi-kuan de l'intellect " : la vision ontologique, du moins du point de vue Tchan, est insuffisante.

Puisqu'il en est ainsi, peut-être vous demanderez-vous pourquoi nous ne vous proposons pas la pratique du seul pi-kuan corporel. Toutes les écoles Tchan agissent comme nous et la raison généralement invoquée est la suivante : la voie du pi-kuan corporel, dit aussi de la quiétude (tchin) ne permet d'obtenir l'éveil que progressivement (pian. Littéralement : par tranches) et avec une lenteur relative, si cette voie est suivie seule. Alors que liée au pi-kuan de l'intellect (ming) elle permet d'atteindre beaucoup plus vite l'éveil parfait, c'est à dire brusque, immédiat, en éclair (chan).

En un sens, cela est vrai. Et cependant - nous retombons dans le piège dualiste des mots - c'est également faux. A notre connaissance - mais, bien entendu, même sur ce point nous n'avons absolument pas la prétention de tout connaître - personne, jamais, n'a vraiment constaté qu'il " s'éveillait progressivement ". S'éveiller, ce n'est pas progresser dans une direction quelconque : c'est constater que notre optique, quant à l'échelle des valeurs, s'est complètement inversée. Que ce que désignent des mots comme " victoire, défaite, vie, mort " a cessé d'avoir des significations diverses. Qu'une unification s'est produite. Or, peut-on parler d'unification de quoi que ce soit avant que cette unification ne soit terminée? Pensez à votre sommeil nocturne : lorsque vous le quittez, ne faut-il pas que vous soyez complètement éveillé pour pouvoir dire : le sommeil n'est plus? Et cependant, sauf en quelques cas où vous passez sans transition du sommeil nocturne à la veille diurne, il y a, généralement, toute une série d'étapes entre l'état d'ensommeillement et celui d'une complète lucidité. Par les pratiques liées du pi-kuan corporel et du pi-kuan de l'intellect, par le " pi-kuan complet, l'éveil est, à peu près toujours (disons : 8 fois sur 10, d'après nos calculs) subit. C'est le " chan " qui se manifeste " comme un rire qui éclate " selon l'expression de Tchouang-tseu. Par la seule pratique du pi-kuan du corps, le rire éclate aussi. Mais il n'y a pas simultanéité entre l'éclatement de ce rire et la compréhension des motifs de l'hilarité : cette dernière tarde un peu à se manifester. En fait, ce retard n'a pas grande importance. Mais s'il peut être évité, pourquoi ne pas l'éviter? C'est exactement pour cela que nous vous proposons la pratique du pi-kuan complet : pour aller un peu plus vite. Nous allons d'abord décrire ce qu'est la pratique du pi-kuan corporel, ou " de base ".

Description du pi-kuan corporel : nous vous prions d'ouvrir le texte 6 à la page 12 et de relire ce qui est dit de l'expérience qui constitue le début du pi-kuan corporel. Puis asseyez-vous dans une position confortable sans excès, le dos bien droit. Si vous avez l'habitude du hatah-yoga ou du za-zen, vous pouvez prendre la position du lotus. Mais cette posture n'a aucune valeur particulière : s'asseoir, à l'européenne, sur une chaise, convient tout aussi bien. L'exotisme aussi peut être un piège - qui fait confondre l'important avec l'accessoire. Du reste, au départ, des millénaires avant que le za-zen soit pratiqué, les taoïstes pratiquaient déjà le pi-kuan du corps (mais non celui de l'intellect, qui est de création tchan) en position agenouillée. Rester à genoux longtemps ne convient pas à tout le monde. Prenez donc une chaise : il n'y a rien " d'inférieur " à agir ainsi - et c'est plus confortable.

Donc, en position assise, vous fermez les yeux. Fermer les yeux est ESSENTIEL. Pas de pi-kuan possible avec les yeux ouverts. Le mental d'un homme aux yeux fermés est déjà plus calme. Chacun sait que; lorsque les paupières sont closes, l'activité mentale, d'elle-même, tend à se ralentir. Ce qui est parfaitement normal puisque l'attention n'est plus sollicitée par les appels du milieu extérieur. Cependant, l'activité mentale de la personne qui, ayant clos les yeux ne cherche pas pourtant à s'endormir, ne reste pas, PAR LA FORCE DE L'HABITUDE, calme bien longtemps. Des images naissent en ce mental, des phrases, des sons, des souvenirs, des formes le traversent bientôt : en un mot l'imagination s'intelle.

Comme nous l'avons dit et répété, il serait absurde de prétendre faire " taire le mental " par un acte de volonté positive car cette volonté positive est, précisément, un élément du mental. Il convient de ne pas lutter, de laisser la pensée spéculative envahir le mental à son gré mais, en même temps, de s'efforcer de diriger l'attention vers les perceptions internes. Vers la perception, sans commentaire, des perceptions internes. Commencez à procéder, dans le " pi-kuan du corps " comme vous avez fait dans l'expérience décrite à partir de la page 12 du texte 6. Assis le dos droit, chevilles croisées (si vous utilisez une chaise) mais, dans tous les cas, les genoux moins hauts que le bassin, sentez vivre vos organes. Sentez-les vivre, selon l'expression courante " au petit bonheur ", c'est à dire au hasard de la rencontre. Ressentez chaque perception dans l'ordre où elle se présente, en évitant, dans la mesure du possible, de laisser l'attention se fixer sur des bruits extérieurs. Sentez " être ", sinon tous du moins certains de vos organes. Vous sentez le mouvement de soufflet de vos poumons. Sentez-le. Ressentez-le. Et passez outre, du moins pour le moment. Telle sensation est ressentie à l'estomac. Ne notez rien. Ressentez. Passez à autre chose. Contact de vos fesses et de votre dos contre la chaise. Sentez cela. Ne vous " en parlez " pas : sentez seulement, ce n'est pas si difficile. Les pieds, le ventre, la tête, les mollets, le cou, les genoux : tout cela se sent. On sent que " cela est ". Sentez. Ressentez. Faites ainsi durant - disons : quelques minutes. Bref, renouvelez l'expérience proposée dans le texte 6. Nous appellerons " phase 1 " ce renouvellement d'expérience. Au bout de quelques minutes...

Combien de minutes? Il y a des mois, vous conseillant à propos de la pratique des exercices " cathartiques " préliminaires, nos instructeurs pouvaient vous indiquer, à la minute près, quelle durée devait avoir, pour vous, tel ou tel exercice. Maintenant, ils ne peuvent plus : vous êtes déjà trop proche du tchen jen pour que quelqu'un d'autre puisse juger pour vous. Et aussi, tout évoluant, ils ne peuvent savoir de quel loisir vous disposerez dans l'avenir. Disons, à titre indicatif, qu'il faut quelques minutes (en moyenne : entre 2 et 5 minutes) au " débutant dans le pi-kuan " pour " perdre le moi dans la perception ". Pour le tchen jen " confirmé ", si l'on peut dire, dix à vingt secondes suffisent. Après ces 5 minutes ou ces 10 secondes durant lesquelles sera pratiquée la phase 1, la phase 2 est abordée (vous vous en doutez).

(Petit commentaire pour le cas où vous connaîtriez les techniques respiratoires taoïstes : partant de vues philosophiques très proches de celles qui vous ont été exposées, plus ou moins explicitement dans le nouvel enseignement Tchan, des colosses de l'esprit tels que Lao tseu, Tchouang tseu et cet élève de Tchouang tseu que la tradition nomme " Lie tseu " sont parvenus à l'éveil, à la libération, par la seule pratique du " pi-kuan du corps " (\*). Cette

(\*) Au cas où vous seriez intéressé(e) par la lecture des oeuvres des " Pères du Système taoïste " permettez-nous cette recommandation: négligez Lao tseu et lisez Tchouang tseu. Contrairement à ce qu'affirment tant de snobs, le Tao Te King, de Lao tseu, est, à l'heure actuelle, parfaitement illisible. D'abord parce que près d'un tiers de l'ouvrage a disparu. Ensuite parce que ce livre n'a jamais été destiné à la publication. Il devait être lu par un groupe de gens dont, semble-t-il, l'instructeur était ce personnage anonyme dit

pratique comporte, à la phase 2, une technique respiratoire. Comme c'est toujours le cas, après les Maîtres, des esprits plus vulgaires ont tenté de systématiser cette technique. Ce qui a donné le yoga taoïste, axé sur la respiration et fort proche du yoga tantrique. Dans ce yoga apparaît un souci maniaque de systématisation : 12 centres respiratoires principaux, allant du coccyx (wei lou) au ni-wan (la glande pinéale) en passant par le tchi aï (situé près du nombril) et le tang tchung (les poumons véritables). Les centres nommés ici étant dits " centres principaux " (comparez avec les chakras indiens).

Nous ne voulons pas dire que ces " centres " sont dénués de toute importance. Mais il convient de ne pas accorder trop d'intérêt, à leur localisation toute approximative. En fait, au point où vous êtes, durant la pratique du pi-kuan, ces centres, comme toute chose, ont leur place " dans votre esprit ".

Venons-en à la description de la phase 2.

Donc, vous ressentez les perceptions internes sans privilégier aucune d'entre elles. Il est un moment pour toute chose : le moment de privilégier est venu. Portez votre attention sur le fait respiratoire. Vous respirez. Cela existe. Comment respirez-vous?

Il y a, lorsque l'on pratique un exercice respiratoire, trois façons différentes de respirer (en gros) : la respiration dite " haute, la respiration " basse " et la respiration " mixte ". Négligeons la respiration mixte qui ne nous intéressera en rien. La respiration haute consiste à emplir les poumons d'air, pendant l'inspiration, en gonflant la poitrine et en creusant le ventre. Dans la respiration basse, l'inverse se produit : la poitrine ne bouge guère durant l'inspiration tandis que l'abdomen se gonfle, puis se creuse quand l'air est expulsé des poumons. (La respiration mixte étant un composé de ces deux modes respiratoires, sans intérêt, répétons-le, pour notre propos).

Les continuateurs maniaques de Lao tseu et Tchouang tseu insistent sur la nécessité d'une respiration basse, axée sur la " mer du souffle (tchi aï : le ventre, la région du nombril). L'abdomen doit se gonfler pendant l'inspiration, pour se creuser au moment de l'expiration. En toute franchise, il serait souhaitable que vous puissiez faire ainsi car, indiscutablement, le système nerveux est influencé de façon bénéfique par ce mode respiratoire. Mais ce n'est pas, absolument pas, une nécessité. Beaucoup de personnes, des femmes notamment, sont totalement incapables d'inspirer en " gonflant le ventre " et d'expirer " en le rentrant ". Sachant cela,

-----

(\* suite de la page précédente) ... " le Gardien de la Porte, auquel, à tort ou à raison, est attribuée la paternité du Xüe Wu. Ces gens utilisaient un langage spécial, en partie symbolique. Et c'est dans ce langage que s'exprime Lao tseu. Tchouang tseu, par contre, s'adresse à l'honnête homme de tous les temps et de tous les pays. Ajoutons que cet auteur passe, très justement, pour le meilleur prosateur que la Chine ait produit et qu'il existe de son oeuvre d'excellentes traductions françaises. Une mise en garde, toutefois : lisez Tchouang tseu mais négligez les commentaires du traducteur, quel qu'il soit. Par une fatalité qui aurait beaucoup amusé Tchouang tseu, ce sont seulement des érudits qui détestaient sa philosophie qui ont traduit son oeuvre. Nous nous demandons parfois si, durant leurs travaux, ils n'ont jamais entendu le fameux " rire de Tchouang tseu "....

mainte école taoïste du genre formaliste a tourné la difficulté en irritant les adeptes masculins à pratiquer la respiration " basse " (dilatez le tchi ai, le ventre, au moment de l'inspiration) et les adeptes féminines à pratiquer la respiration " haute " (dilatez le tang chung, la poitrine, au moment de l'inspiration). Sottises. Si vous pouvez vous permettre de pratiquer la respiration basse, faites-le. Sinon, respirez à votre convenance. D'expérience, ce genre de distingo importe fort peu.

Donc, vous avez compris : durant un moment, votre ATTENTION va s'intéresser au processus respiratoire. Il s'agit, au départ et selon l'expression de Tchouang tseu, de " respirer jusqu'aux talons " (le tchen jên respire à partir des talons - Tchouang tseu). Il est bien évident que le système respiratoire n'a pas de prolongement dans les jambes et dans les pieds. Et Tchouang tseu qui, malgré ce qu'il disait de lui-même n'était pas un idiot (\*) au sens habituel du terme, le savait fort bien.

Et cependant, après un certain temps de pratique de la phase deux du pi-kuan corporel, il semble, effectivement, que le mouvement respiratoire se poursuit dans le corps entier, jambes et pieds compris. Nous savons, répétons-le, que cette impression ne repose sur aucun fait physiologique réel. Cependant le fait est qu'elle se manifeste, que son existence est hors de doute. C'est là l'important.

Donc, la phase 2 se pratique ainsi: cessant de laisser votre attention se porter ça et là vers telle ou telle sensation corporelle, vous la dirigez vers l'activité respiratoire. Yeux fermés, toujours, bien entendu. Nous avons dit, plus haut, ce qu'il convenait de penser des respirations " haute " et " basse ". Respirez de la manière qui vous convient le mieux.

