

DE LA MORT.

Dans une phrase célèbre, Monsieur de Voltaire dit ceci :
l'homme est le seul animal qui se sache mortel...

C'est, très bien exprimé, le point de vue du non-libéré quant à l'archétype des problèmes humains, LE PROBLEME par excellence. Nous allons aborder le dit problème, problème de la mort, de ce même point de vue (de l'humain non libéré), nous réservant de l'examiner, plus tard, d'une toute autre façon.

Et d'abord, la mort, qu'est-ce? Ce que l'on conçoit bien, dit Boileau, s'énonce clairement. Il ne semble pas que, dans l'immense littérature consacrée à ce phénomène, ce que désigne le mot lui-même soit toujours très clairement compris. Cela est si vrai que nous venons aussi, dans la phrase précédente, d'employer un mot impropre : la mort est, précisément, le contraire d'un phénomène.

Laissons de côté, du moins pour le moment, ce que les littératures peuvent dire à ce propos et voyons ce qu'en pensent Monsieur et Madame Toulemonde :

Opinions :

- Moi, ce qui me fait peur, ce sont les souffrances de l'agonie...
- C'est après... Que se passe-t-il après?
- Ne plus être... C'est impensable! (Notons en passant que cette opinion-là est loin d'être stupide : bien évidemment le néant ne peut être évoqué).

Il y a, bien entendu, des gens qui ne pensent pratiquement jamais à leur propre mort. D'autres qui y pensent parfois et qui affirment, soit par fanfaronnade, soit très sincèrement, ne pas la craindre. Mais, en gros, lorsqu'une personne déclare franchement craindre la mort, il s'avère, en définitive, que ses craintes appartiennent à la catégorie " peur des souffrances " ou à la catégorie " peur de l'au-delà ". (Il y a aussi, et surtout, l'attachement mécanique aux habitudes de vie. Mais c'est là un facteur inconscient que nous évoquerons ultérieurement lorsque nous traiterons de la vie au présent et de l'adéquité).

Or, précisément, la mort, ce n'est pas cela. La mort ne doit surtout pas être confondue avec l'agonie, phénomène terminant la vie mais faisant partie de cette vie. Il est, c'est certain, des agonies abominables, avec accompagnement de souffrances atroces, mais il est aussi des morts dites subites, non précédées d'agonie. L'organisme humain peut, en cours d'existence et sans que la vie soit réellement en danger immédiat, supporter des souffrances énormes. Que l'on songe, par exemple, aux coliques néphrétiques ou hépatiques ou même

bon nombre d'accouchements. Il est très largement prouvé, aujourd'hui, que bien des décès ne sont pas précédés par de très grandes souffrances.

Quant à la crainte de l'au-delà, c'est autre chose et nous y reviendrons longuement. Mais ce que nous voulons vous inviter à noter dès maintenant est ceci : l'agonie (disait un de nos anciens instructeurs, Sou-Tchien) n'est pas plus la mort que les fiançailles ne sont le mariage. (*) Et l'au-delà n'est pas non plus la mort. C'est, du point de vue de la personne qui évoque cet au-delà " l'après-mort ".

Nous avons fait remarquer qu'en appliquant à la mort le terme " phénomène " nous avons commis une impropriété. Strictement parlant et du point de vue humain, un phénomène est quelque chose de perçu d'une façon ou d'une autre, qui provoque la manifestation d'un " sensa " pour employer l'expression que nous avons adoptée. Or, précisément, la mort, du point de vue de qui meurt, c'est simplement la cessation de la perception des phénomènes, de la cessation des " sensas ". On a dit : ce qui est craint dans la mort - nous dirions plutôt : dans l'idée que les humains se font de la mort - c'est l'inconnu. Et la sagesse des nations d'ajouter, impavide : on ne meurt qu'une fois. Erreur : la mort n'étant ni l'agonie, phénomène appartenant au passé immédiat mais au passé tout de même, ni " l'au-delà phénomène appartenant au futur " (la phrase entière étant mise entre guillemets) mais bien la cessation de toute **perception**, de tout " sensa ", l'être humain, comme la majorité des vivants, meurt des milliers de fois : il meurt chaque fois qu'il sombre dans un sommeil profond et sans rêve. Comme, un petit nombre de grands angoissés mis à part, les humains ne redoutent guère la venue du sommeil, il est permis de dire que notre espèce, seule (à notre connaissance) à se savoir mortelle, ne craint pas la mort elle-même mais, si l'on peut dire, ses " à-côtés " : agonie et au-delà (ou absence d'au-delà).

Est-ce là tout? A supposer que l'on puisse éloigner de l'esprit humain toute crainte touchant à l'agonie et à l'au-delà, est-ce que l'être humain en viendrait, pour autant, à accepter sans récrimination la perspective de sa propre mort? La réponse est non. Pourquoi cela? Parce que l'homme a des " problèmes "

Paraphrasant M. de Voltaire, nous pourrions dire : l'homme est la seule créature qui sache qu'elle a des problèmes. Le problème est quelque chose de typiquement humain. La nature ignore les problèmes : elle ne connaît que des solutions. L'homme aussi connaît les solutions (à ses problèmes) : il les dit bonnes ou mauvaises selon qu'elles correspondent ou non avec l'idée qu'il se fait de la façon dont un problème doit être résolu.

Or, le propre du problème tel que le voient les humains, est de ne jamais pouvoir être résolu de façon définitive.

(*) Dans la Chine antique les fiançailles rendaient le mariage irrévocable. Mais elles pouvaient le précéder de plusieurs années.

Voici, à titre documentaire, une liste de problèmes humains. Elle est, bien entendu, non exhaustive, mais nous gageons tout de même qu'à lecture vous reconnaîtrez, au passage, des problèmes personnels.

- Je n'ai pas suffisamment d'argent pour faire ce que je veux faire (variante très courante : pour me sentir en sécurité).
- J'ai de l'argent et je crains de le perdre.
- Ma santé - ou celle de telle personne qui m'est chère - est mauvaise.
- J'ai échoué (ou je crains d'échouer) ou : un de mes enfants a échoué (ou je crains qu'il n'échoue) à un examen, à un concours.
- Je suis faible, timide, malchanceux, sans mémoire (*).
- Je viens d'être licencié (ou je crains de l'être) d'un emploi intéressant.
- Ma femme (ou mon mari) me trompe - ou vient de me quitter.
- Je suis sans cesse fatigué(e).
- Je viens de perdre un être cher (comme si l'être en question était à moi, ni plus ni moins qu'un trousseau de clefs).
- J'avais de grandes ambitions : elles sont déçues.
- J'ai des ennemis.
- Je n'ai pas d'amis.
- Les gens sont mauvais : " on m'en veut " (Ici, le problème cesse d'être personnel et doit intéresser le psychiatre).
- Je ne plais pas aux personnes de l'autre sexe (ou je leur plais trop. Rare, mais cela existe).
- Je souffre parce qu'il y a tant de malheur sur Terre. Le Tiers Monde, les malades, les économiquement faibles et même les animaux torturés dans les laboratoires.
- Je suis angoissé sur le plan métaphysique.
- Je suis angoissé sans savoir pourquoi ou parce que (voir plus haut).

Liste non limitative, simple échantillonnage même, des problèmes humains. Nous n'avons nullement l'intention de nous moquer ni de traiter ces problèmes à la légère. Mais ce que nous voudrions vous faire remarquer, pour le moment, est qu'il en est des problèmes comme des clous dont le dicton affirme " qu'un clou chasse l'autre ". Tout problème, au moment où il se pose, paraît crucial. Quelques années plus tard; alors qu'il est résolu à notre satisfaction ou à notre insatisfaction, il nous apparaît très souvent bénin comparé aux autres qui n'ont pas manqué d'apparaître après la résolution du premier. Et nous en revenons à la crainte de la mort. Faisons cette supposition : admettons (et peu importe, pour notre propos, qu'il s'agisse de quelque chose de possible ou d'impossible) admettons, donc, que demain la Biologie découvre un moyen de rendre l'être humain immortel. Supposons résolu le problème (encore un!) démographique (par limitation des naissances par exemple et par envoi sur d'autres planètes rendues habitables, d'une partie de la population) et voyons ce qu'il en serait d'un être humain physiquement immortel. Entendons par ce terme :

(*) Mais jamais personne ne se plaint d'un manque d'intelligence. Qui le ferait infirmerait, par sa déclaration même, ce qu'il affirme.

réellement immortel. Plus de mort par sénescence, ni par maladie, ni par accident, ni par inanition : l'humain le plus quelconque appelé à durer autant que l'univers. Et posez-vous cette question : si cela se produisait, quels seraient ceux des problèmes humains énumérés plus haut (et de tout autre problème se posant à l'heure actuelle) qui subsisteraient encore quelque temps après cette découverte? Ne nous croyez pas sur parole. Réfléchissez et vous verrez que la réponse est : aucun. Si l'humanité était immortelle, elle ne connaîtrait plus aucun des problèmes qui la rongent actuellement. Avec l'éternité devant soi, tous, un jour ou l'autre, trouveraient leur solution : le misérable deviendrait riche et qui risquerait de perdre sa fortune serait certain de la retrouver un jour. Avez-vous remarqué à quel point un amoureux déçu semble "lutter contre la montre"? Tout chagrin d'amour serait gommé par le temps, toute douleur oubliée. Tous, un jour ou l'autre, seraient aimés, trouvés beaux et forts. Tous finiraient par avoir satisfaction (quant à la solution de leurs problèmes actuels). D'autres problèmes se poseraient aux immortels? Bien entendu, mais impensables aux mortels. Si différents même que le mot "problème" lié à la notion d'écoulement du temps, ne conviendrait plus. L'ennui lui-même, qui viendrait inéluctablement et qui serait, dans le contexte d'une humanité immortelle, le seul "problème" insoluble par définition, ne présenterait aucune ressemblance avec l'ennui ressenti par des créatures limitées dans le temps : lorsqu'un de nos contemporains s'ennuie, c'est principalement parce qu'il ne fait rien d'intéressant alors que "le temps passe".

C'est cela LE problème qui englobe tous les problèmes : se sachant mortel, l'homme se sent limité dans le temps. Il souhaite, plus ou moins obscurément, s'affranchir de cette limite au-delà de laquelle ses problèmes de mortel s'évanouiraient. Or, en soi, le temps n'existe pas. Comme l'on fort bien expliqué Einstein et les tenants de la Relativité générale, le temps n'existe que relativement à l'espace et l'on ne devrait parler que "d'espace/temps". Tout déplacement dans l'espace est fatalement accompagné d'un déplacement dans le temps et vice versa. Si je vais quelque part, il me faut du temps pour effectuer ce parcours. Et si je reste immobile, "regardant le temps s'écouler", je voyage cependant avec la planète, avec l'univers. (En fait, même lorsque je demeure immobile, ce que l'on nomme "mon corps et mon esprit" sont encore l'objet d'un mouvement incessant par rapport au reste de l'univers. De cela nous parlerons bientôt).