Nous avons commencé, dans notre premier texte, par vous proposer de pratiquer la respiration consciente. Cette technique-ci est quelque chose de tout différent. Il n'est pas question d'essayer de " vous perdre " ou de perdre quoi que ce soit " dans votre propre souffle ". Il est question de laisser l'attention, l'attention pure, sans mot, sans commentaire mental, suivre le mouvement respiratoire et ses prolongations supposées. Faites ceci : inspirez. Par le nez, de préférence (si cela vous est impossible, tant pis, par la bouche.

Disons tout de suite qu'en ce qui concerne l'expiration, il serait aussi préférable qu'elle soit faite bouche close. Mais si cela vous est impossible, agissez selon vos possibilités). Donc, vous inspirez. Vous sentez, votre attention sent cette pénétration de l'air en vous. Sentez-la bien. L'air descend en vous, emplit les poumons. Jusque là, aucune difficulté. Maintenant, il s'agit de " truquer " un peu et ce n'est pas bien difficile car, comme dit plus haut, avec très peu d'habitude, l'impression de " respirer jusqu'aux talons " s'installe d'elle-même. Le truquage, si ce mot convient, consistera, lorsque vous inspirez, à suivre la progression de l'air dans la gorge, les bronches, les poumons (jusqu'ici pas de truquage) puis à sentir

(\*) Les meilleurs commentateurs occidentaux écrivent : Tchouang tseu croyait à toute sorte de prodiges saugrenus car on lit dans son oeuvre : ceux qui ne croient pas à ces choses sont des idiots. - Apparemment, ces commentateurs ne comprenaient rien à la mentalité taoïste et n'avaient pas lu Lao tseu disant : comme les autres sont intelligents. Seul je suis stupide, etc... - Et puis, le mot idiot n'a pas seulement le sens que lui donne actuellement la langue française. Il signifie aussi " étranger ".

(ici commence le truquage) cet air poursuivre son chemin vers le bas du corps: vers les cuisses, les jambes et, finalement, les pieds. Redisons: il n'est pas du tout question que l'air inspiré puisse, effectivement, descendre aussi bas. Mais, probablement en raison de la pression sanguine, en très peu de temps de pratique cette impression est ressentie. Peu importe que nous passions pour rabâcheurs: l'important est que vous compreniez parfaitement et nous répétons: inspirant, vous attachez votre attention à la progression de l'air dans votre gorge, vos bronches et poumons, puis à sa progression fictive en direction des cuisses, puis des jambes, puis des pieds. Tout ceci "en descendant" pendant l'inspiration. Bien évidemment, cette inspiration doit être ample, longue. Au début, vous devez avoir la sensation que l'air "glisse" vivement dans votre gorge, dans vos bronches, dans vos poumons, qu'il arrive en ce dernier lieu alors que, en fait, l'inspiration est loin d'être terminée: il est nécessaire que vous ressentiez ainsi pour que, avant que l'inspiration réelle ne soit terminée, l'impression (fictive) que cette inspiration se poursuit jusqu'aux talons soit possible. En fait, l'inspiration doit arriver à son terme au moment où "l'impression d'inspiration" est ressentie dans les pieds. Question d'habitude: habitude qui se prend très vite. Continuons la description de la phase 2: l'inspiration est donc terminée. Il n'est pas utile de marquer, à ce moment-là, une pause, poumons pleins. Si cela vous paraît plus pratique (question de morphologie) faites le. Mais il n'y a nulle nécessité: vous pouvez, immédiatement, passer à l'expiration. Notez bien ceci: s'il est recommandé d'inspirer longuement, l'expiration doit être plus longue encore, plus complète, que l'inspiration. En fait, il est recommandé de la faire durer le plus longtemps possible. Faites ceci: théoriquement - très théoriquement - l'air inspiré est parvenu dans vos chevilles, dans vos pieds, même. Expirez en commençant à chasser "l'air des pieds". Dans la pratique: laissez l'air commencer à quitter vos poumons très doucement, très lentement, en freinant quelque peu l'expulsion mais en laissant votre attention principalement dirigée, au départ, sur les pieds, puis les jambes (l'air "monte vers les cuisses") puis sur ces mêmes cuisses, après cela, sur le coccyx, sur les reins, sur le dos (en suivant la colonne vertébrale) sur la nuque, enfin, au moment où l'expiration est presque terminée, sur "ni wan". Ni wan c'est, en haut du crâne, la glande pinéale, le fameux "troisième oeil" à propos duquel on a dit et dit encore tant de sottises. (Ce qui n'empêche pas, du reste, que ni wan et un autre centre dont nous parlerons plus tard - ming tang, le "centre de la lumière", situé, en principe, entre les yeux, sont les deux éléments du corps humain qui permettent, au cours du pi-kuan, "d'ouvrir la porte sur l'Absolu" (selon le mot de Sou-Tchien) (\*) Au moment où l'air expiré atteint - théoriquement, bien entendu - ni-wan, l'expiration réelle doit se terminer.

-----

(\*) Jusqu'ici, l'oeuvre, assez volumineuse, de Sou-Tchien, n'a jamais été, à notre connaissance, traduite en français. On nous a dit qu'une partie de ces oeuvres (mais quelle? nous n'en savons rien) a fait l'objet d'une traduction anglaise. Signalons, à toute fin utile, que les anglophones écrivent généralement "Su Tche" et non "Sou-Tchien". Nous pensons que si cette traduction existe, elle doit concerner l'oeuvre poétique de Sou-Tchien, et non son oeuvre philosophique.

Telle est la phase 2 du pi-kuan corporel. Bien entendu, il convient de ne pas s'en tenir à une seule inspiration/expiration. Cette inspiration/expiration doit être répétée durant un certain nombre de minutes. En fait, aussi longtemps que vous voudrez - ou que vous pourrez. Nous vous recommandons de vous familiariser aussi complètement que possible avec cette seconde phase qui doit toujours être précédée de la première, avant de vous attaquer à la phase 3. Laquelle est dite : de la réduction (du mouvement respiratoire) jusqu'au " point de contact ". Elle se pratique ainsi : l'attention fixée sur la respiration (inspiration " jusqu'aux pieds " - expiration jusqu'à ni-wan, au sommet du crâne) vous allez entreprendre de réduire, progressivement, le champ respiratoire théorique. Autrement dit : au cours d'une inspiration, " arrêtez le souffle " au moment où il atteint les chevilles " (c'est à dire au moment où vous avez l'impression que ce souffle atteint les chevilles). Mais, durant l'expiration suivante, ramenez bien ce souffle jusqu'à la limite précédemment atteinte : ni-wan, le sommet du crâne, en passant par le coccyx, la colonne vertébrale et la nuque. A l'inspiration suivante - ou un peu plus tard, quelques inspirations/expirations " des chevilles jusqu'à ni-wan " après la première, aucune importance, réduisez encore le champ : stoppez le souffle aux genoux : arrêtez votre attention à la hauteur des genoux, ayez l'impression que le souffle se bloque à cette hauteur, que cela " ne respire pas plus bas ". Absurde tout cela? Peut-être bien, mais on est obligé d'en passer par là. Il n'y a pas de méthode connue qui soit plus directe. Et ce qui est important, c'est le produit et non son emballage. Ayant " stoppé le souffle " à la hauteur des genoux pendant l'inspiration (en fin d'inspiration) vous expirez en ramenant ce souffle à ni-wan - en une expiration toujours aussi longue et aussi complète, passant, toujours, par le coccyx, la colonne vertébrale et la nuque. A l'inspiration suivante - ou quelques inspirations/expirations après, à votre choix - le souffle inspiré sera " stoppé au bassin " avec retour du " souffle usé " à ni-wan, en passant une dernière fois par le coccyx, la colonne vertébrale et la nuque. Une ou plusieurs inspirations/expirations plus tard, le souffle, encore " raccourci " ne descendra plus, en cours d'inspiration, que jusqu'à tchi ai, la mer du souffle : le ventre. C'est à dire qu'à ce moment là l'inspiration théorique correspondra, peu ou prou, à l'inspiration réelle. Là aussi l'expiration se fera jusqu'à ni-wan, mais, cette fois, de façon directe, sans passer, théoriquement, par le coccyx, la colonne vertébrale et la nuque. Autrement dit, vous suivrez par la pensée (une pensée sans mot, sans commentaire, une pensée purement perceptive) le retour réel d'un air réellement inspiré, sans " truquage ", l'air quittant les poumons, les bronches puis la gorge. Ceci jusqu'à l'instant où cet air parvient à vos narines. A ce moment-là le truquage recommence et votre attention suit le souffle jusqu'à ni-wan, cependant que, dans la réalité, les dernières traces d'air quittent vos narines - ou, éventuellement, votre bouche. La troisième phase n'est pas encore terminée. Il convient de " raccourcir " encore. Une ou plusieurs inspirations/expirations plus tard, vous suivrez le souffle inspiré seulement jusqu'à tang chung : les poumons réels. Si vous avez adopté la respiration " basse ", celle au cours de laquelle l'abdomen

se soulève durant l'inspiration, votre inspiration théorique, si l'on peut dire, se trouvera, en quelque sorte, en deça de l'inspiration réelle, physiologique. Aucune importance : de toute façon, il va falloir " raccourcir " encore. Donc, à cette inspiration/expiration-ci, le souffle ne descendra (théoriquement : peu importe ce qui se passe en réalité) que jusqu'à la poitrine, pour remonter aussitôt, par la gorge, vers le ni-wan. (Petit commentaire : normalement, depuis le début du raccourcissement du souffle, la durée de vos inspirations devrait diminuer. En réalité, il n'en est rien. C'est la durée de l'attention portée au processus respiratoire qui tend, d'elle-même, à se dilater. Ceci compense cela. Nous vous invitons à ne pas vous soucier de ce genre de détails, sans intérêt pratique).

Vous venez donc " d'inspirer jusqu'à tang-tchung et d'expirer jusqu'à ni-wan ". Nous arrivons maintenant au point crucial du pi-kuan corporel. Expliquer (et comprendre) ce qui va suivre est assez malaisé quoique, en fait, d'exécution facile après compréhension.

Il s'agit maintenant d'amener la respiration à son " raccourcissement " maximum, de faire évoluer le processus respiratoire " entre ming tang, le centre de la lumière (dont nous ne nous étions pas occupé jusqu'ici) et ni-wan, le troisième œil ". C'est à dire entre un point situé entre les deux yeux et le sommet du crâne. Opération bien évidemment impossible à réaliser dans les faits et pas si aisée à pratiquer, pour le débutant, sur la plan théorique. Car il convient, à la fois, de sentir très réellement le jeu respiratoire et de se " donner l'impression " que le processus a lieu dans sa propre tête, sur une distance de quelques centimètres, laquelle, jamais, au grand jamais, ne fut parcourue par le bol respiratoire. Voyons comment la chose est possible.

Il faut d'abord savoir que, lorsque au début du pi-kuan corporel vous avez fermé les yeux, il s'est passé ceci : dès que les paupières ont été closes, vos globes oculaires, d'eux-mêmes, ont tendu à " chavirer vers le haut ". Car les yeux clos, les iris ont tendance, si l'on ne fait rien pour l'éviter, à se tourner vers les arcades sourcilliaires, ce qui fait que, s'il était possible d'écarter brusquement les paupières sans que les yeux changent de position, ce serait deux globes blancs qui apparaîtraient entre les paupières ainsi ouvertes.

Jusqu'au point de la phase 3 atteint maintenant, vous n'avez pas eu à vous occuper de vos yeux. Ils étaient clos, c'est tout. Ce qui vous intéressait et retenait votre attention, c'était le mouvement respiratoire, réel ou supposé. Maintenant, les choses vont changer.

Il est indispensable que le processus respiratoire continue d'être perçu par vous. Disons tout de suite que vous ne rencontrerez là que peu de difficulté : durant la 2ème phase du pi-kuan corporel et durant le début de la 3ème phase, votre respiration réelle est devenue ample, large, " bien sentie ", son raccourcissement théorique ne modifiant en rien ces caractéristiques....

Maintenant; elle continuera à être l'objet de votre attention, sans le moindre effort de votre part - ceci étant vrai, du moins, après un certain temps de pratique.-Disons, si vous voulez, que, pour vous, à ce stade, le processus respiratoire sera l'objet d'une attention non sollicitée, laquelle ne saurait

empêcher l'attention volontaire de s'occuper d'autre chose - cet " autre chose " réstant cependant lié au processus respiratoire. Faites ceci : les yeux fermés, inspirez en regardant droit devant vous. Regarder alors que les yeux sont fermés? Et que peut-on voir? On peut voir, on voit, le " mur ", le mur des paupières closes. Jusqu'à cet instant, comme dit plus haut, vos pupilles tendaient à regarder vers le haut, vers votre front, phénomène que vous ne perceviez vraisemblablement pas. Vous les dirigez maintenant droit devant vous. Dans la pratique, elles tendront à se diriger vers le bas, vers le sol : aucune importance. Donc, vous inspirez et devez vous efforcer de faire ceci : avoir la sensation que le bol d'air, réellement inspiré par le nez - ou à la rigueur par la bouche - monte vers vos yeux, DEVANT ces yeux, et y pénètre, venant de l'extérieur, prenant contact avec l'iris et entrant, plus ou moins par la pupille, jusqu'au foyer de l'oeil, jusqu'au point focal. Vous remarquerez que nous parlons de l'oeil au singulier. C'est que, chez l'homme, contrairement à ce qui se passe chez bon nombre d'animaux, l'organe de la vision forme un tout indissociable : l'oeil. Les yeux, c'est la même chose. Ne vous amusez pas à essayer de " faire entrer l'air " par les deux yeux, à essayer d'avoir l'impression que cet air théorique pénètre par deux pupilles séparées. " Sentez ", simplement, cet air pénétrer par une pupille unique et théorique, occupant, grosso modo, toute la surface oculaire. - Un conseil en passant : ne vous inquiétez pas s'il vous semble mal comprendre certains détails; si vous n'avez pas la certitude d'exécuter de façon parfaite chacune des phases du pi-kuan corporel. En fait, les détails d'exécution sont secondaires. Ce qui compte, c'est d'atteindre le but. Or, ce but consiste à : 1° avoir le " corps endormi " par une respiration ample et lente tandis que 2° une attention sans mots, purement perceptive, se fixera sur une zone très réduite de ce corps (en fait : de la tête).