Il convient donc de constater que le désir humain essentiel est de se transformer en un monstre sans autre exemple dans l'univers connu : une créature qui demeurerait limitée dans l'espace mais qui serait illimitée dans le temps.

Voyons maintenant les raisons de ce désir extraordinaire. Pour cela, il nous faut tout d'abord examiner ce que nous savons de l'univers.

Ce que nous savons de l'univers varie avec les lieux et les époques (les lieux/époques, diraient les relativistes). Toutefois, il semble raisonnable d'admettre, pour les besoins de l'exposé, qu'une civilisation techniquement avancée, comme la civilisation occidentale actuelle, est en mesure de percevoir, sinon d'interpréter, des données qui ne peuvent être perçues qu'à l'aide d'instruments créés par la technique, mieux que ne peuvent faire des cultures moins évoluées sur ce plan. Tout en utilisant un langage ordinaire, non spécialisé, nous tiendrons donc compte des arguments de la Science du XXème siècle. Ceci avec d'autant moins de remords qu'un de nos grands " maîtres " le Buddha lui-même, use, assez curieusement, d'un langage proche de celui des Plank, de Broglie et Einstein, à l'emploi des mathématiques près. Il va sans dire que si nous nous adressions à des humains de culture chalcolithique, nous ferions hardiment intervenir dieux et démons : toute vérité ne peut être perçue qu'en fonction du contexte culturel. Si vous avez une éducation scientifique, nous vous demanderons de bien vouloir excuser une simplification qui peut sembler abusive - de constater que si nous trahissons la lettre nous ne trahissons pas l'esprit - et de lire ce qui suit :

Bien que, tout naturellement, l'acquis scientifique de l'époque doive évoluer, il est un point sur lequel il ne saurait être question de revenir : le vieux dualisme aristotélicien, puis cartésien, n'est plus. Il fut utile. Il a " fait son temps ". On ne peut plus dire : d'une part la matière - d'autre part l'esprit. A la rigueur, et pour faire la part belle au besoin humain de définition, il est permis de parler d'énergie s'exprimant de façon différente. Mais - abordons en premier ce qui est supposé nous être le plus familier - en ce qui concerne la matière, nous sommes sûrs, au-delà de tout doute raisonnable, du fait que son statisme, son indivisibilité (au niveau de l'atome : atomos = ce qui ne peut être divisé) est un leurre de nos sens. Ce que nous disons " matériel ", solide, permanent est, en fait, fluide, instable, en changement perpétuel : sa seule caractéristique permanente étant, précisément, son instabilité.

Ce que nous appelons matière (disons, par exemple, un corps humain) n'est certes pas quelque chose de simple. Ce n'est pas, il s'en faut de beaucoup, un tout insécable. Ce corps (humain dans notre exemple mais un pavé, un arbre ou n'importe quel objet ferait aussi bien l'affaire) est fait d'une infinité de corpuscules infimes. Cela, tout le monde le sait. Mais ces corpuscules qui, groupés en nombres colossaux constituent UNE cellule, n'ont pas une durée de vie chiffrable : ils naissent/meurent pratiquement à la même seconde. Ils sont l'instantané, l'image même de l'impermanence. Aucun d'eux, à notre échelle n'est vraiment : chacun d'eux est " probable ". Ce qui est, ce qui fait la matière, ce n'est pas l'assemblage durant un laps de temps même très bref d'une masse de ces corpuscules : c'est le fait même de leur apparition suivie de disparition immédiate et de remplacement de chacun de ces corpuscules relativement à l'ensemble de tous les autres corpuscules : bref, les formes matérielles que nous percevons - celles d'un corps humain par exemple - peuvent être définies d'un mot : mouvement.

Mais la matière (ce que nous appelons matière) ce n'est pas seulement cela. Ce n'est pas seulement l'aspect corpusculaire du vivant. (Car, si nous entendons par vivant tout ce qui est animé, tout vit autour de nous, y compris la pierre la plus brute et la plus inerte à nos yeux.) Il faut, pour qu'il y ait matière et vie (au sens large du terme) que dans l'espace/temps, outre le phénomène producteur de forme sensible qu'est l'incessant mouvement d'impermanence corpusculaire, se manifeste " autre chose " que le vieux dualisme pourrait appeler, par opposition au phénomène corpusculaire (limité, par définition, dans l'espace/temps) un noumène, quelque chose qui existe en soi, non limité et non limitable dans l'espace/temps: l'aspect ondulatoire dont l'action s'étend, rigoureusement parlant, à l'univers entier. (Et, ne l'oublions pas, l'univers n'est pas seulement spatial : il est aussi temporel.) Il est dans tout et relie chacun des éléments passés, présents et à venir du cosmos. Ce qui signifie que le plus infime et le plus brièvement manifesté des corpuscules, infinitésimale étincelle dans l'espace/temps s'étend, par contact ondulatoire, à l'univers entier, aussi bien dans l'espace que dans le temps. Et inversement et complémentaiement, la galaxie la plus lointaine dans le temps comme dans l'espace se retrouve dans cet infime corpuscule. Au niveau humain, cela veut dire que lorsque nous disons : je, moi... nous nous exprimons ainsi par commodité. Mais si, ce faisant, nous pensons exprimer la réalité, nous nous trompons entièrement. Faits de corpuscules impermanents, nous ne sommes pas l'individu que nous disons être : en ces corpuscules, rien de tangible, de solide, de permanent - simplement une apparence, une forme générale qui n'apparaît telle qu'en raison de l'insuffisance de nos sens. Mais, en même temps, étant, comme toute chose, un " vase " que remplit l'aspect ondulatoire universel, nous sommes un " être " bien plus important qu'un individu: nous sommes (chacun de nous, tout ce qui est) nous sommes l'univers. Et, du moins sur notre planète, seule la créature humaine peut parvenir à la conscience vécue de cet état de fait. A noter que, hors de l'Extrême-Orient, les écrits rabbiniques précisent : l'homme, c'est l'univers devenu conscient. Les auteurs de cette citation entendent parler de " l'homme adamique ", non encore pêcheur ou réhabilité. Nous dirions, nous, le tchen jen, l'humain libéré et éveillé. Un seul et même " être " au demeurant.

Revenons maintenant à ce qui a motivé cet exposé : le désir humain de durée dans le temps. Vous commencez à comprendre où nous voulons en venir : l'être humain non libéré estime qu'il est uniquement " cet assemblage de chair et d'os de cinq pieds six pouces " pour reprendre l'expression du Buddha. Comme il ne perçoit que cela, que cet assemblage, cet agrégat, il s'efforce de lui attribuer une certaine consistance, une certaine durée qui, sur le plan corpusculaire, sont absolument inexistantes. Par contre, ainsi onhubilé par une appréciation immédiate, il ne perçoit pas l'autre relation de ce qu'il nomme " moi ", avec l'universel : la relation ondulatoire. Bref, il ne prend pas conscience du fait qu'il est à la fois bien plus qu'ange et bien moins que bête (que l'idée qu'il se fait de la bête.)

Par conséquent, il se préoccupe à peu près exclusivement de résoudre les " problèmes " qui se posent à l'agréat appelé " je " ou " ego ". Ce qui ne serait pas un mal si les dits problèmes étaient traités comme ils doivent l'être, c'est-à-dire comme les traiterait un écolier à l'école primaire, cherchant honnêtement la solution mais sans faire un drame si cette solution ne correspond pas à ce que l'on pensait qu'elle devait être.

De ce que nous venons de voir, une évidence découle : il est vain, pour qui veut se libérer, de faire un a priori de la résolution d'un problème quelconque, si crucial paraît-il. Les problèmes humains sont un peu semblables à ces dépressions qui se font un malin plaisir d'apparaître à la surface des balles de celluloid : les pressant, les malaxant, vous pouvez faire disparaître une de ces dépressions de la surface d'une balle : une autre apparaîtra, inéluctablement, à un autre endroit.

Quel psychologue n'a pas entendu cent fois des variantes des phrases qui suivent :

- J'ai des embarras financiers (lesquels, contrairement aux embarras de circulation causés par un excès de voitures, sont le fait d'un manque d'argent). Les choses s'arrangent et je m'enrichis : j'ai alors des tracas d'argent (nuance!) et un ulcère à l'estomac. - Mon mari m'a quitté - Il est revenu : il me bat. - On ne veut pas que j'épouse celle que j'aime. - Je l'ai épousée.. Hélas!-J'ai échoué, l'an dernier, au concours. - Cette année, j'ai réussi et j'ai trouvé une situation : mon travail est abrutissant... Etc, etc...

Bien sûr, nous simplifions abusivement : la plupart des problèmes humains ne se présentent pas sous cet aspect caricatural et un nouveau problème ne naît pas, fatalement, tant s'en faut, de la résolution du précédent. Il y a des périodes d'accalmie, de bonace (plus ou moins perturbées, du reste, par la crainte du " demain que sera-t-il?) mais, dans l'ensemble, pour l'humain non encore libéré, un ennui succède à l'autre. Qui fait de la résolution d'un problème quelconque un préalable à une tentative de libération est dans l'erreur. On peut, par une discipline simple, modérée, parvenir à voir et sa propre vie et l'univers sous un angle exact; se libérer du désespoir artificiel qui pèse sur la condition humaine, mais on ne peut y parvenir par fractions, par " pièces ". Sur un certain plan, nous ne sommes même pas des fractions. Nous ne sommes rien : un vide en mouvement. Sur un autre plan, nous sommes la Totalité susceptible de devenir consciente d'elle-même. La solution doit donc être totale. Le problème-arbre actuel, ne doit pas monopoliser notre attention au point de nous empêcher de voir la totalité-forêt.

TROISIEME EXERCICE PRATIQUE DE LIBERATION DIRECTE.

Le Tchan n'a jamais été réputé pour son intellectualisme. Donc, que ceci soit bien entendu entre nous : la théorie n'est rien. La pratique est tout. L'exposé précédent vous a peut-être (probablement même) paru long et ennuyeux. En fait, vous auriez

fort bien pu ne pas le lire et vous pouvez parfaitement négliger ceux qui suivront : ils sont destinés à ce type humain, si fréquent en Occident, qui ne peut FAIRE sans exiger parallèlement des explications quant au bien fondé de ce qu'il fait. Mais pratiquer les exercices que nous proposons constitue non seulement l'essentiel mais aussi le SEUL VRAI travail Tchan nécessaire à l'obtention de votre libération des conditionnements humains. Et cependant, avant de vous décrire ce troisième exercice (dont le nom, même hors de la Chine proprement dite est yin/yang) nous aimerions vous dire quelques mots au sujet de ses " inventeurs ". Cela vous aidera à vous faire une idée assez exacte de certains aspects de la mentalité de l'humain libéré, du " tchen jen ".

Il semble que les premiers pratiquants du " yin/yang, furent des tchanistes vivant dans la région de l'actuel Tcharlick (Région autonome ouigoure) depuis une époque indéterminée mais, en tout cas, au XIIème siècle. Leur établissement (un " fang zi kaï " ou monastère ouvert - littéralement : une demeure ouverte) paraît avoir été situé dans les premiers contreforts de l'Altyn Tag, chaîne de montagnes prolongeant, vers le Nord-Ouest, la masse imposante des Kuen Luen. Ce fang zi kaï devait grouper, au XIIème siècle, près de trois milliers de " moines ". Que ce terme ne vous trompe pas : nous le prenons au sens étymologique : monos = celui qui est seul, voulant exprimer par là que 3.000 individus s'étaient rassemblés, travaillaient ensemble pour gagner leur vie, mais que chacun poursuivait ou avait poursuivi une quête personnelle selon des techniques précises, mais hors de tout dogme et de toute croyance définis, les moins avancés recevant, simplement, les conseils de leurs aînés en connaissance. Nous vous prions donc de ne pas oublier que les " moines " en question étaient, socialement parlant, des individus comme les autres, travaillant pour vivre et, étant pour la plupart d'origine Han (chinoise) beaucoup d'entre eux étaient chargés de famille. Ajoutons que, parmi les " moines " dont nous venons de parler, il convient de compter un certain nombre de femmes, le plus souvent épouses partageant la quête de leur mari. Le fang zi kaï était donc, en fait, une petite ville, dont les habitants se consacraient aux travaux habituels de ces régions (tissage notamment) et, bien entendu, aux cultures vivrières - la communauté devant se suffire à elle-même.

L'époque dont nous parlons fut celle de la Terreur Mongole et de Gengis Khan, l'Empereur du Monde. En fait, parmi les Mongols, le grand conquérant ne fut pas Gengis lui-même, mais son lieutenant, Subotaï, le " panthère borgne ", personnage extraordinaire qui, de l'avis de Napoléon 1er, fut un des plus brillants stratèges et le plus grand tacticien de tous les temps. Absolument illettré, Subotaï, à la tête de 20.000 cavaliers, conquiert les deux tiers de l'Asie et ne s'arrêta qu'en Pologne, simplement parce que l'herbe des prairies polonaises ne convenait pas à la pâture des petits chevaux mongols. Entre temps, les Chevaliers Géorgiens, le Royaume de Korezme, l'armée Moscovite, bien d'autres, avaient été taillés en pièces. L'antique Croissant fertile, berceau des plus anciennes civilisations humaines, ne devait

jamais se relever du passage des Mongols. La terreur qu'inspiraient les cavaliers du Grand Khan est proprement inimaginable. On a vu, en Asie centrale, UN cavalier mongol entrer dans une ville, ordonner aux habitants - dont bon nombre étaient armés - de se lier entre eux et d'aller, prisonniers volontaires, se livrer à ses chefs - et être obéi! On a vu non seulement des populations entières mais des combattants éprouvés, s'enfuir, pris de panique, à la seule approche des nomades jaunes. Il semble que, dans toute la trop longue histoire guerrière de l'humanité, jamais un aussi petit nombre d'hommes ne fut autant craint. Il convient de dire que chaque guerrier était, effectivement, redoutable. Tous portaient le fameux arc mongol que seul pouvait tendre l'homme qui s'était entraîné dans ce but dès l'enfance et que des spécialistes affirment d'une efficacité égale à celle d'un revolver Colt à six coups. Il est bien certain que, dans le combat, un Mongol de l'époque du Grand Khan valait plusieurs combattants ordinaires.

Or, il arriva qu'un corps de cavaliers mongols marcha en direction des vallées du bas Altyn-Tag, vallées assez peuplées, à l'époque et dont l'une servait de lieu de résidence aux "moines" dont nous venons de parler. Le nom de cette vallée? Nous l'ignorons. Assez arbitrairement on désigne pour telle, aujourd'hui, un val encaissé à une soixantaine de kilomètres au Sud-Est de Tcharlick et, en mémoire de ce que nous allons conter, on donne à ce val un nom qui se traduit à peu près par "Passage des Moines terribles"....

Lorsque l'approche des Mongols fut signalée (ils étaient, disait-on, commandés par le grand Subotaï lui-même) les gens des vallées se hâtèrent de fuir dans la montagne, emportant ce qui pouvait être sauvé. Dans le fang zi kaï dont ni l'histoire ni la légende ne nous ont conservé le nom, on fit sonner la corne d'alarme et le "yi" (le "premier", le plus ancien dans la connaissance, le "grand maître" si l'on veut) invita toute la population à se réunir sur la place principale (et probablement unique). Lorsque tous furent présents, il demanda si l'assemblée, vue l'urgence de la situation, le chargeait de prendre les mesures qui s'imposaient. La réponse ayant été affirmative, le "yi" dit alors simplement : "Tchen Jen, laï!" Que les "hommes véritables" viennent ici! La communauté comptait plus de 2000 hommes "libérés, éveillés" : 2443 affirme la légende avec cette belle précision qui caractérise le mythe. Quel que soit le nombre exact, le "yi" le divisa en deux parties. La première, de beaucoup la plus nombreuse, comprenait l'ensemble des hommes valides; la seconde, quelques centaines à peine, des vieillards et des hommes physiquement infirmes ou malades (ceux qui marchent mal, dit la légende). A ces derniers, le "yi" dit : vous constituerez la réserve. Et il confia leur commandement au second ancien de la communauté, le "er". Ceci fait, sous le commandement du "yi" le gros de la troupe, près de deux mille hommes, partit à la rencontre des Mongols. Lorsque la rencontre eut lieu...

Lorsque la rencontre eut lieu, dans la vallée, le combat fut gigantesque, dit la Légende. Et de nous décrire les Maîtres du Monde taillés en pièces par les Tchen Jen...

Laissons là la Légende : nous ne nous adressons pas à des enfants épris de merveilleux à bon marché, mais à des hommes et à des femmes adultes, qui entendent se libérer et ont, par conséquent, intérêt à avoir une connaissance aussi exacte que possible du comportement d'un groupe d'humains libérés dans des circonstances que l'on peut, subjectivement, qualifier de dramatiques. Il est une tradition plus prosaïque mais plus exacte, que voici :

Chaque Tchen Jen avait compris, dès avant le départ, qu'il aurait été souhaitable de rencontrer les Mongols ailleurs qu'en terrain découvert, en raison de l'efficacité du terrible arc mongol. Souhaitable, mais impossible : la vallée empruntée par la troupe du Grand Khan était, relativement, beaucoup trop large pour qu'une embuscade fut de quelque effet. Il fallait donc affronter tout d'abord les fameux arcs mongols puis la lutte au corps à corps avec des hommes dont la valeur physique correspondait à celle de trois guerriers ordinaires. Les Tchen Jen n'étaient pas des guerriers. Il semble même que (fait étrange si l'on songe à l'histoire mouvementée de l'époque) nul d'entre eux n'ait jamais porté les armes. Ils étaient munis de leurs instruments de travail habituels : faux, serfouettes, haches, fourches. Aussitôt en vue de la troupe mongole et sans que le " yi " eut besoin d'émettre un ordre, sans un de ces cris par lesquels les combattants au corps à corps excitent habituellement leur courage, les Tchen Jen se ruèrent sur les Mongols...

Il semble que ceux-ci étaient moins nombreux que leurs adversaires : un peu plus d'un millier, dit la plus sûre des traditions. Ils furent très certainement quelque peu surpris : pour la première fois, leurs adversaires prenaient l'initiative. Et quels adversaires : de simples paysans, de ces " hommes-bétail " qui fuyaient ordinairement au seul hennissement de leurs chevaux... Alors, on se battit...

Comment croyez-vous que les choses se passèrent ? Que les Mongols furent vaincus ? Ce n'est qu'au cinéma (celui d'Hollywood notamment) que l'on voit des hommes dénués de toute expérience guerrière vaincre un groupe de tueurs professionnels. D'autant que ces tueurs-là étaient probablement les plus doués en la matière que le monde ait jamais connu. Avant l'attaque, le " yi " avait chargé un de ses hommes d'allumer puis d'entretenir un feu au sommet d'un roc voisin. Il était convenu, avec la réserve que, tant que la fumée monterait au ciel, cela signifierait qu'il y aurait des Tchen Jen en état de combattre. Lorsque l'homme qui entretenait le feu eut le loisir de se retourner pour regarder le combat dans la vallée, celui-ci était terminé : tous les Tchen Jen étaient morts. Alors le dernier survivant dispersa du pied le feu à peine allumé, se laissa glisser de son rocher, puis la hache ou la fourche au poing (la tradition ne précise pas) il marcha aux Mongols : une flèche l'abattit...

Les Mongols avaient donc vaincu, une fois de plus. Mais pas " comme d'habitude ". Tout d'abord, ce n'étaient pas eux qui avaient pris l'initiative de l'attaque, ce qui les mettait mal à l'aise. Ensuite, pour la première fois depuis le début

des conquêtes, plus de la moitié des leurs étaient tombés dans la bataille. Dénués de toute expérience militaires, leurs adversaires n'en étaient pas moins des Tchen Jen, des humains libérés de tout conditionnement. A ce titre ils étaient capables, sans souci de préserver leur pseudo-moi, de se consacrer entièrement au présent, à l'action présente, sans aucun souci de l'avenir et sans référence débiliteuse aux souvenirs du passé. Ils possédaient le " tö ", la vertu du Tchen Jen, ce que le Zen actuel nomme, très justement, la parfaite adéquation. Et cette adéquation leur avait permis de réaliser ce que n'avaient jamais pu faire les plus glorieux des adversaires des Mongols, les Chevaliers de Géorgie : mettre sur le carreau plus de la moitié des effectifs du Grand Khan. Ceci (du point de vue de l'homme non libéré) au prix de leur propre vie. Mais du point de vue du Tchen Jen, la vie n'est pas quelque chose de divisible : en tuant des Mongols ils se tuaient eux-mêmes tout autant.

Il semble que, le dernier Tchen Jen abattu, les Mongols eurent quelque mal à retrouver leur aplomb habituel. Pendant ce temps, au fang zi kai, la disparition prompte de la colonne de fumée avait été signalée. Alors le " second ancien " le " er " dit aux Tchen Jen survivants : Kou! (allons!) et la petite troupe : deux cents hommes environ, grands vieillards, infirmes, malades, plus une centaine de femmes non mères de famille, s'ébranla, marchant à son tour à l'ennemi. Ceux-ci les virent arriver alors qu'ils parvenaient, précisément, en un point de la vallée où les parois, s'élargissant, permettaient aux archers un tir particulièrement efficace. Les Mongols s'arrêtèrent et regardèrent ces nouveaux combattants qui venaient à eux dans le même silence que les premiers. Ils considérèrent ces femmes, ces vieillards, ces infirmes, qui venaient à eux conduits par le " er " qui était, à la fois, octogénaire et unijambiste. Ils les contemplèrent... puis ils tournèrent pied et s'enfuirent. Jamais les hommes du Grand Khan ne revinrent dans les vallées de l'Altyn Tag septentrional...