Nous disions donc que, pendant l'inspiration, vous vous êtes donné l'impression que l'air inspiré a envahi votre système oculaire. Il s'agit, maintenant, d'expirer. Expiration qui se fera, dans la pratique, très normalement et, en théorie, " de ming tang à ni-wan ". Du centre de la lumière (les yeux) au 3ème oeil (la glande pinéale). Vous vous efforcerez donc de bien expirer, longuement, lentement, en ayant l'impression que l'air expulsé se dirige, de vos yeux, vers le sommet du crâne. Dans la pratique, il se passera ceci : d'une part, l'expiration (réelle) se fera très normalement. D'autre part, toujours sur un plan physiologique, vos globes oculaires se retourneront, de nouveau, en direction de l'arcade sourcillière. Mais cette fois le mouvement sera plus marqué, plus net, puisque, volontairement, votre attention suivra le bol d'air fictif se dirigeant vers la glande pinéale. Ce dernier " raccourcissement respiratoire " peut durer autant que le pratiquant le désire. Un conseil à son propos : ne forcez jamais le mouvement des globes oculaires vers le haut car cela provoque une fatigue locale certaine. Il est préférable de seulement l'esquisser plutôt que de l'exagérer.

Le pi-kuan corporel est terminé...

Bon, allez-vous penser. Ceci dit, que s'est-il passé? Et que va-t-il se passer?

Ce qui va se passer c'est que, pour peu que cette seule forme de pi-kuan soit pratiquée assez longtemps, avec assez de persévérance, la libération par " l'absolue quiétude " (tchin) surviendra " comme le beau temps survient après la pluie." Cela, c'est certain. Quant à ce qui s'est passé... eh bien, nous n'en SAVONS rien si nous donnons au verbe " savoir " son sens exact : ce qui est démontré preuve à l'appui. Oh! ce ne sont pas les théories qui manquent, loin de là, mais, vous ne l'ignorez pas, l'empirisme tchan ne tient aucun compte des théories. Citons-en deux pourtant : il en est une, moderne, sur laquelle nous ne nous appesantirons pas car elle est vraiment loin d'être exhaustive. Ses auteurs affirment que la technique du pi-kuan corporel provoque une stimulation artificielle du système nerveux dans une zone délibérément choisie, stimulation déterminant une inversion de la charge électrique, laquelle, normalement, est positive au long de la surface externe (de la " gaine " des nerfs) et négative au long de la surface interne... Oui, vous avez raison : cette " explication " n'explique pas grand chose. Cette autre, qui est plusieurs fois millénaire, vous conviendra peut-être mieux. La voici, exprimée sous toute réserve : " Si je regarde le seul index d'une de mes mains, je dis : ceci est un doigt - et rien de plus. Mais si je plie ce doigt de façon à ce qu'il entre en contact avec la paume, je SENS qu'en lui-même il n'est rien d'INDIVIDUEL, simplement un élément, une expression d'un tout qui est mon corps. Je sens cela parce qu'un nerf, inactif auparavant, vient de jouer, d'entrer en action à l'articulation du doigt et de la main. C'est la mise en mouvement de ce nerf qui fait sentir l'appartenance de ce doigt à une réalité plus grande qui est le corps. Lorsque la " zone du troisième oeil " entre en activité, l'INDIVIDU sent qu'il n'est que superficiellement, par convenance pratique, un individu et que, dans une " réalité plus réelle " il est une expression du tout, de la totalité, du Tao, (de Dieu). Il y a, entre les fonctions du nerf digital et le " troisième oeil " non pas identité mais parallélisme... "

Que pensez-vous de cette seconde explication? En fait, peu importe. Le véritable tchaniste (et aussi n'importe quel " humain véritable " quelle que soit l'obéissance dont il se réclame) n'a que faire d'explications. Il constate un fait et cela seul importe.

Il convient, maintenant, de se poser une autre question : qu'est-ce qui est ressenti lorsque la libération, l'éveil, sont obtenus par la seule pratique du pi-kuan corporel? Pi-kuan générateur de " quiétude absolue ", de " tchin "? Si vous voulez bien y réfléchir, l'expression parle d'elle-même : si une quiétude est ABSOLUE, rien ne peut la faire disparaître, ni les mille tracasseries de la vie quotidienne, ni la présence d'un bâcher qui va être allumé là, sous vos pieds, cependant que vous êtes attaché(e) à un poteau enduit de poix. Mais, diriez-vous encore, comment définir, comment expliquer? En tout état de cause, même après libération par usage du " pi-kuan complet " les phrases seront toujours impuissantes à expliquer vraiment une expérience située tout à fait en dehors de toute approche sémantique. Pourtant, il est certain que, pendant un certain temps, quelque chose

manquera - ou semblera manquer - au libéré par " le seul pikuan corporel ". Comme nous le disions plus haut : le rire a bien éclaté, mais le motif de l'hilarité n'est pas encore perçu. (Si vous avez l'occasion de lire l'oeuvre de Tchouang tseu, vous y trouverez, contée sur le mode ironique propre à l'auteur, l'histoire de l'homme qui, libéré par la " contemplation du mur " comprend encore mal ce qui lui arrive. A son habitude, Tchouang tseu force un peu la note, " en rajoute ", mais, pour l'essentiel, son histoire est plausible.)

Nous aimerions bien vous amener à comprendre pourquoi il en est ainsi. Expliquer logiquement et rationnellement pourquoi une compréhension logique et rationnelle est impossible est, bien évidemment, tout aussi impossible. Nous ne pouvons guère que citer des exemples. Nous venons de parler de l'anecdote que l'on trouve dans le Tchouang tseu. Mais peut-être n'avez-vous pas la possibilité de lire Tchouang tseu. Et, de toute façon, il est bien préférable de citer quelque chose qui soit plus proche de vous, qui vous " parle " mieux. Disons quelques mots de François d'Assise. Pour les Chrétiens, cet homme est un saint. Pour les gens du Tao, c'est un humain véritable, un tchen jen. Peut-être avez-vous lu les Fioretti ou, à tout le moins, connaissez-vous un peu la vie de Saint-François? Imaginez un instant que vous êtes " dans sa peau " et considérez le destin qui fut le sien : pauvre autant qu'il est possible, souvent moqué, rabroué, malade sans cesse, mourant jeune, etc... Du point de vue commun, le sort de ce gibier d'hôpital fut lamentable. Ne dites pas : c'était un Saint comme si ce mot expliquait tout. En fait, il n'explique rien, la canonisation ayant toujours lieu après le décès de la personne intéressée. François, le Poverello, vécut comme vous, d'une vie extérieurement peu enviable, intérieurement merveilleuse. Aucun rapport avec vous? Mais si, précisément. Que les Chrétiens veuillent bien nous pardonner si nous écrivons cela mais, sur un plan strictement technique, le rapport entre le Saint italien et Mr X ou Mme Y, qui ont bien voulu s'intéresser au nouvel enseignement Tchan par curiosité, parce que cela ne saurait faire du mal, ou, pour les plus " avancés " pour atteindre la libération, le rapport, donc, existe bel et bien. En fait, toute notion de croyance ou de valeur morale mise à part (et le Tchan n'accorde à cette notion qu'une valeur relative au milieu social) il y a identité de but et parenté de techniques. Car, par un procédé qui n'était, certes, pas le nôtre, cet homme, François, était entré en contact direct avec l'Absolu. Et peu importe que cet Absolu fut pour lui Dieu et pour Sou-Tchien le Tao : il n'y a qu'un Absolu, bien évidemment. Supposons que quelqu'un ait demandé (ce qui a été fait, du reste) au Pauvre d'Assise, la raison de sa joie permanente, de son " absolue quiétude ". Qu'eut-il pu répondre? Sans doute : je sais que Dieu existe et qu'il est bon. Une phrase, une simple phrase, ne signifiant rien objectivement parlant. Une phrase exprimant quelque chose d'improuvable. Bien sûr, le mot " savoir " dépasse nettement le banal " croire " de la foi banale. Il signifie que François savait, d'expérience - d'une expérience incommunicable. Il ne croyait pas " de confiance " : il savait. Il ne savait pas par raisonnement mais par contact direct et ne pouvait exprimer, très vaguement, son savoir, que par des poèmes et par des chants. A la même époque, chez les fils de Saint Dominique, on savait aussi, mais de façon surtout intellectuelle, à la Thomas d'Aquin. Et l'on fonda l'Inquisition....

Donc, vous le comprenez, même si, délibérément, le Tchan se situe hors de tout contexte religieux, son pi-kuan corporel est, strictement, une expérience mystique, laquelle, comme le faisait remarquer Bergson est, par essence, incommunicable. Incommunicable à autrui et, si nous osons dire, difficilement communicable à soi-même, c'est à dire : parfaitement éprouvée mais non intellectuellement comprise. Le pi-kuan de l'intellect, s'ajoutant au pi-kuan corporel pour former le pi-kuan complet, demeure à peu près aussi incommunicable à autrui quant à ses résultats. Mais... comment dire? quelque chose se produit qui est, non pas vraiment compréhensible mais satisfaisant pour l'intellect, bien que cet intellect demeure impuissant à exprimer quoi que ce soit. De plus, satisfaction de l'intellect et réalisation de l'expérience coïncident dans le temps : c'est l'éclair (chah) l'illumination " sentie et comprise " et non plus " le rire qui éclate mais n'est suivi que plus tard de la compréhension des motifs de l'hilarité ". Nous allons donc vous présenter le second volet du pi-kuan complet : le pi-kuan de l'intellect. Insistons sur ce point : vous pouvez (ce sera plus long mais ce sera aussi une preuve non négligeable d'humilité taoïste - chrétienne - musulmane : rayez les mentions inutiles) vous contenter de la pratique du seul pi-kuan corporel. Le but, de toute façon, sera atteint si vous faites preuve de persévérance. Et le retard, si retard il y a (ce qui n'est, malgré tout, pas prouvé : tout dépend de la " personnalité " du pratiquant) importe peu. Vous avez noté cela? Bien. Passons à la description du pi-kuan de l'intellect. Il se décompose, lui aussi, en trois phases, que nous appellerons, pour éviter toute confusion : phases A, B et C. Disons tout de suite que la phase A est facultative. Plus précisément : c'est à vous de décider si elle vous convient ou non. Comment le savoir? Très simple : notre quatrième questionnaire vous posait cette question : êtes-vous d'accord avec cette thèse : votre impression d'être un " ego ", un " moi " différent des autres " moi " est due au fait que votre mémoire a emmagasiné, au fur et à mesure qu'elles se produisaient, les expériences dont vous avez eu conscience? - Quatre réponses étaient possibles : oui, non, peut-être, aucune opinion. Si votre réponse a été " oui " et quelle demeure toujours affirmative, la phase A du pi-kuan intellectuel vous concerne car, quelle que puisse être votre obédience religieuse, philosophiquement parlant, vous êtes buddhiste. Si, par contre, vous pensez : non, peut-être ou " euh... " il est inutile de vous intéresser à cette phase : passez directement à ce qui est dit de la phase B. Petite explication : on a accusé le Tchan de bien des choses mais jamais de " culte de la personnalité " ni de sectarisme. En toute modestie, un tel reproche n'aurait pas été fondé. N'importe lequel d'entre nous admet fort bien que Siddhartha Gautama, le Buddha historique, qui n'était qu'un homme comme tous les autres (il l'a assez répété!) pouvait se tromper et même dire des sottises. Par exemple, ses propos sur les femmes seraient, de nos jours, difficilement acceptés. Intellectuellement le Buddha, comme nous tous, pouvait commettre des erreurs : son mérite n'est pas là. Il croyait, " dur comme fer " semble-t-il, à la théorie - à la réalité de la théorie - des 5 agrégats qui fait l'objet de la phase A du pi-kuan de l'intellect. Avait-il tort? Avait-il raison? L'un comme l'autre sont rigoureusement improuvables : une croyance = des mots. Mais, un fait subsiste : pour lui, qui croyait ces choses, leur énoncé mental a

été une aide dans la marche vers l'éveil. Si vous croyez les mêmes choses, pourquoi ne pas imiter le Buddha? Mais d'autres géants de l'esprit (et nombre de gens qui n'avaient ou n'ont rien de gignatesque) ont atteint le même but sans avoir la même croyance et sans se soucier de la théorie des 5 agrégats : que l'on pense à Saint François d'Assise, dont nous venons de parler ou à tel saint de l'Islam : Al-Hallâj, par exemple. La théorie des 5 agrégats leur était totalement inconnue et cependant .... Donc, si vous êtes d'accord avec feu Monsieur Gautama, intéressez-vous à la phase A du pi-kuan de l'intellect. Sinon, passez outre. Mais auparavant, lisez ce qui est dit de la préparation de cette phase : pour vous, cette préparation devra précéder immédiatement la phase B.

Précisons ceci : le pi-kuan de l'intellect, de création tchan, est souvent considéré, par le taoïsme philosophique comme une solution de facilité. Disons le mot : une technique d'amateurs. Est-ce exact ou non? Cela se discute. Ce sont les taoïstes qui ont enseigné, aux premiers tchanistes, la pratique du pi-kuan. Du seul pi-kuan corporel, bien entendu. Ces taoïstes étaient, pour la plupart, quelque chose comme des ermites, des gens vivant " hors du monde ". Ils pouvaient se consacrer, tout à loisir, à la contemplation du mur. Les premiers instructeurs tchan, astreints à gagner la vie de leurs familles, disposaient de bien moins de temps libre mais ils pouvaient toujours, étant eux aussi des " professionnels " prendre sur leurs heures de sommeil nocturne le temps nécessaire à une pratique poussée du pi-kuan. Par contre, à cette époque comme aujourd'hui, il n'était guère possible de demander ce genre d'effort à l'ensemble des adeptes du tchan, hommes et femmes, artisans, cultivateurs, lettrés, vivant totalement " dans le monde ". Ces gens, tout comme leurs successeurs, ne pouvaient disposer que de très peu de loisir, pris qu'ils étaient dans les rets de la " vie de tous les jours ". Certes, même avec leurs loisirs limités ils pouvaient - leurs successeurs peuvent toujours - parvenir à la libération par la seule voie du pi-kuan corporel et par le " tchin ", l'absolue quiétude. Mais les premiers instructeurs tchan se demandèrent s'il n'était pas possible de " faire plus court ". Et ils mirent au point le pi-kuan de l'intellect qui utilise, précisément, l'inaptitude de l'adepte débutant à " vider le mental ". Cette découverte donna naissance à la doctrine tchan de " l'éveil subit ".

A l'origine, ce pi-kuan de l'intellect ne comportait que deux phases, celles que nous désignons par les lettres B et C. Mais, pour le principe, pour montrer que le Tchan ne reniait pas, en milieu à prédominance taoïste, ses origines (en partie) buddhiques, nos premiers instructeurs décidèrent, après réflexion, de faire précéder ces deux phases par une autre, que nous désignons par la lettre A et dont le nom véritable est " méditation des 5 agrégats ". Voici en quoi consistent, tout d'abord les préparatifs de cette phase A (préparatifs qui devront être suivis immédiatement de la phase B si vous " sautez " la phase A) puis la phase A elle-même :

- Préparatifs : vous pratiquez le pi-kuan corporel. Il se peut que vous avanciez sans anicroche du début de la phase 1 à la fin de la phase 3. S'il en est ainsi, tout est parfait : vous avancerez d'expérience en expérience dans la voie de la parfaite quiétude et un moment viendra où l'éveil sera atteint...

Mais les choses peuvent aller beaucoup moins bien. Supposons qu'à un moment quelconque de la phase 1 du pi-kuan corporel, votre mental soit VRAIMENT submergé par des pensées " en mots " ou, éventuellement " en images ". Vérifiez, tout d'abord s'il est bien exact que la submersion est totale, qu'il est totalement impossible de continuer à percevoir, malgré les pensées intruses, les sensations internes sans les accompagner d'un commentaire mental. Vérifiez cela plusieurs fois. Si, vraiment, les pensées " vous noient ", à ce stade il ne peut être question de tenter quoi que ce soit de positif : comme au jeu de l'Oie, il ne vous reste plus qu'à repartir à zéro, à tout recommencer à partir du début de la phase 1. Mais si les dites pensées spéculatives n'attaquent en force qu'à la phase 2 ou, mieux encore, à la phase 3; alors, prononcez mentalement mais en " martelant " bien les mots la phrase fameuse, base de la philosophie buddhique : tout est agrégat et tous les agrégats sont impermanents. (Bien entendu, il conviendra, préalablement, d'apprendre cette phrase par coeur, ce qui n'est ni bien long, ni bien difficile). A partir de ce moment-là, les yeux toujours fermés, vérifiez le fait que votre respiration est toujours ample et lente (c'est important) puis, ceci fait, cessez de vous intéresser à la perception (théorique) du processus respiratoire et " méditez sur les 5 agrégats ".

Qu'entendre, ici, par le mot " méditer "? Disons, dans le cas présent : réfléchir sur les données qui vont suivre, sans trop vous soucier de savoir si, par instant, votre réflexion ne " s'effiloche pas en rêverie ". L'important est que, nette ou vague, la théorie des 5 agrégats reste dans les limites du champ de vos pensées. Si, vraiment, quelque chose s'introduit dans ce " champ " avec trop d'insistance, vérifiez une fois de plus le fait que votre respiration est toujours ample, répétez encore : tout est agrégat et tous les agrégats sont impermanents et, toujours plus ou moins nette, la théorie doit se manifester à nouveau. Cette théorie ne peut se résumer en quelques mots et il n'est pas question de l'apprendre par coeur. Si vous avez décidé de " passer par la phase A " nous vous invitons à lire, ci-dessous, ce qui en est dit, à bien le comprendre, à relire plusieurs fois, à quelques jours d'intervalle, pour acquérir la certitude que tous les éléments sont bien intégrés. Voici l'exposé de cette théorie que vous pouvez, à votre gré, reformuler en termes de votre choix :

- Vous êtes conscient(e) d'exister. C'est un fait, n'est-ce pas : vous existez et en avez conscience. Maintenant, posons-nous cette question : pour que la conscience du fait que " je " existe, existe elle-même, que faut-il au départ? La réponse va de soi : il faut un corps. Si vous étiez un " pur esprit " vous n'auriez pas à poser cette question ou, du moins, pas en ces termes. Donc, il faut un corps. C'est là la " premier agrégat ". Mais un homme qui vient de mourir a (ou : est) toujours un corps et pourtant, du point de vue de l'observateur extérieur, cet homme n'existe plus : son " ego " est absent. Car ce corps est privé de toute perception. Le " second agrégat " sera donc la perception. La plus aiguë des

perceptions étant celle qui PROVOQUE la douleur, nous prendrons celle-là pour exemple. Soit un corps humain qui est frappé par une flèche - ou une balle, si vous préférez. Ce corps humain représente le premier agrégat. Dans ce corps, le choc du projectile est perçu. Cette perception (second agrégat) non douloureuse durant la fraction de seconde au cours de laquelle elle se produit, est transmise, par le système nerveux, au cerveau. Là, elle devient sensation : sensation douloureuse et nous avons le troisième agrégat. Cette sensation est alors appréciée, définie, intellectualisée : ce corps, premier agrégat, a perçu un choc, second agrégat, ressenti comme douloureux (troisième agrégat). Il y a donc risque pour l'intégrité et la survie de ce corps. Nous avons ici le quatrième agrégat qui est la réflexion, l'intellectualisation (parfois très fruste puisque, à un degré moindre, elle se produit chez les animaux) de ce qui est perçu puis ressenti par le corps. Tout aussitôt se manifeste le cinquième agrégat, somme et conclusion des quatre autres : " je " vais peut-être mourir. La conscience d'être un " ego " particulier vient de naître...

Etes-vous d'accord avec la théorie des 5 agrégats, définissant les origines du " moi " ? Peut-être pensez-vous qu'il n'y a pas lieu de différencier perception et sensation ? Soit dit en passant, c'est aussi l'avis des trois-quarts de nos instructeurs. Mais n'y a-t-il pas, dans ce que vous venez de lire, quelque chose qui vous choque, qui ne s'adapte pas à vos façons de penser ? Peut-être pensez-vous qu'il y a, quelque part, " tricherie ". Beaucoup de logiciens trichent, avec les mots, sans en avoir nettement conscience. René Descartes trichait lorsqu'il écrivait : je pense, donc je suis. Car sa phrase postulait le fait que tout verbe a, forcément, un sujet de type personnel. S'il y a une pensée, disait-elle, c'est qu'il y a un penseur. Dans cet ordre d'idées, on pourrait en arriver à dire : s'il pleut, c'est qu'il y a un pleuveur. En fait, la seule chose dont le grand Français pouvait être certain est que la pensée existait. Peut-être peut-on reprocher également à Siddhartha Gautama, le philosophe le plus éloigné de Descartes qu'il soit possible d'imaginer, d'avoir, lui aussi, inconsciemment triché. Si nous regardons le corps d'une personne décédée, il est exact que, pour l'observateur, la perception n'est plus chez cette personne. Mais, pour le défunt lui-même, qu'en est-il ? On peut se poser cette question mais, en ce cas, c'est que la pensée du Buddha n'a pas été vraiment comprise : pour lui, le " moi ", l'existence du " moi " étant un phénomène subjectivement ressenti, il s'agit, en quelque sorte, de l'objectiver en constatant sa manifestation (ou sa non-manifestation) chez autrui. Seul ce qui est objectivement observable est pris en considération. Quant à savoir ce qu'il en est du " moi " du défunt du point de vue du défunt lui-même, ce n'est pas, pour l'observateur bouddhiste, un sujet d'expérience. Voilà ce que nous avions à dire à ce propos. Si, tout compte fait, vous êtes d'accord avec la théorie, utilisez-la de la façon indiquée plus haut. Sinon, passez outre...

Combien de temps doit durer la méditation sur les 5 agrégats, phase 2 du Ji-kuan de l'intellect ? En tout état de cause, pas trop longtemps. Disons, lorsque vous serez bien familiarisé avec la théorie, le temps qu'il vous faudra pour passer en revue tous ses éléments. Soit deux ou trois minutes au maximum. Pour qui connaît vraiment bien les 5 agrégats, il faut trente ou quarante secondes. Votre

revue terminée, essayez de reprendre votre seconde ou troisième phase du pi-kuan corporel là où vous l'aviez laissée. Si nécessaire, revenez, durant une ou deux minutes, à la phase 1, puis passez à la seconde phase et, éventuellement, à la troisième. Et maintenant? Maintenant, il ne vous reste plus qu'à attendre qu'à nouveau les " pensées en mots ou en images " investissent cette place forte(?) si mal défendue qu'est le psychisme humain. Cela ne tardera probablement guère car il est rarissime qu'un pi-kuan corporel perturbé une fois de façon sérieuse, au point qu'il doit être momentanément abandonné au profit de la pratique de la première phase du pi-kuan de l'intellect, ne soit pas perturbé une seconde et une troisième fois. Lorsque cela se produira de nouveau, refaites exactement comme la première fois : yeux toujours fermés, vérifiez le caractère ample et calme de la respiration, cessez de vous en occuper pour le moment puis, attaquez-vous à la phase B du pi-kuan de l'intellect c'est-à-dire aux kun-gan .

Les kun-gan. Voici un mot nouveau. Il appartient au vocabulaire Tchan et cependant, il est peu connu - et même inconnu - des tchanistes eux-mêmes : la preuve... Il est vrai que, contrairement au Zen, le Tchan, au cours des derniers siècles, n'a pas fait de gros efforts de publicité. Le " monde ", vous connaissez? Et les " koans " ces questions, exigeant, en principe, une réponse rationnelle, que l'adepte pose au " maître " et auquel celui-ci fournit une réponse stupide en apparence et " éclairante " pour " qui est prêt " (exemple : quelle est la nature du Buddha? Réponse : le bec de gaz au coin de la rue..) Koan : cela vous dit quelque chose? Les adeptes du Zen ont prononcé souvent ce mot depuis les années 50 du vingtième siècle.... Le kun-gan est au koan japonais ce que le pi-kuan est au za-zen : un ancêtre, chinois. Comme la culture chinoise est l'ancêtre - et l'initiatrice - de la culture japonaise. Comme le koan, le kun-gan est un ensemble question/réponse. Mais, contrairement à l'actuel koan, ce n'est pas une question posée par l'adepte au " maître " mais une question posée par l'instructeur à l'adepte OU, ce qui vaut mieux, une question que l'adepte avancé (vous) se pose à lui-même (\*). De plus, il n'est destiné à recevoir aucune réponse verbale, même absurde : la réponse, lorsqu'elle se manifeste, ne le fait pas sur le plan verbal mais " au-delà des mots ".

Un kun-gan, quel qu'il soit, doit permettre d'obtenir une réponse non verbale à toute question qui, formulée dans une langue humaine, commence par le mot " pourquoi "? Question à laquelle il est absolument impossible de répondre de façon complète, exhaustive, avec des mots.

Pourquoi? Si vous le voulez bien, nous allons d'abord **examiner** ce mot, le plus important de toute langue humaine.