Qu'est-ce qui avait déterminé la fuite des fameux guerriers? Une tradition mongole prétend que " : dans ce pays, les guerriers du Grand Khan virent bien que toute chose était inversée : des " hommes-moutons " (des paysans) tenaient tête aux guerriers alors que les guerriers (adverses) fuyaient devant eux... Donc, des femmes, des vieillards et des infirmes auraient fatalement exterminés les guerriers du Grand Khan et cette mort eut été sans gloire... "

A la vérité, les Mongols avaient eu peur de l'inconnu, de l'incompréhensible. Des non-combattant par définition : vieillards, femmes, infirmes, allant à la mort guerrière comme (selon l'expression Tchan) " on va au sommeil " ne faisaient pas partie de leur vision du monde. Si un Européen du Moyen Age avait entendu un animal parler, il eut soupçonné quelque manigance du démon et se fut enfui à toute jambes. La réaction des Mongols fut dictée par un soupçon de ce genre.

Peut-être ne devrions-nous rien ajouter et vous laisser réfléchir par vous-même aux implications de cette histoire vraie. Nous aimerions cependant dire encore quelques mots : les Tchen Jen

n'obéirent pas à un " chef " par discipline : l'humain véritable n'admet que l'auto-discipline. Simplement, dans le contexte, la chose à faire NATURELLEMENT - pour qui n'était pas cramponné à une petite et dérisoire notion du " moi " - était de combattre tout en sachant d'avance quel serait le résultat de la lutte. Les Tchen Jen avaient à jouer cette note précise dans le concert cosmique. Cela, ils le savaient aussi nettement que vous savez, lorsque le réveil sonne, qu'il est l'heure de vous lever. Il ne saurait être question " d'héroïsme " au sens romantique du terme : ces gens accomplissaient un acte juste, en accord avec l'universel. Ne pensez pas qu'ils soient " morts glorieusement " (ou sottement) : pour qui ne s'identifie plus avec un corps et un psychisme, le terme " mort " n'a qu'un sens relatif.

Venons-en, enfin, à la description de l'exercice yin/yang, mis au point, dit la tradition, par les " Moines terribles " : l'aspect physique en est d'une extrême simplicité. Se mettre, au choix, en position debout, jambes légèrement écartées, ou s'asseoir, mais, en ce cas, directement sur le sol (" en tailleur " - ou en Lotus, ou en Lion, ou dans la position du Héros : bref, si l'on s'assoit, que ce ne soit pas sur une chaise mais à terre ou sur le plancher - sauf infirmité des membres inférieurs. D'une façon générale, la position debout est recommandée, de préférence à toute autre.) Il est également recommandé, le plus souvent, de pratiquer le yin/yang aussitôt après la respiration consciente décrite précédemment (mais votre programme personnel vous dira ce qui, pour vous, est indiqué). Recommandé aussi, comme dans le respir de la boddhi - et bien que le présent exercice appartienne à la " voie rationnelle " ; de faire face au Nord ou à l'Est. Donc, debout, jambes écartées (de vingt centimètres environ) ou au sol, en position assise (tailleur, Lotus, Lion, Héros) donnez à vos bras la position yin/yang. Rien de plus simple : cela consiste à allonger vos bras dans le prolongement des épaules, à mettre les bras en croix, la paume de la main droite tournée vers le ciel et celle de la main gauche dirigée vers le sol. Ou inversement, cela n'a aucune espèce d'importance : ce qui compte c'est qu'une des mains ait la paume tournée vers le sol et l'autre vers le ciel. De toute façon, un peu plus tard, vous intervertirez les directions.

La position du corps ? De la tête jusqu'aux hanches, aussi rectiligne que possible : raide, si vous voulez. A partir du bassin : aucune importance : si vous êtes debout (ce qui est recommandable) ne vous préoccupez que d'une chose - maintenez vos jambes écartées. La respiration ? Quelconque, naturelle : n'y pensez pas. Vous pouvez, à volonté, garder les yeux ouverts ou fermés. Le lieu : également sans importance - dans la mesure où vous ne risquerez par de voir un intrus survenir. La fenêtre peut être aussi bien ouverte que fermée, à votre choix, si vous vous trouvez dans un lieu couvert, mais vous pouvez aussi, si vous n'avez pas de voisins qui puissent vous voir et répandre, par la suite, le bruit que vous vous préparez à une carrière d'épouvantail, pratiquer le yin/yang en plein air. Peu importe que vous soyez vêtu ou non (toutefois, il est toujours conseillé d'éviter les vêtements serrés). Peu importe que vous soyez chaussé ou non, ainsi que la nature du sol ou du plancher de la pièce ou du lieu où vous vous exercerez.

Donc, vous y êtes? Bras en croix, les deux mains ouvertes, la paume de l'une dirigée vers Kien le Ciel et l'autre vers Kouen la Terre? Que faut-il faire maintenant? Que faut-il faire dans l'immédiat? Rien, ou plus exactement, continuer à faire la même chose, à rester là les bras en croix. Au bout d'une minute environ (plus ou moins selon l'état de votre organisme) il est possible et même probable que vous ressentirez un léger fourmillement dans les mains, la circulation du sang se faisant de façon un peu inhabituelle. En ce cas, inversez la position des mains : que celle dont la paume était tournée vers le ciel soit dirigée vers la terre et vice-versa. Une minute plus tard, changez à nouveau et revenez à la position de départ : que la main droite regarde, si l'on peut dire, dans sa direction primitive et la main gauche de même. Comme vous n'avez pas l'intention, quoi qu'en puisse penser d'éventuels voisins malveillants, de faire une carrière d'épouvantail à moineaux, vous ne manquerez pas de demander, à ce moment-là : est-ce que cette plaisanterie va durer longtemps encore? A cela, nous répondrons par cette question : est-ce que les muscles de vos épaules commencent à "tirer" sérieusement? à vous faire quelque peu souffrir? Dans la négative, continuez à conserver cette position. Dans l'affirmative, si, vraiment, votre musculature commence à être "tirillée", travaillée, au point que le fait de baisser les bras vous semble une petite délivrance, eh bien... ne pensez plus, pour l'instant, à cette délivrance : serrez les dents et maintenez la position de plus belle en une sorte de "sur-effort" qui devra durer une minute au moins, minute qui devra être bien employée.

Elle sera employée (ainsi, du reste, que les minutes qui précèdent) par la mise en pratique de la partie psychologique du yin/yang. Car ce que nous venons de décrire n'est que la partie physique, visible pour un observateur extérieur, de l'exercice. Avant de quitter la description de cette partie physique, une précision : la position physique yin/yang est dite "d'équilibre entre le Ciel et la Terre : Kien/Kouen. Elle symbolise également l'équilibre entre "l'esprit et la matière, le permanent et l'impermanent (et pourquoi pas entre l'aspect ondulatoire et l'aspect corpusculaire de l'homme et de l'univers?) La tradition veut que "prendre la position yin/yang et la conserver jusqu'à la fatigue légère une fois par jour" prolonge la vie de dix ans. Affirmation improuvable par définition. Néanmoins, dès que vous aurez fait une première expérience, vous constaterez qu'une impression de vitalité s'est installée en vous, si nette qu'il est difficile de l'attribuer au seul jeu musculaire et au brassage sanguin (assez restreint, somme toute) qui s'en suit. Pour peu que vous pratiquiez le yin/yang une fois par jour pendant quelques semaines, vous noterez, non sans étonnement, que votre santé tend à s'améliorer et que, quel que soit votre âge, votre force musculaire s'accroît sensiblement.

Mais le but du yin/yan du point de vue Tchan n'est pas là. La partie psychologique de l'exercice est beaucoup plus importante. Elle constitue une première approche du SEUL véritable problème humain puisque, dans la pratique, on le confond avec celui de la mort : le problème de la souffrance.

Précisons bien tout d'abord, ceci : le phénomène appelé "souffrance", le sensa douloureux, est inséparable de la condition humaine, tout au moins en ce qui concerne la douleur

physique. Qu'il soit libéré ou non, si l'on s'amuse à écraser l'extrémité allumée d'un cigare sur la peau dénudée d'un homme, il ne pourra que dire, si on l'interroge : cela fait mal. Mais il y a, malgré tout, une importante nuance : la douleur ressentie ne sera pas d'intensité égale dans les deux cas. Chez " l'humain ordinaire " ce qui sera ressenti sera, bien entendu, une brûlure par extrémité incandescente d'un cigare - et cela fait un trou dans la chair - cela fait mal . " L'humain véritable " ressentira, lui, une douleur ayant l'intensité de celle que l'on éprouve en mettant, la première fois, des chaussures neuves. Ce n'est pas au hasard que nous faisons cette comparaison : il a, en effet, été établi que l'intensité douloureuse d'une brûlure par cigare ou cigarette et celle ressentie par qui porte des chaussures neuves pour la première fois sont exactement les mêmes sur le plan de la sensation physique. Ce qui fait la différence est d'ordre psychique : le refus instinctif de la souffrance chez l'homme non libéré lorsqu'un bourreau sadique ou quelque méchant plaisantin s'amuse à éteindre son cigare à même sa peau. Un conflit se forme alors entre le réel (le fait que la brûlure est) et la solution désirée mais irréalisable : que cette brûlure ne soit pas. En d'autres termes, sur le plan de la souffrance physique (et c'est dans ce domaine que l'humain libéré demeure le plus proche de l'humain " naturel ") la différence entre ces deux types humains réside dans le fait que le premier ne refuse en aucun cas le réel, ce qui laisse " pure ", sans la lourde charge de l'apport psychologique, la souffrance physique ressentie : " je " ne souffre pas; il y a de la souffrance ce qui est bien différent. La souffrance DOIT être, sinon, elle ne serait pas. Elle est donc le réel. Accepté tel quel, ce réel ne se " gonfle " pas du conflit qui naîtrait d'un stérile, inefficace, refus. Telle est (non formulée en mots, du reste) l'attitude mentale de l'humain libéré face à la souffrance physique, toujours supportable pour lui. Quant à la souffrance morale, psychique, elle ne se manifeste pas conjointement à la douleur physique puisque, née d'un refus du réel et que, pour le " libéré " ce genre de refus est une impensable absurdité.

Reprenons notre exemple d'un humain non libéré qu'un sadique fait souffrir à l'aide d'une extrémité incandescente de cigare ou de cigarette. Réfléchissons un peu à ce qui détermine son refus du réel, de la brûlure. La crainte, bien sûr, mais pas seulement cela : c'est surtout le sentiment éprouvé de SUBIR contre SA volonté, d'être le moins fort, de connaître la défaite. Imaginons un instant que cet homme soit jeune et vaniteux et désireux, l'occasion se présentant " d'épater " des jeunes personnes du sexe dit, on ne sait trop pourquoi, faible. Supposons qu'en présence de jeunes femmes quelqu'un lance au même garçon qui hurlait de douleur sous la brûlure involontairement subie, ce défi : " Je parie que vous n'éteignez pas ce cigare en l'appuyant contre la chair de votre avant-bras... " S'il est, comme nous l'avons dit, vaniteux et désireux de montrer sa virilité aux dames, il est bien possible que notre homme relève le défi (*) et (si vous ne

(*) L'expérience a été faite un grand nombre de fois.

nous croyez pas vous avez tort) la brûlure ressentie lui paraîtra infiniment plus bénigne que si quelqu'un d'autre la lui avait infligée. En fait, il la sentira à peine. Sans doute, qui agit comme cet homme, par pure gloriole, est un sot. Mais cela ne change rien à ce fait : ce qui crée les complications psychologiques - donc la grande intensité, de la douleur physique - c'est, à 95%, le fait de ressentir celle-ci comme une défaite. On parle beaucoup, et avec raison, du courage de la femme qui accouche et supporte, parfois, une somme de souffrance nettement plus forte que celle d'une agonie : c'est que - du moins lorsque (comme il est normal) la venue de l'enfant n'est pas plus ou moins consciemment refusée - la mère n'assimile pas du tout la souffrance ressentie à une défaite mais bien à une victoire. Elle devient, dès lors, quelque chose de non vraiment rejeté, de désiré presque (du moins sur le plan inconscient) " Les douleurs de la gloire " disait la poétesse Nuan Chun.

En tant que douleur physique lorsque les muscles des épaules et deltoïdes sont " travaillés " par l'effort du yin/yang, ce qui est ressenti est anodin. Mais il n'empêche que le " sensa " appartient à la catégorie " douleur " et non à la catégorie " plaisir ". Et c'est là, comme dans l'exemple cité plus haut, une douleur volontairement ressentie, une " douleur-victoire " ! Il s'agit donc, dans le yin/yang psychologique, de lier, dans la pensée de l'adepte, cette notion de " douleur-victoire " avec quelque chose de plus vaste, de plus général, au concept même de la " douleur en soi ". D'où la description traditionnelle suivante :

" Ayant pris la position physique yin/yang, l'adepte imaginera qu'il ressent dans la tête une violente douleur du genre "teng ya yan bi " (c'est à dire embrassant la tête entière, tous ses organes compris). Puis la douleur sera imaginée comme descendant dans le corps (chen ti), dans la poitrine, au coeur (xin) au ventre comme un " mang chang yan " (crise d'appendicite aigüe). Enfin, dans les membres du corps (zi).

En termes modernes :

Imaginez, alors que, les bras en croix, vous venez de prendre la position yin/yang, qu'une douleur d'une intensité intolérable s'exerce dans votre tête. Tout vous fait mal : le front, le crâne, la nuque (surtout la nuque) les yeux et les sinus, les dents, la gorge, les oreilles. Laissez l'évocation de cette souffrance vous pénétrer. Si vous mettez vraiment la bonne volonté requise dans cette évocation, la douleur (qui n'est, il ne faut pas l'oublier, qu'interprétation de renseignements, de " sensas " communiqués par votre système nerveux) finira par devenir réelle, réellement éprouvée (mais rassurez-vous, elle disparaîtra automatiquement lorsque l'évocation cessera). Lorsque cette douleur " sera là ", sera vraiment ressentie, désintéressez-vous de la tête et passez au tronc : efforcez-vous d'imaginer (donc de ressentir) l'étouffement qui se manifeste si souvent dans l'agonie : l'habitude aidant, vous vous apercevrez du fait que, d'eux-mêmes, vos poumons tendent à se bloquer, à ne plus faire leur travail normal (rassurez-vous encore : c'est sans aucun danger). Sentez, au côté gauche, une violente douleur cardiaque. Dès qu'elle est là, bien présente, passez à l'abdomen.

Vous pouvez lire avec fruit, dans quelque revue médicale (mais non, mais non : nous ne sommes pas d'affreux sadiques) la description de cette savante torture naturelle que sont les coliques néphrétiques ou hépatiques. Imaginez des douleurs irradiant du haut au bas de votre abdomen comme un soleil de souffrance. Imaginez des nausées, conjuguées aux douleurs. Puis passez aux membres : sentez, en eux, la torsion douloureuse des muscles, la sensation de "rongeur au travail" que l'arthrite grave place dans les os. Normalement, ce sera à peu près à ce moment-là que la fatigue doit commencer à se manifester dans les muscles de vos épaules. Il faut alors, au besoin en serrant les dents, maintenir encore une minute environ votre effort physique, en position yin/yang, les bras en croix et, durant cette minute, détourner votre pensée de la notion de souffrance physique pour... pratiquer l'exercice N° 1, décrit, dans notre premier texte, sous le nom de "perception des sensas négatifs : évoquez, avant de baisser finalement les bras, tout ce qui est pour vous, dans l'immédiat, sujet de malaise, de crainte ou de désagrément mais en laissant de côté les sensas purement physiques". Autrement dit, durant cette dernière minute où vous conservez la position yin/yang, les bras en croix, pensez à vos ennuis du moment (professionnels, familiaux, sociaux ou financiers) mais ne tenez pas compte des sensations physiques désagréables que vous pourriez ressentir : notamment, faite de votre mieux pour considérer comme négligeable la tension musculaire au niveau des épaules qui peut, à ce moment là, être devenue réellement pénible. Cette dernière minute écoulée (une minute approximative) baissez les bras lentement - ne les laissez en aucun cas tomber au long de votre corps. Si vous en avez le temps, asseyez-vous, fermez les yeux et pratiquez durant une ou deux minutes la respiration consciente. Sinon, reprenez immédiatement le cours normal de vos occupations. Le yin/yang, le plus pénible des exercices Tchan, est terminé.

Nous ne savons trop si cet exercice vous paraîtra, à lecture, quelque chose de sérieux. Peut-être penserez-vous : un peu simpliste - nos contemporains ayant quelque tendance à estimer que l'efficace se doit d'être compliqué. Les médecins le savent bien, qui ordonnent, bien souvent, des médicaments aux noms complexes servant de couverture à des produits efficaces mais banaux. Pour savoir ce qu'il en est réellement, vous n'avez qu'une ressource : essayer, au moins une bonne semaine d'affilée. Le yin/yang n'est pas un "exercice-miracle" : il n'en existe pas. Pour peu que vous soyez d'un tempérament nerveux et émotif, les premières séances vous paraîtront pénibles, voir même traumatisantes. Cela passera très vite et la force, une force non soumise aux circonstances, se développera très vite en vous. Mais avant de quitter le yin/yang, il nous faut encore vous dire quelques mots car la pratique de cet exercice est basée, il faut le reconnaître, sur une mentalité située aux antipodes de celle de l'Occident actuel. Il nous faut donc faire une petite mise au point.

--:--:--:--

Vous venez de lire la description de l'exercice yin/yang. Or, que ce soit un bien ou un mal vous n'y êtes personnellement pour rien, vous appartenez à la culture occidentale ACTUELLE. Pas à celle de jadis basée sur la parole de celui qui a dit : il faut mourir pour renaître, non : vous êtes un humain du monde occidental du XXème siècle; un monde où les tabous sexuels victoriens disparaissent peu à peu mais où un autre tabou s'est levé : le tabou, la mise hors la loi, de la notion de souffrance et de mort.

Ce monde où est née la bombe atomique et qui a connu les camps de la mort mais qui a aussi inventé (il y a certainement relation de cause à effet) les euphorisants qu'il consomme en quantité immodérée et les analgésiques utilisés, bien souvent, pour éliminer des douleurs dont l'Européen du Moyen Age n'aurait pas même eu conscience. Un monde enfin (*) qui trouve son apothéose dans le plus puissant des pays qui le composent : les Etats-Unis d'Amérique où il est impoli de parler de souffrance et où l'on farde les cadavres pour leur donner les couleurs de la vie. C'est de ce pays qu'est parti ce que l'on ne peut qu'appeler le " dogme " de la Pensée créatrice, ou positive. Il est impossible que vous ignoriez tout de la Pensée créatrice car elle imprègne, littéralement, la vie de l'Occident actuel. On la trouvait, déjà, dans l'inconsciente tentative d'érotisation de la mort qui fit nommer " Gilda " la bombe qui détruisit Hiroshima. On la trouve toujours dans le fait d'affubler d'un prénom féminin les plus redoutables cyclones (l'affreux ouragan détruirait tout, mais Maria ou Sylvia ne nous fera pas ça!) On la trouve, enfin, dans la phrase cent fois répétée : souriez et relevez la tête!

En gros, en très gros (car nous ne pouvons guère nous attarder sur ce sujet) les tenants de ce dogme estiment que le seul fait de penser " positivement " détermine, dans le réel et par seule action de la pensée, une amélioration dans la vie du penseur. Exemples de pensées positives : Je me porte de mieux en mieux. Je deviens riche. Ou même (pourquoi pas? Recommandé aux militaires) " la mitrailleuse des gars d'en face va me rater... Inversement, une pensée " négative " (tout va mal; tout va de plus en plus mal) amène infailliblement, dans le réel, les catastrophes envisagées.

Précisons notre point de vue : nous ne nions nullement les effets de l'auto-suggestion. Si un homme ou une femme va dans la vie répétant, même sans y croire " tout va de mieux en mieux ", il est bien certain - tant que la vie ne lui apportera pas de démenti - que la répétition inlassable de sa phrase finira par influencer, à tout le moins, son humeur. Et qu'un individu de bonne humeur a plus de chance qu'un " cafardeux " de minimiser un ennui quelconque et, par conséquent, de faire face aux " problèmes " avec plus de décontraction, donc avec plus de possibilités de les surmonter. Mais, pour en terminer avec la pensée " positive " il est non moins certain que la méthode a ses limites, vites atteintes : si vous êtes sujet aux coliques

(*) Il est bien entendu que cette critique du monde occidental et notamment des Etats-Unis d'Amérique, est uniquement philosophique et non d'ordre économique, politique ou social.

néphrétiques dont nous parlions plus haut, essayez donc, en cas de crise, d'affirmer que tout va de mieux en mieux. Quant à la pensée négative, antithèse et faire-valoir de l'autre, nous sommes persuadés que le personne qui irait à longueur de jour, psalmodiant que tout va de plus en plus mal, aurait, en effet, bien des chances de sombrer dans l'angoisse et le plus noir pessimisme. Mais, du moins à notre connaissance, personne (de mentalement sain) ne s'est jamais livré VOLONTAIREMENT à ce petit jeu. La personne qui se dit, heure après heure et jour après jour que tout va de mal en pis obéit à une idée fixe très involontaire, à une obsession. Elle est hypocondriaque et son pessimisme ne crée pas le malheur : il est l'expression d'un malheur subjectivement ressenti.