Tout le destin de l'homme découle du fait qu'à tout moment de son histoire il a, sur le mode interrogatif, articulé ces deux syllabes : pourquoi. Tout le savoir, donc tout le pouvoir de l'homme vient du fait qu'à cette question, sans cesse posée, nulle réponse définitive n'a jamais été donnée. Réfléchissez un instant. Si vous **posez** la question : COMMENT telle chose se produit-elle? vous avez une bonne chance, la recherche aidant, d'obtenir une réponse satisfaisante. Mais si vous demandez **POURQUOI** la réponse que vous obtiendrez exigera, si

(\*) Nos instructeurs tiennent beaucoup à être des instructeurs et non pas des " maîtres " - bien qu'en Chine, par l'effet d'une politesse surannée, ce titre leur soit encore donné. - Ne mets aucune tête au-dessus de la tienne, disait le Buddha...

vous souhaitez une réponse formulée en mots et qui aille " au fond des choses " que vous en posiez une seconde, qui en appellera une troisième, ainsi de suite, à l'infini. Vous ne nous croyez pas? En ce cas, posez-vous, ici, à l'inst. même, la plus banale des questions demandant " pourquoi "? Pourquoi cet homme mange-t-il? Réponse : parce qu'il a faim? Vous avez votre réponse et, par commodité, il est généralement convenu que cette réponse est satisfaisante. En fait, elle ne l'est pas : pourquoi a-t-il faim? Parce qu'il n'a pas mangé depuis 24 heures. Soit, mais il est des gens n'ayant pas mangé depuis 24 heures et plus qui n'ont pas faim. Pourquoi cet homme-ci est-il capable d'avoir faim? Parce qu'il est en bonne santé alors que les gens qui n'ont pas faim après 24 heures de jeûne sont, le plus souvent, des malades... Pourquoi cet homme est-il en bonne santé? Etc. etc...

Ce que nous venons d'écrire vous semble puéril? C'est puéril. En ce sens que si, dans la vie courante, nous nous amusions à poser ainsi des questions-gigognes à propos de tout et de rien, les humains ne trouveraient pas le temps de vivre. Nous voulions simplement vous faire remarquer ceci : à qui recherche le " fond des choses " il n'est pas de réponse formulable verbalement à la question " pourquoi "? Le pourquoi des pourquoi étant, évidemment, celui formulé par Martin Heidegger au début de ce siècle : pourquoi l'univers, l'être et non le non-être? On peut, évidemment, faire remarquer que c'est là le type même de la question absurde : si l'être n'était pas, la question ne serait pas posée. C'est une réponse logiquement justifiée mais non satisfaisante. Une viande creuse. Une autre réponse est possible mais, encore une fois, elle ne peut se formuler en mots mais seulement par un contact direct avec une " direction " échappant à toute définition sémantique.

Les kun gan, qu'ils soient posés, en tant que questions, par l'instructeur à l'adepte ou par l'adepte à lui-même, visent donc à obtenir une réponse à un quelconque " pourquoi ". Il peut arriver que ces réponses soient formulables en mots. Mais, en ce cas, elles seront la plupart du temps comparables à celles données à la question du nombril d'Adam : très indirectes. Exemple : si Dieu est bon, pourquoi le Mal? Réponse : la bonté de Dieu (ce mot n'étant qu'un mot) n'a aucun rapport avec ce que toi, les théologiens et les philosophes pouvez imaginer. Le Mal non plus. - Nous vous conseillons vivement de laisser Dieu (le Tao, l'Absolu : selon la formule consacrée, rayez les mentions inutile) tranquille : après un Moyen Age, une Renaissance et un Siècle des Lumières où il faut mis, si nous osons dire, à toutes les sauces, puis une époque moderne durant laquelle le positivisme, avant Nietzsche constata son décès, Il a droit à quelque repos. Posez-vous plutôt telles questions qui vous tracassent et dont la réponse vous paraît impossible à obtenir.

Le Zen a fait un classique d'une de ces questions. La voici : quel était votre visage avant votre naissance? C'est une question pour débutant et non pour l'homme ou pour la femme qui s'attaque au pi-kuan : après un mois de pratique de cette technique, vous aurez votre réponse, non formulée en mots mais satisfaisante. Du reste, elle ne comporte pas le mot " pourquoi ? ". Nous souhaitons que vous vous posiez à vous-même VOS questions, pas les nôtres - nous vous dirons, un peu plus loin, comment procéder. Pourtant, à titre d'exemple, nous aimerions vous en proposer une, parce qu'elle est actuelle, "moderne", et qu'elle a donné, jusqu'ici, d'excellents résultats. Cette question, comme la question-cheval-de-bataille du Zen, citée plus haut, ne comporte pas de " pourquoi ? " Mais, à l'arrière-plan, on devine les " pourquoi ", se pressant, innombrables. Voici cette question, que

nous formulerons en termes actuels:

Un électron, vous savez : cette " particule " dont le comportement est, très officiellement, à la fois ondulatoire ET corpusculaire - peut passer en même temps, par deux trous différents. En même temps. Ce que nous écrivons là n'est pas une proposition gratuite. C'est un fait d'expérience, constaté journellement par les physiciens. COMMENT cela est-il possible? Si vous êtes mathématicien, vous trouverez la réponse sans difficulté majeure. Mais cette question n'est pas destinée à trouver réponse faite de symboles mathématiques. N'essayez pas, non plus, de faire usage de ce que nous nommons " la réflexion ". La réflexion fait usage du langage. Comme tout langage humain tient le temps pour un "objet " linéaire, venant du passé et allant vers le futur, votre réflexion ne saurait décrire l'action double et simultanée d'un même mobile dans sa perspective réelle. Une réponse " en mots " est donc impossible, à moins de truquer fortement et de tenir évident, a priori, ce qui ne l'est pas le moins du monde.

Essayons d'améliorer les choses, tout en sachant par avance que, même après cela, toute réponse verbale demeurera informulable. Peut-être vous semblera-t-il qu'un pas est fait en direction d'une solution logiquement satisfaisante si l'on sait que, comme le professeur Freyñan l'a démontré, un électron peut, sous l'effet d'un choc, reculer dans le passé. Mais oui. Un peu comme une boule de billard recule dans l'espace sous l'effet d'un choc, l'électron qui, comme vous et nous, comme tout ce qui est perceptible, avance (ou paraît avancer) bien sagement du passé vers le futur peut, sous l'effet d'un choc, revenir en arrière. Mais non pas seulement, quant à lui, en arrière dans l'espace, mais aussi en arrière dans le temps. Dans l'espace/temps.

Cela signifie quoi? On nous a, avant vous, posé cette " colle ! Examinons-la avec vous. Cela signifie tout d'abord que, de toute évidence, les idées habituelles quant à la nature du temps sont fautes : si un électron peut revenir dans le passé, c'est que ce passé n'est pas passé, disparu, le moins du monde, qu'il existe toujours et que seuls, nos sens, pour des raisons d'ordre pratique (un cerveau humain n'est pas capable de percevoir " les temps en même temps " sans qu'une pagale inouï ne l'envahisse) nous montrent un passé qui n'est plus, un avenir qui n'est pas encore et un présent qui est déjà passé au moment où l'on s'avise de son existence. Mais oui, jusqu'ici, la réflexion " marche " : l'étrange fuite en arrière (totalement en arrière, et dans l'espace et dans le temps) de l'électron signifie bien cela. Mais quel rapport avec le fait que ce même électron peut s'amuser, le vicieux, à passer par deux trous différents en même temps? Ne peut-on imaginer que cet ubiquiste est, en fait, un électron qui, une " première " fois se dirige du passé vers l'avenir, très normalement, et, une " seconde " fois viendrait de l'avenir en se dirigeant vers le passé? Bien sûr que l'on peut imaginer cela (qui n'est cependant pas le moins du monde prouvé, notons-le). Vous voyez ce que cette possibilité-impliquerait : l'existence d'au moins deux passés différents. D'au moins deux temps différents. D'au moins deux espace/temps différents...

Tout cela est bien beau, allez-vous penser. Mais foin des paradoxes. Réfléchir à cela me servira à quoi? Entendons-nous bien: il est évident qu'au départ, là où nous en sommes, la réflexion est utile : elle situe. Elle permet de vous poser, de la façon qui vous conviendra, la question : QUID de l'électron qui peut

passer par deux trous en même temps et qui, peut-être, est ce même électron qui, sous l'effet d'un choc, retourne dans le passé? Il s'agit, nous n'insisterons jamais trop sur ce point, de se POSER la question et non de trouver une informulable réponse. Vous vous souvenez du nombril d'Adam? La question posée était importante mais la réponse que pouvaient lui donner les tenants de la querelle des universaux n'avait aucun intérêt.

Examinez donc un moment cette question dans votre esprit, puis, comme dit le langage actuel, " laissez tomber " et reprenez la pratique du pi-kuan corporel là où vous l'aviez laissée ou à la phase précédente. Ou, du moins, faites de votre mieux pour reprendre cette pratique. Les premiers temps, ce sera peut-être difficile. Mais avec une bonne volonté persévérante - et l'habitude - vous y parviendrez fort bien.

Pourquoi proposons-nous, en guise de kun-gan, une question de ce genre au lieu de celles classiques, du type " nature du Buddha? " Parce que, bon gré mal gré, les fantaisies électroniques appartiennent à votre univers mental, même si les sciences physiques sont, pour vous, dénuées de tout intérêt. Par une sorte d'osmose, le psychisme de l'humain du XXème siècle est comme imprégné de l'acquis de ces sciences. Acquis qui décidera du sort de la planète, soit dit en passant.

Qu'espérer d'une telle question qui, une fois posée, doit être abandonnée sans que soit recherchée, vraiment, une réponse consciemment formulée? Eh bien, évidemment, une réponse sans mots (mais pas obligatoirement sans image : l'image constituant une sorte de pont entre le mot et la perception pure) s'inscrivant, en quelque sorte, directement dans " l'intelligence du corps ", c'est à dire dans ce que l'on nomme, habituellement, l'inconscient. Quel profit? Il est double : le fait que " l'inconscient " aspect le plus important de votre psychisme, cette charnière dont le rôle est de lier votre fragile et fugace " moi " conscient au " Soi " universel parviennent à percevoir, de façon non pas plus ou moins nette mais bien de façon plus ou moins profonde la nature réelle de l'espace/temps ne saurait être sans intérêt. De plus, vous poser à vous-même, dès le début de votre pratique des kun-gan une question aussi visiblement dénuée de toute possibilité de réponse formulable en mots vous mettra, si nous osons dire, tout de suite dans l'ambiance.

Donc, tout au début, puis, plus tard, de temps à autre, que cette question soit, pour vous le kun-gan constituant la phase B de votre pi-kuan de l'intellect. Précisons bien : il importe que chaque phase B comporte UN SEUL kun-gan. Bien entendu, ne vous en tenez pas à celui-ci qui n'est cité que comme exemple. Posez-vous VOS propres questions insolubles. Vous n'en trouvez pas? Vous cherchez mal! Tous les humains, de toute éternité, se posent des questions insolubles. Vous savez bien : pourquoi? Pourquoi l'être et non pas le non-être? Pourquoi le cerveau humain n'est-il pas susceptible d'appréhender, simultanément, passé, présent et avenir? Parce qu'il n'est pas équipé à cet effet? Pourquoi n'est-il pas équipé à cet effet? Pourquoi l'homme est-il angoissé par la crainte de la mort alors que, précisément, la mort est la fin de toute angoisse? (très bonne, cette question-là. Encourageante en ce sens que le seul pi-kuan corporel la " liquidera " en peu de temps. Ceci fait, vous demeurerez, du fait des limites de la sémantique, toujours aussi incapable de formuler une réponse verbale logique - puisque, précisément, il s'agirait de définir

logiquement un comportement illogique - mais la réponse étant bien ressentie et de façon très satisfaisante, vous augurerez bien quant aux réponses à vos futures questions " sans réponse possible " ).

Donc, cherchez vos questions. Elles existent, latentes, chez tout humain. Pourquoi la sexualité? La reproduction? Bien sûr. Mais la scissiparité existait avant elle, et elle était perfectible. Pourquoi l'agressivité? l'inadaptation? Pourquoi l'usure et la mort? (question qui fait pendant au fameux : pourquoi l'être et non pas le non-être? Cherchez bien : vous avez VOS questions, insolubles, bien à vous. Bien entendu, tout humain non encore libéré ne se pose qu'une question mais sous mille formes : cherchez celle qui vous convient. Même si vous ne la découvrez pas dès le début, mieux vaut d'expérience, que vous la cherchiez, fut-ce longuement, plutôt que de vous soumettre à nos critères...

Donc, la phase B du pi-kuan de l'intellect consiste à vous poser, à vous-même, bien formulée en mots, une question dont vous n'espérez aucune réponse formulée en mots...

Puis à reprendre là où vous l'aviez laissé - ou à la phase précédente, ce qui serait mieux - le pi-kuan corporel...

Il vous restera à vous attaquer à la phase C du pi-kuan de l'intellect. Mais celle-là; disons-le tout de suite, n'est pas pour les " débutants en pi-kuan ". Car c'est elle qui, à son point ultime, doit déterminer le " chah " " l'éclair qui éveille et libère ".

Nous vous prions de lire ceci attentivement : pour " venir à bout du pi-kuan complet ", nous vous conseillons, dans la pratique, de procéder en trois étapes. Toujours dans le but d'éviter la confusion, nous nommerons ces étapes : X, Y et Z.