Si étrange que cela puisse sembler, c'est le genre de " pensées noires " accompagnant la phase physique du yin/yang, qui devraient être dites " pensées positives ". En ce sens que (dans la mesure où le mot volonté a quelque signification) ces pensées sont volontaires, non conditionnées par un but immédiatement perceptible. Ce ne sont pas des pensées " qui créent quelque chose " mais des pensées que nous décidons de créer et que nous créons. Chez l'humain non encore libéré la pensée ne se tourne volontiers que vers ce qui est agréable (la délectation morose du masochiste étant délectation tout de même). Le " mental yin/yang " tend, déjà, à quitter le mode de pensée de l'humain non libéré. Pour sombre et précise qu'elle sera, votre pensée ne créera rien. C'est vous qui la créerez dans le but, toujours sain, de scruter les possibles. Vous n'avez pas à craindre qu'elle devienne maîtresse de votre destin et le transforme catastrophiquement. Nous ne vous demandons pas de nous croire sur parole mais, si vous tentez un mois durant la pratique du yin/yang, votre santé, tout au contraire, s'améliorera. (*) Si vous le voulez bien, nous allons à présent passer à la première PRATIQUE de la voie évolutive, qui est le :

YEOU KIEN, dit, en Occident, " Voyage astral "

Pourquoi présentons-nous en premier la théorie et la pratique de cette technique et non une autre? Parce que nous nous adressons à des personnes (de " persona = masque) qui, à quelques exceptions près, ne sont pas encore des humains libérés. L'humain libéré, le Tchen Jen, peut fort bien, n'en déplaise à certains, pratiquer la " magie ". Mais il le fera comme il pratiquerait la menuiserie ou le jardinage : à titre professionnel ou quasi-professionnel et non parce qu'il espère, par des " pratiques magiques " prouver quoi que ce soit. Or le Yeou Kien, le " Voyage astral " n'a à peu près aucune importance pratique; personne ne peut faire métier d'une technique de ce genre. Mais, pour un être humain qui en est encore " à craindre et à espérer " elle a un mérite : celui de démontrer que le

(*) Cependant, si vous souffrez d'une grippe, angine ou maladie occasionnant une forte fièvre, abstenez-vous du " yin/yang " jusqu'à la convalescence : sa pratique élève quelque peu la température.

monde que nous connaissons peut, dans ses rapports avec " l'ego " obéir à d'autres lois que celles communément admises.

Le Tchen Jen sait - mais ne peut démontrer de façon directe - que l'être humain, d'une part, n'est rien, absolument rien, car on peut appeler " rien " une vibration corpusculaire sans cesse naissante/mourante; et, d'autre part qu'il est TOUT: une émergence du " Tao ", du " Mental cosmique ", à laquelle un agrégat de pensées impermanentes, dit " ego " sert de catalyseur (*)

L'homme ou la femme non encore libérés, s'ils adoptent, sur le plan théorique, ce point de vue, n'en seront pas moins tourmentés par cet autre " problème " que l'on peut énoncer ainsi : tout cela est peut-être bien beau, mais MOI, que deviendrai-je, après MA mort? Serai-JE voué(e) à l'anéantissement ou, au contraire, connaîtrai-JE survie et re-naissance en un autre monde ou par re-incarnation? Tout Tchen Jen sait qu'il est impossible de donner la bonne réponse, qui est : vous abordez un problème aussi faux et dénué d'importance que celui du nombril d'Adam (parfait mais né sans mère, avait-il un nombril?) du sexe des anges ou de celui, fameux, des cannibales " bloquant " au Jugement dernier, l'opération " résurrection des corps. (Rappelons brièvement les éléments de ce problème, tarte à la crème des théologiens d'une certaine époque : soit une tribu de cannibales se nourrissant de chair humaine depuis des millénaires. À la résurrection, comment Dieu s'y prendra-t-il pour récupérer et reconstituer les corps dévorés et assimilés par les membres de cette tribu?)

Votre premier but véritable doit être de parvenir à aimer ET la vie, ET la mort, son complément normal, telles qu'elles se présentent à vous : c'est le premier but de qui marche vers l'humanité véritable. On ne peut aimer la vie si l'on n'aime aussi la mort, complément, redisons-le, et non " contraire de la vie. Le thanathos, complément et non contraire de l'eros, pour employer le langage de la psychanalyse.

Pour cette raison, il est bon de commencer les pratiques de la voie " magique ou évolutive " liées, dans la voie mixte, à celles de la voie " rationnelle ", par le Yecu Kien, qui tend à montrer le peu de réalité du " moi ", de l'ego tel qu'il est habituellement présenté : un corps plus un psychisme (c'est à dire une " âme " immortelle ou non).

Précision : nous ne décrirons aujourd'hui qu'une partie de cette technique : elle n'est pas quelque chose d'aussi simple que l'imaginent les lecteurs de tel écrivain irlandais qui signe d'un pseudonyme tibétain, des ouvrages d'un grand intérêt romanesque mais hautement fantaisistes. Si ces pages, comme il est probable, tombent entre ses mains, qu'il nous permette de regretter que son talent conduise tant d'Occidentaux à se faire des idées d'une absolue fausseté quant aux doctrines lamaïques.

Qu'il soit entendu, au départ, que vous ne devez vous intéresser

(*) Nous utilisons le mot " Tao " à cause de son imprécision même, qui interdit toute possibilité sérieuse de spécification. Nous évoquerons, plus loin, l'avatar du terme " Esprit " fort proche, à l'origine, par sa " non-signification " de " Tao " et qui tomba dans le dualisme par suite de la manie bien humaine de tout classifier.

au Yeou Kien qu'après un mois - disons : au moins 20 jours, (et c'est un strict minimum) de pratique quotidienne de " respir de la boddhi." Précisons encore : si vous avez lu voici un mois notre premier texte et commencé, tout aussitôt, à pratiquer le " respir de la boddhi ", que, durant ce mois, cette pratique a été effectuée au moins 20 jours, vous pouvez, immédiatement, vous attaquer au Yeou Kien. Sinon, continuez la pratique du " respir " pendant quelques jours encore.

Disons tout de suite que, même en Extrême-Orient, d'excellents esprits mettent en doute la réalité du " voyage " (Maharsi lui-même en était, dit-on,) et affirment qu'il n'est que le produit de l'activité des deux soeurs jumelles " Suggestion-Imagination ". Bien que n'accordant pas à cette technique plus d'importance qu'elle n'en mérite, nous soutiendrons que cette opinion est erronée. Bien entendu, dans nombre de cas, suggestion et imagination jouent, et jouent seules. Mais pas dans tous: trop nombreux sont les cas de " voyageurs " ayant pris, au cours du Yeou Kien, connaissance de faits qu'ils ne pouvaient connaître par une voie rationnelle. Bien entendu, on peut toujours admettre (ce qui ne ferait que déplacer le problème) que la dite connaissance leur est venue par voyance " ordinaire " ou par une forme de télépathie quelconque. Mais il existe d'autres preuves, carrées : " matérielles " celles-là : non seulement il peut arriver que le " voyageur " exerce une action physique dans le milieu où l'entraîne son voyage, (ce qui peut toujours être controversé) mais encore il a été constaté, par nos soins, que, dans la plupart des cas (authentiques) une très faible partie de la substance du " voyageur " quittait momentanément son corps pour le réintégrer le Yeou Kien terminé. Nous avouons franchement ne pas savoir si cette expérience a été faite en Occident. Mais elle l'a été en Orient et notamment en Chine, le matériel utilisé consistant en une balance de grande taille et de haute précision (*).

La pratique du Yeou Kien est quelque chose d'assez simple. Elle ne présente aucun danger si l'opération est menée dans le calme mais l'intervention brutale d'un tiers secouant, par exemple, le " voyageur " dont l'inertie l'inquiète, peut provoquer des traumatismes (pas très graves, du reste, mais qu'il vaut mieux éviter, cela va de soi.) Donc, assurez-vous bien du fait que nul ne risquera de vous déranger avant de vous livrer à la pratique du Yeou Kien. D'autre part, nous disions plus haut qu'il convenait de ne pas surestimer cette technique, son importance. Notre conseil sera donc : sauf si vous bénéficiez de loisirs importants, ne lui consacrez pas trop de temps : au rythme d'une expérience par semaine, vous devez, dans deux/trois mois, sans jamais " forcer " commencer à obtenir des résultats positifs. Si vous disposez d'assez de loisir, et que vos goûts vous y portent, vous pouvez, par contre,

(*) Il y a, durant un Yeou Kien authentique, déperdition momentanée d'une vingtaine de grammes chez le " voyageur "

pratiquer le Yeou Yen aussi souvent qu'il vous plaira. Pas plus d'un fois par jour cependant (si vous avez vraiment BEAUCOUP de loisir). Car, dans votre propre intérêt, vous ne devez pas donner la pré-éminence à une technique non-libératrice sur d'autres qui, elles, le sont : respiration consciente, prise de conscience des sensas négatifs, yin/yang).

Lieu où il convient de pratiquer le Yeou Kien : une pièce quelconque, chambre de préférence, avec un lit (pas trop moelleux) sur lequel vous vous allongerez. Un canapé, un divan, un tapis, une natte ou même le plancher - ou le sol nu - peuvent faire l'affaire. Il ne faudrait pas, cependant, que votre position soit trop inconfortable; l'idéal étant : pas de molesse, pas d'inconfort gênant. Il est préférable, contrairement à ce que l'on croit trop souvent, de ne pas plonger la pièce dans une obscurité totale (l'obscurité risquant de provoquer la venue du sommeil. Il y a des gens qui ont, bel et bien, confondu " voyage astral " et rêve). Cependant - du moins dans la journée - pas de lumière artificielle non plus. Si l'expérience a lieu de jour, fermez les volets ou obturez les fenêtres, mais non entièrement: qu'un filet de lumière puisse se glisser dans l'interstice. Si elle a lieu de nuit; laissez carrément les volets ouverts. Les fenêtres : si le bruit extérieur et la température extérieure ne risquent pas de vous gêner, laissez les ouvertes. Sinon, fermez-les (évidemment). Il va de soi que nulle autre personne que vous ne doit occuper la pièce, du moins dans les débuts. Par la suite, pour peu que vous ayez la certitude que le ou les autres occupants ne vous dérangeront pas, cela n'aura pas d'importance. Pas d'animaux dans la pièce (sauf des poissons dans leur bocal ou, à la rigueur, des oiseaux en cage.)

Le moment : loin des repas. Il serait même préférable que vous " sautiez " un repas avant de vous livrer au Yeou Kien. Par exemple, si l'expérience a lieu dans l'après-midi, que vous ne déjeuniez pas au milieu de la journée. Si elle a lieu le soir, à l'heure de votre coucher habituel, que vous vous absteniez de dîner. Si elle a lieu le matin, que vous ne preniez pas votre petit déjeuner avant mais (s'il en est temps encore) après.

Notez toutefois que le jeûne préalable n'est pas un impératif. Vous pouvez manger, mais légèrement, sans consommer de viande, ni de poisson, ni de fromage, sans boire d'alcool, et à condition que la digestion soit à peu près terminée. C'est à dire qu'il y ait au moins deux heures d'écoulées entre la fin du repas et l'expérience Yeou Kien. Si vous ne respectez pas ces recommandations, un risque, un seul : confondre des rêvasseries d'ordre digestif avec une expérience authentique : ce qui est arrivé à des gens qui se croient (et même : qui sont) intelligents.