Etape X : pendant aussi longtemps qu'il le faudra, efforcez-vous d'assimiler le seul pi-kuan corporel. Il nous est absolument impossible d'indiquer combien de temps vous sera nécessaire : tout dépend de vos possibilités personnelles dont nous ignorons tout. Idéalement, une séance de pi-kuan corporel devrait durer à peu près trente minutes. Une séance de pi-kuan complet, " intellect " compris, quelque chose comme quarante/quarante cinq minutes. Peut-être vos loisirs ne vous permettent-ils pas de disposer d'un temps aussi considérable et devrez-vous vous contenter de séances de 10 à 15 minutes ou peut-être moins encore. Disons que, d'une façon générale, il faut entre un et trois mois pour assimiler le pi-kuan corporel. A condition de le pratiquer tous les jours ou presque. L'heure? Là encore il n'est pas possible de trancher : théoriquement, l'heure idéale se situe au réveil. Mais tout est cas d'espèce. Cherchez ce qui vous convient le mieux, en fonction de votre tempérament - et de vos loisirs.

Durant cette première étape, s'il arrive - et il arrivera - que votre mental cesse d'être seulement perceptif et que la " pensée ordinaire " l'envahisse, n'en profitez pas pour vous attaquer à la phase A du pi-kuan de l'intellect (ou à sa phase B si vous êtes, philosophiquement, en désaccord avec Siddartha Gautama). Ne faites pas cela : reprenez votre pi-kuan du corps à la phase précédente si la perturbation se produit à la phase 2 ou 3 - ou recommencez tout si elle se manifeste dès la phase 1. Bref, apprenez-vous, avant toute chose, à maîtriser le pi-kuan corporel. Prenez pour cela tout le temps qu'il faudra. Ce temps ne sera pas perdu. Car si vous

parvenez à bien maîtriser le pi-kuan corporel (et tout le monde y parvient : simple affaire de persévérance) la partie est déjà gagnée pour vous, quoi qu'il advienne par la suite : la libération s'installera, par le seul effet du " tchin ", de " l'absolue quiétude ".

Et, si vous voulez, vous pouvez en rester là. Mais, bien entendu, nous ne serions pas de vrais tchanistes si nous ne souhaitions pas vous faire " rencontrer l'éveil subit et en éclair ", le " chah ". Donc, le pi-kuan du corps maîtrisé, nous vous proposons d'aborder l'étape suivante :

Etape Y : il est vraisemblable, mais pas du tout certain, qu'au moment où vous aurez maîtrisé le pi-kuan du corps, le " tchin ", " l'absolue quiétude " ne sera pas encore installé en vous de façon permanente. Mais, même si tel est le cas, la pratique du pi-kuan de l'intellect demeure recommandable. Elle fournira " l'explication des raisons de l'hilarité ". Procédez ainsi : il peut arriver - il arrive toujours - que le jongleur le plus habile rate son coup à l'occasion. Même si vous avez déjà parfaitement maîtrisé le pi-kuan corporel, il est probable que, au moins durant quelque temps, des " ratés " se produiront. En d'autres termes : que la pensée ordinaire fera irruption, occasionnellement, dans votre perception pure. Nous vous invitons donc à profiter, lorsqu'ils se produiront, de ces ratés occasionnels pour aborder la (facultative phase A puis - ou - la) phase B du pi-kuan de l'intellect. Et, direz-vous, lorsque les ratés ne se produisent pas? Lorsque le pi-kuan du corps est amené à son terme sans une faute d'exécution? En ce cas, tout est parfait : parvenu à la phase 3 du pi-kuan corporel, pratiquez, durant quelques minutes, la " respiration du ning-tang au ni-wan, puis, à la première distraction de votre attention... (fatalement, il en surviendra une. Soit par lassitude, soit, précisément, parce que vous saviez à l'avance que votre attention doit, à un certain moment, cesser d'être dirigée vers la seule perception) ... attaquez (éventuellement) la phase A du pi-kuan de l'intellect puis de toute façon la phase B. Nous ne pouvons vous indiquer de durée valable en ce qui concerne l'étape X. Mais, pour cette étape Y, nous pouvons être plus précis : nous conseillerons (le pi-kuan corporel étant à peu près maîtrisé) de pratiquer 20 ou 30 fois la phase (A éventuellement et la phase) B du pi-kuan de l'intellect, avant de passer à l'étape Z, laquelle correspond à la phase C du pi-kuan de l'intellect. Phase dite " de la régression au non-être ". Comprenez bien : ce " non être " n'a aucun rapport avec le néant. " Néant " est le mot le plus relatif des mots relatifs. Comme vous le comprendrez bientôt (\*) le néant n'est (ou plus précisément : n'est pas) que par rapport à quelque chose qui est. SI nous considérons le temps comme un " objet " linéaire, il y a un néant pour nous AVANT notre naissance : par la suite ce néant antérieur peut être perçu. Mais il ne saurait y avoir néant après notre mort. D'après quel repère postérieur percevoir de néant? (Nous le répétons : il ne vous faudra pas très longtemps pour comprendre ce que signifient ces phrases apparemment sybil-

(\*) C'est là un des " acquis " de l'état tchen jen, qu'il soit obtenu par l'éveil " en éclair " ou par " l'absolue quiétude " : aucun mot, certes, n'est la chose qu'il prétend représenter. Mais " néant " qui représente " rien " est vraiment rien.

lines : la pratique du pi-kuan vous " expliquera " ).

Le non être vers lequel ou plutôt dans lequel il est question de régresser durant la phase C du pi-kuan de l'intellect - qui constitue aussi l'étape Z, la dernière, du programme que nous vous proposons - c'est le " non être moi ", c'est à dire le dépassement du sentiment d'individualité, le retour au contact avec l'absolu grâce à " l'excitation du troisième oeil dont la fonction est de mettre l'un (l'humain) en contact avec l'Un (l'Absolu). Faites ceci :

Etape Z : vous avez pratiqué la phase 1 du pi-kuan corporel. A la phase 2 ou à la phase 3 votre attention a, à un certain moment, cessé d'être entièrement occupée par vos seules perceptions respiratoires et vous avez profité de l'occasion pour vous attaquer à la phase (A, facultative, puis, si cette phase est pratiquée par vous, après un retour de quelques minutes au pi-kuan corporel à la phase) B du pi-kuan de l'intellect. Ou alors, il n'y a eu aucune anicroche et vous êtes parvenu, sans difficulté majeure, à la phase 3 du pi-kuan corporel, vous l'avez abandonné quelques minutes durant lesquelles vous vous êtes consacré à la phase (A, éventuellement, puis, après un bref retour au pi-kuan corporel phase 3, à la phase) B du pi-kuan de l'intellect. Dans les deux cas, vous avez fait retour à la phase 3 du pi-kuan corporel et votre attention est fixée sur le va-et-vient respiratoire et théorique entre ming tang et ni-wan. Vous allez aborder la partie la plus délicate du pi-kuan complet. Décrivons :

d'une part il convient, c'est essentiel, que votre respiration continue d'être lente et profonde. Sur ce même plan, il est nécessaire que vous vous donniez l'impression, théorique, très théorique, que le processus respiratoire se déroule " à partir d'entre les yeux jusqu'au sommet du crâne " : inspiration par les yeux, inspiration par le sommet de la tête. D'autre part, en dehors de cette perception attentive (et truquée) il vous faudra essayer de... rêver! Rêver? Mais à quoi? Au passé, bien sûr. L'être humain est incapable d'évoquer quoi que ce soit qui ne vienne du passé, même lorsqu'il envisage l'avenir : l'avenir, ce sont des lambeaux du passé, récupérés ici et là et reconstitués, puis projetés dans le futur. Donc, il s'agit de rêver à vos expériences passées. De les évoquer mais sans rigueur, sans essayer de rechercher ni la précision, ni le détail. De songer au passé, aux expériences du passé. Techniquement, le songe (sauf dans le sommeil) est une méditation dont la direction faiblit et qui se transforme en rêverie. Songer aux expériences passées : quelles expériences? N'importe lesquelles. Dans quel ordre? Sans ordre : comme elles se présenteront. Certains préconisent un ordre chronologique inversé et, en principe, ils ont raison. Dans la pratique, ils ont tort, car la quête d'un ordre chronologique inversé demande, au mental, un effort qui risque de pulvériser une attention normalement fixée sur la seule perception et que la simple rêverie " dans le désordre " met déjà en péril. Evoquer, songer, rêver. Sous quelle forme? En images, toujours en images. Tout rêve est à prédominance visuelle, imaginale, les mots, les sons n'intervenant qu'accessoirement. Donc, tout en vous efforçant : a) de respirer de façon ample. b) de sentir le processus respiratoire s'effectuer entre les yeux et le sommet du crâne, ce qui, dans la pratique, vous amènera, sous vos paupières closes, à faire exécuter à l'oeil un mouvement de bas en haut et de haut en bas. c) vous passez en revue des images de votre passé,

n'importe lesquelles, en vrac. Ce qu'il faut bien comprendre est ceci : il est important de faire ces trois choses en même temps. A lire la description, cela vous paraît peut-être difficile. En réalité, c'est moins malaisé qu'il ne paraît. Important, donc, de faire ces trois choses en même temps. Mais, le MOINS important reste la production délibérée d'images. Bien entendu, vous ne pourrez pas maintenir très longtemps cette action triple. Lorsque vous " chuterez ", il faut, absolument que ce soient les images qui disparaissent les premières. C'est pour cela que nous insistons sur le caractère de songe, de rêverie que doit avoir cette production d'images. Si vous méditez au sens exact du terme, en ramenant fermement vos pensées-images qui s'égarerent, ce serait votre attention qui, la première, s'éloignerait du processus respiratoire. Cela, il ne le faut pas. Bien entendu, vous connaîtrez de nombreux échecs mais il faut absolument que votre attention demeure encore fixée sur le processus respiratoire double, réel et théorique, alors que les images de votre passé se seront résorbées. A ce moment-là et jusqu'à la fin de votre séance de pi-kuan, vous " retournerez aux origines ". Votre visage, comme disent les amis Zen, sera " redevenu ce qu'il était avant votre naissance " (\*).

Dans une note ci-dessous, nous disons brièvement ce qu'il convient de penser d'un phénomène lumineux qui peut se produire durant la dernière phase du pi-kuan corporel, surtout lorsque cette phase correspond à l'étape Z du programme total. Il est un risque plus insidieux : celui des images dites " akasiques ". Certaines écoles indiennes et aussi tibétaines font grand cas de ces images. C'est, bien entendu, leur droit. Mais pour qui s'attaque à l'étape Z du pi-kuan dans le but d'aboutir à " l'éveil subit ", ces images, qui se manifestent chez de nombreux pratiquants parvenus à ce stade, constituent une gêne pure et simple. Nous ne savons pas trop à quoi sont dues ces manifestations : pendant la dissolution momentanée du " moi " conscient, l'inconscient individuel traverse-t-il le champ d'un quelconque inconscient collectif avant d'entrer en contact avec l'absolu? Pourquoi pas? Cette explication en vaut une autre. Ce qui est certain est que, chez beaucoup d'adeptes du pi-kuan, au moment où la " production d'images du passé " est interrompue et où, normalement, doit se

(\*) Il est très possible, mais non certain, qu'à ce stade vous vous sentiez soudainement " baigné(e) dans une lumière éclatante! Si cela vous advient, ne vous emballez pas : il s'agit d'un simple phénomène physiologique, optique, plus précisément, dû au " va et vient " de l'oeil. Ce n'est pas cela, l'éveil. Acquis de façon " progressive " ou subite, il consiste avant tout (c'est là, vous le comprendrez plus tard, l'élément essentiel) à se sentir d'accord avec ce qui est. Et aussi avec le fait que, du point de vue commun, le monde " est mal fait ". Et encore, éventuellement, avec le fait que vous tentez, dans la mesure de vos moyens, d'améliorer ce monde. Cette amélioration étant souhaitée non par le " Soi ", le " Mental cosmique " que vous retrouvez durant le pi-kuan et qui est votre vrai " moi ", mais par ce " petit moi " fait de votre hérédité et de votre éducation, de votre milieu au sens large du terme. Une seule différence entre votre comportement et celui de Mr Toulemonde : s'il y a échec, même votre " petit moi " n'en fera pas un drame.

produire la fusion dans le " non-être-un-ego ", d'autres images, tout à fait imprévues, tout à fait involontaires, éclatantes, plus nettes, et de beaucoup, que des images perçues avec les " yeux de chair ", envahissent, littéralement, tout l'être de l'adepte. Il n'est plus question, ici, de se sentir baigné dans la seule " lumière éclatante ". La lumière éclate bien mais son éclatement se fait en images, mobiles ou non, certaines compréhensibles et paraissant, souvent, jaillir d'un passé lointain : un passé bien au-delà des limites de la mémoire de tout humain vivant dans le présent - d'autres absolument incompréhensibles mais présentant un indicible caractère de réalité. Non, rien à voir avec les hallucinations du type LSD. Disons plutôt, pour situer très vaguement: impression de cinéma en relief - et en couleurs, énormément de couleurs... Devons-nous vous recommander, si ces images se présentent à vous, de stopper la séance et de tout reprendre, plus tard, à zéro? A notre avis, oui. Le fait que ces images apparaissent est l'indice que le but est proche. Et ce n'est pas quand le but est proche qu'il convient de s'en détourner pour regarder des images. Reprenez à zéro chaque fois que ces images se manifesteront, jusqu'à ce que vous sachiez que l'éveil est réalisé par la fusion " dans le non-être-un-ego ". Après... Eh bien, après, le but sera atteint et nous n'aurons plus aucun conseil à vous donner. La perception des images akasiques (et toutes les possibilités " supra-normales " qui découlent de cette perception et que vous découvrirez bien vous-même) appartient, oh combien! à la " voie magique ". L'éveil n'uniformise pas les goûts. A vous de voir quel est le vôtre...

Il ne nous reste plus qu'à vous donner quelques renseignements d'ordre pratique concernant :

le très important pi-kuan-tong (littéralement : contemplation du mur de la souffrance) - la méditation relativiste, recommandée au " tchen jen débutant " - le second but de la pensée perceptive. Nous aimerions aussi vous dire quelques mots, très brefs (le sujet ne prêtant guère à commentaire) à propos du comportement de l'humain libéré dans la vie de tous les jours et, même, avant de vous quitter en vous souhaitant bon courage, vous donner un tout petit aperçu de la poésie du Tao. Parlons d'abord du pi-kuan-tong.

Certains adeptes du hatha-yoga insistent sur le fait qu'un corps en parfaite santé est l'outil nécessaire à l'obtention de la libération. Affirmation très excessive qui leur valu les critiques justifiées de Ramakrishna. Il n'en reste pas moins que, de toute évidence, on ne peut guère se livrer à une technique du genre pi-kuan si le corps ne se " tait pas ". Imaginez-vous, par exemple, aux prises, à la fois, avec l'étape Z du pi-kuan et avec une rage de dents... Il est certain qu'une longue pratique du pi-kuan améliore la santé (cessation des conflits mentaux + augmentation du tonus nerveux). Seulement, n'est-ce pas, au départ, le fait de s'intéresser au dit pi-kuan n'empêche nullement d'être un valétudinaire. Très vite, nos premiers instructeurs s'avisèrent du fait. Ils mirent donc au point le pi-kuan-tong, littéralement : contemplation du mur de la souffrance.

Telle que nous la ressentons, la souffrance physique est faite de deux éléments : une information/excitation transmise au cerveau par le système nerveux ET l'interprétation de cette information par le cortex....

Il existe deux procédés permettant d'empêcher la souffrance d'exercer son influence perturbatrice. La première consiste à bloquer l'information/excitation, de façon à ce qu'elle n'atteigne pas le cerveau. Ce qui se fait par usage de drogues. La seconde peut se définir en ces termes : il s'agit d'empêcher le cerveau d'interpréter l'information reçue. Relisez ce que nous écrivions, page 14, à propos de la théorie des 5 agrégats. Il y a un corps (1er agrégat) qui perçoit (2ème agrégat) une " anomalie " et qui transmet au cerveau, par l'intermédiaire des nerfs, cette perception. Le cerveau interprète et décide qu'il s'agit d'une sensation (3ème agrégat) douloureuse. Nous avons remarqué que, dans la pratique, il n'y a guère lieu de différencier perception et sensation, toutes deux étant éprouvées de façon quasi-simultanée. Tout se passe comme si, en un instant, naissait une information neutre à la base, douloureuse au sommet. Le pi-kuan-tong vise, exactement, à scinder en deux cette information, de façon à ne laisser subsister que sa base neutre. Nous pensons que vous avez déjà compris en quoi consiste la pratique de cette forme de pi-kuan : il s'agit de percevoir la douleur et de la percevoir seulement, sans l'interpréter en sensation. Ce n'est pas si facile, nous vous l'accordons. Maîtriser cette technique demande pas mal de temps. Mais elle permet d'obtenir des résultats si spectaculaires que le monde entier en a vu le spectacle : souvenez-vous des " bonzes-barbecues " de Saigon. Leur impassibilité-combustive (comme écrivait un journaliste) est le résultat de leur entraînement au pi-kuan-tong - auquel ils donnent, du reste, un autre nom, local. Vous n'avez certainement pas l'ambition de finir grillé(e) dans les vapeurs d'essence, face aux caméras de la télévision. Pourtant, vous admettez sans peine que le pi-kuan-tong puisse vous être utile...

Il a l'avantage, contrairement au " pi-kuan normal " de pouvoir être pratiqué aussi bien en position couchée qu'en position assise. Que faut-il faire? D'abord, pratiquer la phase 1 du pi-kuan corporel. Pas facile si vous avez, par exemple, une rage de dents. Bien vite, semblera-t-il, votre attention, votre conscience, seront accaparées par la douleur. Est-ce un empire qui s'écroule? Le monde qui explose? Non, ce n'est qu'un chicot miné par la souffrance. Et vous, VOUS êtes ce chicot. En termes tchan, vous en êtes au stade de la sensation, c'est à dire de l'interprétation de la perception. Il vous faut régresser d'un pas. Cesser d'être le chicot pour DEVENIR la perception qui, interprétée, devient la sensation-douleur. C'est à dire : braquer toute votre attention-conscience sur la douleur. Vous ne le faites que trop déjà? Mais non, c'est le chicot-moi qui souffre qui est le sujet de votre attention principale. La douleur? Vous ne la percevez que CONTRE votre gré. Vous voudriez, oh combien! n'accorder nulle attention à ce phénomène; ne pas le percevoir, qu'il cesse, qu'il retourne au néant. Ce qu'il ne fait pas et ne fera pas. En grinçant des dents (pas trop fort : attention à la molaire cariée) tenez le fait pour certain : ce n'est pas parce que vous souhaitez que le phénomène cesse qu'il cessera pour autant. Quant à vous, cessez. Cessez de refuser de le percevoir. Au contraire, astringez-vous à ne plus percevoir que lui, braquez toute votre attention sur lui, ne le jugez pas, n'interprétez pas. DEVENEZ ce phénomène. Ne soyez plus que douleur. Faites que le " moi ", devenu perception pure, soit douleur... La langue est, d'après Esope, à la fois la meilleure et la pire chose au monde. Le pi-kuan-tong est, à la fois, la plus facile

et la plus difficile des techniques. La plus facile une fois l'habitude prise. Mais au départ! le débutant, quoi qu'il en est, ne s'y attaquera pas sans éprouver, à l'arrière-plan, ce désir plus ou moins conscient : par la pratique du pi-kuan-tong, je souhaite faire disparaître cette sensation de douleur. - Avec cette pensée au départ, non seulement la douleur ne disparaîtra pas mais encore elle a toute chance de s'exaspérer! Il faut partir de ce principe : la douleur est acceptée. Il ne s'agit pas de la faire disparaître mais de s'identifier à elle. Qui parvient à DEVENIR la douleur, ne s'identifiera plus, durant un moment, au " moi " car, si nous osons dire, la route du " moi " sera momentanément coupée au troisième agrégat, celui de la sensation et tendra, de plus en plus, la persévérance aidant, à revenir au stade de la perception pure. Nous ne pouvons guère vous en dire davantage : le pi-kuan-tong se vit, il ne s'explique pas. Efforcez-vous, après avoir tenté, durant quelques minutes, de pratiquer la phase 1 du pi-kuan du corps, de n'être plus que perception du phénomène-douleur. Si la chose est possible, respirez de façon ample, mais sans vous astreindre aux acrobaties des phases 2 et 3 du pi-kuan corporel. Les premiers temps, vous n'obtiendrez aucun résultat autre que décevant. Sachez le. Seule, la persévérance, toujours elle...

L'éveil s'affermir par la méditation relativiste.... Ainsi s'exprimaient jadis les philosophes du Tao. Certains buddhistes ont discuté le bien-fondé de cette affirmation. Ce qui est certain est que la pratique de cette forme de méditation est fort utile à l'humain libéré, alors que (selon la formule tchan) elle n'est, pour l'humain non libéré, que " ramassis de lieux communs en forme de paradoxes " Pour le tchen jen, c'est une sorte de " pense bête ", de rappel du fait que le monde où nous évoluons n'est pas celui de l'Absolu. Du moins, à sa surface. Cette méditation, toujours assez brève (dix minutes au plus) est souvent pratiquée aussitôt après le pi-kuan (peu importe la position corporelle : en marchant c'est très bien) mais on peut s'y livrer à n'importe quel moment de la journée, lorsque l'on a quelques minutes de loisirs. En mémoire de l'inventeur, Tchouang tseu, beaucoup de tchanistes commencent leur méditation en récitant mentalement ces phrases : l'enfant au berceau est vieux. Le centenaire est jeune. L'éléphant est petit, La fourmi est grande. Le bon est méchant. Le méchant est bon. - Bien entendu, vous n'avez nul besoin de réciter cette litanie, puérile aux oreilles du non-libéré et dont les paradoxes ne sont qu'apparents. Tout cela signifie que nous vivons dans le monde du relatif. Nous jugeons de tout par rapport à " moi ". Pour moi, l'enfant au berceau est très jeune. Mais pour l'éphémère qui ne vit que quelques heures, il représente une antiquité incalculable. Pour moi, le centenaire est vieux. Comparée à celle du séquoia plusieurs fois millénaires, la durée de sa vie est très brève. Par rapport à moi, au trop fameux " moi " l'éléphant est grand. Auprès de la baleine... Et la minuscule fourmi est, comme le faisait remarquer le fabuliste, auprès du ciron un colosse... Billevesées que tout cela? Enfantillages? Peut-être bien. Seulement, avouez-le, si tous les humains étaient capables de se comporter de la façon qu'implique cette façon de voir les choses, la vie de l'humanité tout entière changerait. Le tchen jen, lui, en est parfaitement capable...

Examinons les dernières phrases de Tchouang tseu : le bon est méchant. Le méchant est bon. S'agit-il, à la façon de Nietszche, de se placer au-delà du bien et du mal (et surtout du bien et du mal fait, par soi-même, à autrui?) Pas du tout. Il s'agit de comprendre la relativité du bien et du mal. Attila, le " fléau de Dieu " était affectueusement appelé " petit père " par son peuple. Inversement, un saint aussi authentique que Bernard de Clairvaux était nommé " le méchant homme " par les femmes de son temps : il attirait, en son abbaye, fils et fiancés qui ne revenaient plus. Venons-en, après ces prémisses, à la méditation proprement dite : elle doit, normalement, concerner les événements ou incidents de la vie quotidienne dans lesquels vous êtes impliqué(e). Ce qui vous advient est-il bon ou est-il mauvais - ces mots étant pris dans leur sens ordinaire, celui que l'on donne le mytique " homme de la rue ". C'est TOUJOURS bon ET mauvais dans une certaine mesure car " le bâton est long si on le compare à un bâton plus court, et court si on le compare à un bâton plus long ". Vous avez des dettes? Elles pourraient être plus (ou moins) importantes ou criardes. On vous a fait un cadeau? Il pourrait être plus (ou moins) beau. Vous êtes malade? La maladie pourrait, toujours, jusqu'à l'instant de la mort, être plus grave. Vous êtes en bonne santé? Cela passera - et il faut bien que le médecin gagne sa vie lui aussi. " On " vous déteste, on vous veut du mal? Personne, jusqu'ici, ne vous a encore abattu d'un coup de feu. " On " vous aime? Tant mieux, tant mieux. La santé aussi est une bonne chose : voir plus haut...

Philosophie cynique, décevante, sans aucune élévation morale? Oui, à coup sûr, pour qui n'est pas encore libéré. Pour le tchen jen simple rappel de ce qui est et doit être. De ce qui n'est pas " beau " car seul l'Absolu est beau, mais qui doit être compris, donc aimé, comme est compris et aimé l'enfant disgrâcié par la nature. Et ce rappel influe sur le comportement du tchen jen. Comme le disait le Pâddha, l'humain libéré n'a pas VRAIMENT d'opinions. Le comportement du tchen jen : il vit, exactement, " comme si cette minute devait être la dernière ". Ce qui ne signifie pas qu'il a, dans sa vie " tout mis en ordre " : il n'y a pas d'ordre véritable dans le relatif. - Nous ne donnerons pas d'explications à cette phrase. Nos textes ne sont pas faits pour satisfaire la curiosité de simples lecteurs éventuels : nous avons, Dieu merci, paré à ce risque en rendant leur lecture aussi rébarbative que possible. Ils visent à donner des indications pratiques à qui " marche vers l'éveil ". Lorsque vous serez libéré(e) cette phrase : comme si cette minute devait être la dernière " aura tout son sens pour vous.

Disons toutefois que, comme le faisait remarquer, jadis, le Buddha, rien ne permet de distinguer de la foule, au premier regard, l'humain libéré. Il a bien rarement, du moins chez les tchanistes, le maintien majestueux (du reste aisé à prendre) que l'imagination populaire prête volontiers au " Sage ". Il peut se montrer rouspéteur, indolent, agressif même. S'il était, au départ, très émotif, la pratique du pi-kuan aura, fortement, diminué cette caractéristique. Mais un tempérament est fait, à l'instar des vêtements de cérémonies des paysans européens d'autrefois, pour durer toute une vie et il faudrait, précisément, être non-libéré pour souhaiter le transformer. En définitive, ce qui distinguera le tchen jen de la masse de ses contemporains c'est, pour l'observateur extérieur, le fait qu'en définitive il ne prendra

jamais rien " au tragique. " Un cancer le dévoire? Simple expression locale des lois physiologiques. Un être cher meurt? Si son tempérament, jamais renié, l'y prédispose, il pleurera. Ses larmes étant versées, bien entendu, par le " petit moi ". Des ennuis financiers? Luttons si, en pratique, cela peut servir à quelque chose. Mais, au fond de nous-même, rions. Qui emporte de l'argent dans la tombe lorsque le " petit moi " n'est plus? (Ceci, soit dit en passant, n'est pas aisé à faire comprendre à l'épouse ou à l'époux lorsque le tchen jen est marié). En tout état de cause, un tchen jen VRAIMENT atteint par la trahison, le mépris, l'insulte, la haine, est inimaginable. Le " petit moi ", le moi relatif n'est-il pas, par sa nature même, promis à toutes les vicissitudes de sa condition?