Une suggestion : si vous disposez, comme il est habituel dans le monde occidental actuel, de très peu de loisir, pourquoi ne pas jeûner un soir par semaine (le Samedi soir, par exemple, si le Dimanche est, pour vous, jour de repos) et ne pas pratiquer le Yeou Kien dans la soirée du Samedi? " Sauter " un repas par semaine - et même deux - est excellent pour la santé. Vous pouvez très bien, ce Samedi soir, vaquer à vos occupations habituelles (voir, par exemple, un spectacle) puis vous livrer à la pratique du Yeou Kien lorsque vous vous coucherez pour le repos nocturne. Un seul impératif : ne pas manger dans la soirée. Mais vous pouvez boire : rien d'alcoolisé cependant.

Vous êtes donc en position allongée sur le lit (ou la natte, ou le tapis) sur le dos; les bras au long du corps. Les vêtements? Aucune importance, à condition que la circulation sanguine ne soit pas gênée : votre tenue de nuit habituelle, si vous voulez. Draps? Couvertures? Egalement aucune importance : s'il fait froid couvrez-vous. Sinon, mettez-vous à l'aise.

Exécution :

Commencez à pratiquer la respiration consciente pendant deux ou trois minutes, à l'estime. Surtout, évitez de consulter un chronomètre ou un réveil, ce qui éloignerait vos pensées du travail en cours. Pratiquez cette respiration consciente jusqu'au moment où le processus respiratoire deviendra régulier : si cela vous demande moins de deux minutes ou plus de trois, ce n'est pas important.

Ce qui, par contre, est important, c'est la façon dont, UNIQUEMENT DANS LA PREPARATION AU YEOU KIEN, de pratiquer la respiration consciente. Il s'agit, en somme, dans le " Voyage astral " de parvenir à un état de " dédoublement ", de faire en sorte que ce que nous appellerons par commodité (mais avec de nombreuses réserves) votre esprit, se détache de votre corps et prenne, pendant un laps de temps presque toujours bref, une autonomie momentanée. (En langage Tchan actuel, on pourrait aussi bien dire que l'aspect ondulatoire qui anime/intellectualise l'agrégat corpusculaire désigné sous le nom de " personne " reflue momentanément hors de cet agrégat, en entraînant une infime partie, phénomène qui se produit aussi (mais avec des conséquences définitives) au moment suivant immédiatement la mort.)

La créature, l'être, l'agrégat, que nous appelons " homme " ou " femme " se présente sous trois potentialités, du point de vue du " sens commun " : 1° Il existe et en est conscient. 2° Il existe et en est inconscient (ce qui fait que, de son point de vue, il n'existe pas - puisqu'il n'a pas de " point de vue "). 3° Il n'existe pas. Le 1° correspond à la veille lucide et au sommeil avec rêves - étant entendu que, dans ce dernier cas, la notion de conscience peut être fort vague. Le 2° correspond au coma ou au sommeil sans rêve. Le 3° représente la période immédiatement avant la naissance ou après la mort.

Vous remarquerez que le point de jonction entre les deux états extrêmes (existence consciente et non-existence) se rencontre dans le sommeil : le sommeil avec rêves étant plus proche de l'existence consciente et le sommeil sans rêve plus proche de la non-existence, du moins du point de vue subjectif du sujet. Le dédoublement se situera donc aux abords du domaine du sommeil. Nous disons bien : aux abords et non DANS le domaine du sommeil. Cette nuance est compréhensible puisque, dès que vous vous abandonnez au sommeil proprement dit, vous perdez (le Tchen Jen ~~accepté~~) toute maîtrise de vos pensées. Elles peuvent s'endormir elles aussi, s'engourdir, comme votre corps ou, dans le rêve, obéir à des lois qui ne sont plus les vôtres. La difficulté du Yeou Kien résidera donc dans ce double impératif : d'une part et en aucun cas, il ne faudra que votre " esprit " cède au sommeil. D'autre part, il est absolument nécessaire que votre corps, avec ses multiples activités autonomes, ne constitue pas un handicap. Il faudra donc que votre corps dorme et que votre esprit veille. D'où la nécessité de faire fonctionner l'esprit (disons : la pensée) sur deux plans : d'une part sur le plan des rapports corps/pensée

où l'engourdissement, le sommeil du corps sera le but visé, et, d'autre part, sur le plan de l'activité " spirituelle ", laquelle devra se maintenir de façon aussi totale que possible.

Il importe donc que, dès le départ, votre faculté d'attention, fonction mentale numéro 1, se dédouble. Autrement dit, tandis que, respirant, vous notez mentalement " inspiration (ou : les poumons se vident - et même : les poumons se vident d'air, si la respiration est particulièrement lente et ample) et " expiration " (ou ses variantes) une partie de vos pensées demeure vigilante, à côté, si l'on peut dire, se tenant prête à constater : maintenant, la respiration est régulière, il est temps de passer à la suite. - Il n'est pratiquement pas possible de vous dire " comment faire ", pas plus que l'on ne peut expliquer à un débutant comment se tenir en équilibre sur une bicyclette : c'est une affaire d'habitude, d'entraînement. Après quelques échecs, cela viendra tout seul, probablement au moment où vous vous y attendez le moins. Si vous n'y parveniez pas après une dizaine d'expériences (ce qui se produit pour une ou deux personnes sur cent, à peu près, sans que l'on sache très bien pourquoi) n'insistez pas et passez tout de même à la suite.

Il s'agit maintenant, non pas exactement de vous décontracter mais de procéder de telle façon que, normalement, les muscles de votre corps DEVRAIENT être en état de décontraction. Tant pis si nos explications sont longues et fastidieuses : contrairement aux exposés théoriques, il est essentiel que vous compreniez parfaitement les exercices pratiques, quels qu'ils soient. Faites ceci : délaissant la surveillance de votre respiration, portez votre attention, votre pensée vers les muscles qui couvrent votre boîte crânienne. Dites, mentalement : ces muscles se détendent. (Et peu importe que votre affirmation ne soit pas l'expression de la réalité. Si les muscles se détendent effectivement, c'est parfait, s'ils restent fermes, ce sera parfait aussi.) Passez aussitôt à la suite et prononcez, mentalement, la phrase : les muscles du front se détendent. Puis : les muscles autour des orbites se détendent. (Quand les muscles entourant les orbites se détendent, les yeux se ferment. Mais dans la circonstance présente il n'en sera pas ainsi puisque les yeux seront fermés depuis le début de la respiration consciente. Si, dans votre cas particulier, vous les avez gardés entre-ouverts, laissez-les se fermer quand vous prononcez la phrase : les muscles entourant les orbites se détendent.) Dites ensuite, toujours mentalement : les muscles des mâchoires se détendent. Puis : les muscles du cou se détendent. Puis encore : les muscles des épaules se détendent. Enfin : les muscles des mains se détendent. Arrêtez ici l'énumération : normalement, tous les muscles de votre corps devraient, à la suite, se décontracter. S'ils n'en font rien, n'en avez cure. L'important, c'est de prononcer, mentalement, les phrases que nous venons d'écrire en portant votre attention sur le groupe de muscles dont il est question. Entre chaque évocation d'un groupe de muscles particulier, marquez une pause de quelques secondes (de cinq à dix secondes, pas plus. Et ne vous inquiétez pas si la décontraction ne se fait pas : cela viendra à un moment ou à un autre).

Tant pis, encore une fois, si nous vous ennuyons, mais il nous faut récapituler : efficacité avant tout.

crâne, front, orbites, mâchoires, épaules, mains,
cer

Donc, un jour quelconque, à un moment quelconque de la journée mais assez éloigné de celui de votre digestion, vous vous trouvez en position allongée sur lit, natte ou tapis, à l'aise sans excès, dans une pièce calme et point trop obscure, sans être pour autant brillamment éclairée.

Vous êtes parvenu à obtenir une respiration rythmée et suffisamment consciente. (Ici, une parenthèse : ce que nous avons écrit au sujet de la nécessité de dédoubler la faculté d'attention, a dû vous paraître fort confus. Il ne pouvait en être autrement puisque le langage n'est pas fait pour décrire deux objets ou deux actions simultanément. Ce dédoublement de la pensée, avons-nous écrit, doit débiter au moment où commence la respiration consciente; l'adepte devant d'une part être conscient du processus respiratoire et conscient d'autre part du fait qu'il doit lâcher la surveillance de ce processus dès que celui sera devenu rythmé, régulier. En fait, il existe trois trucs, comme l'on dit, permettant d'obtenir plus facilement ce résultat - chacun d'eux convenant à un type humain particulier. Si vous ne parvenez VRAIMENT pas à obtenir le résultat souhaité d'après les (vagues, c'est d'accord) indications qui précèdent, faites-nous le savoir et nous vous communiquerons le " truc " qui convient à votre type humain. Mais ne nous demandez pas cela immédiatement : faites, auparavant, une bonne dizaine d'essais : il serait très, très bon, que vous découvriez en vous-même et par vous-même le mécanisme de dédoublement de l'attention. Cela vous ferait faire un sérieux pas vers la pensée non-conceptuelle. Fermons la parenthèse). Votre respiration est donc régulière et votre corps, sinon détendu, du moins tendant vers la détente de ses muscles. Vous vous trouvez maintenant, relativement aux " sensas " physiques dans la position où vous êtes chaque soir, avant que ne surgisse le sommeil. Quand aux sensas mentaux, ils subsistent. Leur intensité est un peu atténuée cependant, et ils sont moins nombreux : l'idéal serait que le nombre des sensas mentaux (vos pensées proprement dites) soit des plus restreints et que leur intensité demeure intacte; mais ne soyons pas trop exigeants : même si votre " penser " n'a pas son acuité habituelle, cela ira ainsi.

Pour comprendre ce qui va suivre et ne pas vous heurter à un de ces " mystères " qui font l'émerveillement des esprits infantiles et l'irritation des gens de sens critique, il vous faut partir du principe suivant : puisque l'Univers entier peut être comparé à un " champ " non illimité mais infini, dans lequel, sans cesse, demeure un aspect ondulatoire potentiel qui ne devient effectif, actif, " opérationnel " qu'en complémentarité d'un aspect corpusculaire impermanent - la rencontre et la symbiose des aspects produisant, selon les nécessités, " matière " ou " énergie " (dont l'énergie psychique) il peut ne pas être impossible de déplacer une infime partie d'un ensemble corpusculaire donné (votre corps, par exemple) et de lui faire suivre une " ligne ondulatoire " quelconque, extérieure à cet ensemble (étant entendu que le groupe corpusculaire " voyageant " est soumis aux mêmes incessants changements " naissance/mort " que l'ensemble restant relativement stable).

Si, ayant lu ce qui précède, vous estimez que ce genre d'explication n'est qu'élucubration vaine, nous nous pourrions vous donner

tort. N'oubliez pas, cependant, que dès que l'on quitte le domaine de l'expérience quotidienne, toute spéculation devient sujette à caution. Du reste, il y aurait beaucoup à dire à propos de la valeur des mots décrivant l'expérience quotidienne - mais comme, là aussi, il faudrait user de mots...