Il nous reste à vous parler du second but de la pensée purement perceptive. Le premier but, nous l'avons dit, était de vous préparer à la pratique du pi-kuan. Le second découle de ce que le tchan nomme " principe d'inversion ". Parlons-en.

Nous croyons avoir quelques raisons de penser qu'au début de l'évolution de notre espèce, il s'est produit " quelque chose " qui a, gravement, perturbé son équilibre moral, mental et même, dans une certaine mesure, physiologique. Qui l'a, pour reprendre l'expression d'un auteur catholique, rendu inapte à " comprendre que le Créateur sait mieux ce qui convient à la créature que cette dernière ne le sait elle-même ". Il n'est pas impossible que, comme le pensent maint anthropologue, ce quelque chose soit le fait que notre espèce, appartenant biologiquement au groupe des simiens se soit, brusquement ou progressivement, n'importe, transformée en espèce chasseresse, prédatrice. Pour peu que l'on y réfléchisse, il est aisé de voir qu'un singe chasseur est une sorte de monstruosité. Chez le prédateur normal, le tigre par exemple, existe un système de sécurité interne qui, toujours, l'empêchera d'aller trop loin dans le sens de la destructivité. Une civilisation d'origine féline, très concevable, ne courrait pas le risque d'auto-destruction. Mais chez le simien - chez nous - ce système de sécurité n'existe pas. Contemplez le singe intelligent, physiologiquement non tueur, mais devenant, du fait de son évolution très particulière, le plus redoutable des prédateurs : comment pourrait-il, lamentable créature, se SENTIR d'accord avec une normalité qu'il a fui?

Le conflit sur le plan psychique est donc un état, non pas normal mais habituel chez l'humain qui n'a pas encore retrouvé le contact avec le réel, avec l'absolu. Ce conflit s'exprime par les volitions diamétralement opposées des psychismes conscient et inconscient. Le principe d'inversion, basé sur l'existence de ce conflit, peut se définir ainsi : chaque fois que le psychisme conscient exprime une volonté, le psychisme inconscient formule la volonté exactement contraire. Disons, en passant, que de nombreuses maladies psycho-somatiques sont traitées, en Extrême-Orient, en fonction de ce principe. Le plus souvent avec succès. Disons maintenant comment il peut intervenir dans la pratique de la pensée purement perceptive. Sauf exception, nos instructeurs vous ont invité à ne pas vous hâter en ce qui concerne l'assimilation de chaque phase de la pensée perceptive. Ceci depuis le moment où vous avez reçu le texte 6. Leur premier but était, évidemment, de vous amener à vous familiariser avec chaque phase. Mais il était aussi souhaité que, pratiquée avec le maximum de régularité, la pensée

perceptive en vienne à vous " écocurer ". Vous allez comprendre. Nous espérons que, à un certain moment, pratiquer la pensée perceptive soit, pour vous, un ennui. Que la perspective de devoir vous livrer, jour après jour, à ce petit jeu, vous amène au bord de l'exaspération. Une exaspération aussi consciemment ressentie que possible. A ce moment-là... eh bien, en vertu d'un principe d'inversion que nous savons, d'expérience séculaire, avoir une existence très réelle, votre " esprit conscient " n'étant plus d'accord que " par devoir ", en quelque sorte - la partie inconsciente du même esprit, l'intelligence du corps, devait " prendre la relève ". Et vous deviez, sans l'avoir voulu, vous retrouver " pensant de façon seulement perceptive " aux moments, bien plus nombreux que d'aucuns n'imaginent, où la " pensée ordinaire " n'est que gêne ou inutilité. Si, cent fois, vous essayez de soulever un poids lourd sans y parvenir, croyez-vous vraiment que vous y parviendrez mieux une cent-unième fois? Ne vaudrait-il pas mieux prendre un peu de repos avant cette ultime tentative? Et si, cent fois, pendant des heures, vous avez recherché la solution d'un de ces fameux " problèmes " ?...

Tel était le second but de la pensée perceptive : amener votre inconscient à collaborer avec le conscient en faisant le vide en vous quand c'est nécessaire ou, simplement, utile. Ce but est-il atteint? S'il ne l'est pas, ce n'est pas grave. Pratiquez le pi-kuan et, peu à peu, le bon rythme entre pensée ordinaire et pensée purement perceptive s'établira. Ceci, sans effort conscient. Comme dit l'adage : l'action du pi-kuan déborde sur le penser de la journée...

Nous allons maintenant vous quitter. Comme disait Sou-Tchien : vous avez à présent votre arme et vous savez comment vous en servir.

Nous aimerions cependant vous faire lire un poème du Tao. Un poème Tchan. Pourquoi un poème? Tout est poésie pour qui trouve la liberté au contact de l'Absolu. Poésie ressentie, certes, mais non exprimée. Les poèmes expriment. Tout d'abord, que pensez-vous de celui-ci:

" Je suis là, mon coeur saigne  
 et toi, lune perfide,  
 tu te rie dans le ciel, de moi,  
 de non malheur  
 que noquent aussi ces gens qui passent sur la route  
 et l'arbre et les humains et le ciel et la terre  
 chacun en son langage  
 répète autour de moi :  
 ton malheur est certain;  
 elle ne viendra pas....

Non, ce poème-ci n'a pas été écrit par un homme du Tao. Il est l'oeuvre d'un poète mineur du VIIIème siècle, disciple, dit-on, du grand Tu Fu lui-même. On s'accorde, généralement, à trouver cette oeuvre excellente. En chinois, bien entendu, car, après traduction, c'est autre chose. Le sujet, vous l'avez compris, peut se définir ainsi : un garçon attend sa petite amie qui, décidément, a bien l'air de lui avoir " posé un lapin ". Il exprime sa déception de façon très subjective, c'est le moins que l'on puisse dire. Voici, sur le même sujet,

un autre poème, écrit, quelques années plus tard, par un " tchen jen ". Sur un plan strictement non artistique, nous vous convions à apprécier la différence de ton :

" La lune est large et pâle entre les branches du cerisier près du tronc de l'arbre, le jeune homme est debout.

Il s'agite.

Dans ses mains, un bouquet de fleurs blanches, un peu fanées, semble-t-il.

Je suis ce jeune homme.

Sur la route, des hommes passent.

Ils rient.

Le vin jaune était bon, dit l'un d'eux.

Le second de ces deux petits poèmes est dû à un homme qui, avant tout, pensait perceptivement....

Et nous vous souhaitons : courage....

T C H A N

Vous pouvez, Monsieur Fargues, aborder ce deuxième  
*le programme.*

Dixième programme :

1° Respir de la bodhi : *3 respirs par semaine, loin des repas.*

2° Xüe wu : *ne vous en occupez plus. Définitivement.*

3° Pensée perceptive. Il convient, maintenant, de revenir en arrière. Ouvrez notre texte 7 et lisez ce qui est dit de la 2ème phase de la pensée perceptive. C'est, à partir de maintenant, cette seconde phase qu'il vous faudrait pratiquer de nouveau. Prenez un morceau de papier quelconque et écrivez, sur ce papier: pensée perceptive, seconde phase, perception alternée et sans mot des sensas internes et externes - ou toute autre phrase ayant la même signification. Chaque soir, avant de vous coucher, placez ce papier près de votre lit de façon à ce que vous puissiez le lire le lendemain, immédiatement après votre réveil. Et le lendemain, aussitôt que possible après le réveil, efforcez-vous de vous "cramponner" le plus longtemps possible à la seconde phase de la pensée perceptive. Il est bien évident que, les premiers temps, ce "plus longtemps possible" ne durera guère et que le premier incident venu dispersera votre attention. Le fait sera sans aucune importance si, le lendemain, vous recommencez votre tentative sans vous soucier de l'échec de la veille. Il est recommandé de pratiquer - si l'idée vous en vient - la pensée perceptive (2ème phase, toujours) dans le courant de la journée. Mais l'important est la séance matinale. Si vous voulez atteindre un jour le but, cette séance matinale doit, absolument, devenir une HABITUDE.

4° Pikuan. Le texte 10 est entièrement consacré à la description de la technique pikuan. Lisez ce texte puis...

a) pratiquez tout d'abord le seul PIKUAN CORPOREL. Fréquence des séances : *par semaine: au moins 3 - au plus 7*

durée de chaque séance : *de 10 à 20 minutes.*

moment d'exécution : n'importe quand sauf au réveil (pensée perceptive) et immédiatement après un repas (le travail digestif perturberait l'expérience). Pratiquez le seul pikuan CORPOREL jusqu'à ce que vous soyez tout à fait familiarisé avec lui. A ce moment...

b) abordez le pikuan COMPLET. Fréquence des séances : *par semaine: au moins 3 - au plus 7*

Durée de chaque séance : *de 15 à 30 minutes.*

Moment d'exécution : comme pour le pikuan corporel : n'importe quand sauf au réveil ou aussitôt après un repas.

Vous rencontrerez des difficultés avec le pikuan complet. Mais ce seront celles inhérentes à tout apprentissage : elles disparaîtront d'elles-mêmes, la pratique aidant. Lorsque, VRAIMENT, vous ne rencontrerez plus de difficultés avec le pikuan complet, il sera temps, pour vous, d'abandonner, définitivement, sa pratique et, là aussi, de revenir en arrière.

c) ouvrez le texte 6 et lisez, à partir de la page 12, ce qui est dit de cette expérience que nous vous avons invité, naguère, à effectuer quelques jours durant. Cette expérience constitue le

début du pikuan proprement dit, mais elle est aussi appelée, parfois; " pikuan ultime " car c'est la seule forme de pikuan que pratiquent encore, à l'occasion, les tchen jen. C'est ce pikuan " ultime " que nous vous convions à pratiquer lorsque, vraiment, vous aurez parfaitement assimilé le pikuan complet. Nous vous invitons, comme pour la seconde phase de la pensée perceptive, à en faire une HABITUDE.

- Fréquence des séances : *par semaine: au moins 3- au plus 7.*
- Durée de chaque séance : *de 10 à 30 minutes.*

Moment d'exécution : comme pour les deux autres formes de pikuan : n'importe quand sauf immédiatement après un repas et le matin au réveil.

Avec ces deux éléments (seconde phase de la pensée perceptive et pikuan ultime) vous DEVEZ atteindre votre libération ou, plus précisément, percevoir le fait que " la libération est là ". Une seule recommandation, mais d'importance : si vous êtes tendu, crispé, DANS L'ATTENTE d'un résultat, ce résultat NE SE MANIFESTERA PAS. C'est, apparemment, paradoxal, mais c'est ainsi. Nous vous recommandons donc de pratiquer pensée perceptive et pikuan comme s'il s'agissait d'une sorte de " culture psychique " ayant pour but l'hygiène mentale... Nous n'ajouterons pas que la persévérance est requise : cela va de soi...

Dans cette enveloppe, vous trouverez votre " hao-xie guo " ou " talisman de vie " peint sur " papier impérial " c'est à dire, en termes moins pompeux, sur papier jaune, le jaune étant, en Chine, la couleur impériale. Vous ne devez en faire aucun usage particulier. Placez-le simplement en un endroit où il ne risque pas d'être détruit. Son but est le suivant : chaque fois que le Destin (tao) sera susceptible de prendre deux chemins différents, l'un préférable à l'autre, l'action du " hao xie guo " tendra à lui faire prendre la direction la plus favorable.

Monsieur Fargeas, pour répondre à la question que vous vous posez à vous-même (dans la pensée perceptive QUI regarde)? je dirai : il y a là un piège sémantique, le même dans lequel tombe un homme aussi averti que Descartes : il stipule (Descartes) que s'il y a pensée il y a forcément penseur. Ce contre quoi, bien des siècles avant, le buddha historique s'était élevé en faisant remarquer que s'il pleuvait il n'y avait pas pour autant un " pleuveur ". En fait, et en un certain sens, l'éveil consiste (entre autre) à se rendre compte du fait que PERSONNE ne regarde. Puis-je vous demander, dans quelque temps - disons deux ou trois mois - de nous adresser un mot pour nous dire où vous en êtes?

Votre dévoué :

*J. Calvez*  
 JACQUES CALVEZ  
 Inspecteur TOUSSAULT

*Prise de bien noter ceci*

12.9.80

10-33

Monsieur Fargias,

L'ego n'est pas une simple croyance : l'utilisation du pronom "je" est un procédé sémantique de grande utilité. L'important est de comprendre qu'un procédé n'est pas un objet...

Maintenant, je vous conseille de ne plus pratiquer le *pi kuan que* "de temps en temps" (disons une fois par semaine) et d'insister sur la pensée perceptives.

Peu importe que ce soit au moment de quelque chose de technique, bien fait. Efforcez-vous simplement, d'être "pure perception" le plus souvent et le plus

long temps possible. Lorsque viendra  
le moment (il viendra si vous  
insistez) - on ce sera le mode  
spéculatif qui vous semblera  
inhumain, vous vous apercevrez  
de fait que vous êtes libre.

Votre dévoué

Jérôme CHLIVIAH  
Instructeur TCHAN