L'important - répétons-le et tant pis si nous vous agaçons - réside maintenant dans la décontraction, au moins théorique, des muscles de votre corps et dans la vigilance sinon parfaite du moins suffisante de " l'esprit ". Pour savoir si cet esprit maintient suffisamment sa vigilance, pensez, une ou deux fois, à des choses tout à fait en dehors de l'expérience en cours et très brièvement : évoquez, par exemple, le repas précédent ou telle rencontre de la veille. Puis, le plus vite possible, revenez à cette constatation : votre respiration est régulière et vos muscles sont, en principe, détendus.

Voici maintenant en quoi consiste le " travail " proprement dit. Ouvrez les yeux aussi largement que possible (tant pis s'ils sont " exorbités ") et fixez le point du plafond situé exactement au-dessus de votre regard. En même temps, continuez à avoir conscience de la régularité de votre souffle et de la détente de vos muscles.

Au bout d'une minute de fixation du regard sur ce point précis, imaginez que vous voyez, sur le plafond, se dessiner votre propre visage, tout autour du point fixé. Pas le visage ET le corps, non : le visage seul et peu importe s'il vous apparaît à sa dimension normale ou démesurément agrandi. Peu importe également que l'image soit nette ou floue.

Ici, une question se pose : la pièce étant plongée dans une semi-obscurité, comment pouvez-vous voir, avec la meilleure volonté du monde, une image au plafond ? Réponse : lorsque vous rêvez, vous percevez des images et cependant vos yeux physiques sont plongés dans une obscurité totale. Vous avez compris : il s'agit de provoquer, durant un demi-sommeil du corps non accompagné de la vacance de la volonté, l'apparition d'images techniquement apparentées aux images oniriques. Vous remplacez, en quelque sorte, par votre volonté délibérée, le " quelque chose " qui, durant le sommeil et dans le rêve, fait naître et guide les images : votre conscient prend, dans une certaine mesure, la relève de l'inconscient.

Si vous possédez, dans ce domaine, des dons exceptionnels (*) vous pouvez déjà, sans en savoir plus, obtenir des résultats. Mais si vous êtes " comme tout le monde " il convient d'aller plus loin après vous être familiarisé avec cette première étape. Il faut que vous parveniez à voir, au plafond, une image aussi stable que possible de votre propre visage tout en conservant une respiration égale, des muscles à peu près détendus - et SANS VOUS ENDORMIR - ce qui n'est pas toujours facile aux débutants.

(*) Tous les humains possèdent, latents, des " dons psychiques " Mais il n'est pas souhaitable de détenir des dons exceptionnels : ils sont pratiquement toujours accompagnés d'une certaine tendance au déséquilibre ou, à tout le moins, d'une excessive émotivité bien gênante pour le candidat à la libération, à " l'éveil ".

Puis vous imaginerez que ce visage grossit, s'agrandit, PARCE QUE vous vous rapprochez du plafond. C'est cette sensation (dont nous ne discutons pas le caractère subjectif) qu'il est difficile d'obtenir. Prenez tout le temps qu'il vous faudra pour que ce visage (votre visage) vous semble prendre d'énormes proportions par rapport à celles qu'il avait initialement et pour qu'une sensation de rapprochement, de mouvement en direction de ce visage, vers le plafond, naisse en vous. Au cours des premières séances (*) ne faites rien d'autre que vérifier l'absence de crispation de vos muscles et la régularité de votre respiration. Au cours des séances suivantes, efforcez-vous de " tracer " un visage, le vôtre, sur le plafond. Par la suite, essayez d'imaginer que vous vous rapprochez de ce visage et qu'augmentent ses dimensions de façon régulière et continue jusqu'à occuper tout votre champ de vision. Enfin, vous devez arriver à un stade où vous ne percevrez plus rien visuellement : vous êtes en train de vous enfoncer, de vous fondre, dans ce visage. Il ne servirait à rien que nous donnions, à ce propos, de longues explications : ce qui se passera alors peut être ressenti mais non décrit. C'est le moment critique en ce qui concerne le risque de sombrer dans le sommeil et, par conséquent, de rater l'expérience. Quand vous en serez là; quand, tout en conservant une pensée suffisamment vigilante, vous aurez l'impression de vous être " perdu " dans votre propre image, alors...

Retournez-vous et regardez en bas...

Absurde? Absurde. Et cependant, c'est ainsi (du moins au Tibet et en Chine, pays, soit dit en passant, dont les techniques en ce domaine sont celles qui ont le mieux fait leurs preuves) que les choses se passent : l'expérimentateur se " sent au plafond ", collé, en quelque sorte, contre ce plafond, puis, il " sent " qu'il peut se retourner comme on retournerait une image plane. Et il fait ainsi. Illusion? Auto-suggestion? Parfois oui, parfois non, comme nous disions plus haut. A vous, par la suite, de vérifier ce qu'il en est - et nous vous y aiderons. S'il n'y a pas illusion vous verrez, car on voit très bien " du plafond " en dépit de la demi-obscurité, que le mouvement respiratoire de votre corps, là, " en bas ", sur le lit, tend à devenir de plus en plus lent. Vous verrez alors votre corps comme si vous le surplombiez de quelques mètres (phénomène se produisant, du reste, quelquefois et de façon très involontaire sous l'influence d'un anesthésique, éther notamment, ou de certaines drogues) et l'impression tenace que ce corps n'est plus " vous ", pour le moment, se fera sentir. Cependant, un " quelque chose " nommé " you feng " (littéralement: vent qui plane) en Asie centrale et " corde d'argent " en Occident vous tirera, un peu, très peu, vers ce corps.

Au cours des premières séances durant lesquelles la " fusion avec le visage " aura réussi, si vous ressentez quelque peur ou désarroi, laissez-vous, si nous osons dire, ramener par cette corde. Puis, lorsque vous serez aguerri - ce qui vient

(*) éventuellement, voyez, à ce propos, votre programme personnel.

très vite - négligez ce rappel et allez... Où? Dans les premiers temps, seul votre Inconscient en décidera. Par la suite... nous parlerons de cela dans le prochain texte. En ce domaine, le désir d'aller vite et l'échec sont synonymes. Dans ce même troisième texte nous vous donnerons d'autres conseils; nous vous indiquerons une autre méthode de " départ en Yeou Kien " et nous nous attaquerons à la perception des auras. Pour en terminer avec ce que nous disions aujourd'hui, sachez que, pour le débutant, le " retour " se fait de façon automatique, sans que la volonté consciente de l'expérimentateur ait à intervenir : le danger est nul.

Dans les textes suivants, en dehors de la formation Tchan proprement dite, nous étudierons, entre autre, la manière dont il convient d'aborder certaines difficultés de la vie courante.

T C H A N

Les exercices que nous vous proposons sont aussi peu nombreux que possible. Pour cette raison, tous sont essentiels. Aujourd'hui, "sur la voie directe" nous vous présentons un nouvel exercice. Jusqu'à ce que - en principe, sauf retard de votre part - jusqu'à ce que, avec le texte 6, nous passions à la "pensée perceptive" tout ce qui vous sera proposé "sur la voie directe" ne sera que perfectionnement ou approfondissement des exercices que vous connaissez déjà. Soit trois exercices au total.

Le nouvel exercice, le "Yin/yang" relève de ce que le Tchan nomme "le principe d'inversion psychique". Nous reparlerons en temps utile de ce principe. Pour le moment, il importe que vous sachiez ceci : c'est précisément en raison de son caractère rébarbatif que le Yin/yang est efficace. Lorsque vous pratiquez cet exercice, surtout, ayez soin de ne pas dépasser la durée prescrite. Si, avec l'habitude, l'effort physique devient insignifiant, nous vous conseillons de l'augmenter en prenant un objet léger quelconque - un livre, par exemple - dans chaque main, en ayant soin, bien entendu, de conserver une paume tournée vers le ciel et l'autre vers le sol. Dès maintenant, il convient de pratiquer en une seule séance les trois exercices suivants (bien que l'un d'eux n'appartienne pas à la "voie directe") : respir de la bodhi - yin/yang, respiration consciente. Ceci est valable pour tous. Mais, selon les personnalités, l'ordre d'exécution peut être différent, de même que le nombre de mouvements (respir de la bodhi) ou la durée (respiration consciente, yin/yang). En ce qui vous concerne, il vous est proposé de pratiquer :

D'abord le respir de la bodhi. Nombre de mouvements :
puis le yin/yang. Durée maximum :
enfin la respiration consciente. Durée :

D'abord le yin/yang. Durée maximum :
puis la respiration consciente. Durée :
enfin le respir de la bodhi. Nombre de mouvements :

D'abord la respiration consciente. Durée :
puis le respir de la bodhi. Nombre de mouvements :
enfin le yin/yang. Durée maxima :

D'abord la respiration consciente. Durée :
puis le yin/yang. Durée maximum :
enfin le respir de la bodhi. Nombre de mouvements :

D'abord le respir de la bodhi. Nombre de mouvements : 5 au lieu de 7.
puis la respiration consciente. Durée : 3 minutes au lieu de 4
enfin le yin/yang. Durée maximum : 3 minutes.

D'abord le yin/yang. Durée maximum :
puis le respir de la bodhi. Nombre de mouvements :
enfin la respiration consciente. Durée :

Heure d'exécution : n'importe quand, pourvu que ce soit au moins 2 heures après un repas.

L'exercice des sensas négatifs : il vous est proposé de le pratiquer

1 fois par jour, immédiatement après le yin/yang : baisser les bras et "enchaîner".

Nota : en ce qui concerne le respir de la bodhi, un "mouvement" est un "respir" complet, qui se décompose lui-même en trois mouvements.

Bulth

*Je vous prie,
Daniel Fargeas
de bien exécuter les
exercices ci-dessus dans
l'ordre indiqué. L'ordre
efficace ci-dessus,
en pratique, de
cet ordre.*



Sur la " voie évolutive " nous vous proposons, aujourd'hui, une première technique : Yeou Kien, le " Voyage astral ". Son importance est très discutée. Mais, en tout état de cause : contrairement à certaines " techniques magiques " plus notoirement utilitaire (telles que Kan Yan Se, par exemple, la perception de l'aura qui, de toute évidence, ne peut qu'avoir une bien plus grande utilité dans la vie quotidienne) Yeou Kien exige, sauf cas tout à fait exceptionnel, un assez long apprentissage. C'est pour cela que nous vous présentons, en premier, cette technique. Il faut un certain temps pour la maîtriser et il est peu probable que vous y parveniez avant de posséder tous les éléments nécessaires - ceux-ci vous étant exposés, les uns après les autres, jusqu'au texte 5 inclus.

Il nous faut parler franc. Alors que nous souhaitons vivement, pour ne prendre que cet exemple, vous voir progresser très vite dans la perception des auras (Kan Yan Se, à partir du texte 3) nous ne souhaitons rien de tel en ce qui concerne Yeou Kien. Voici pourquoi : de toute évidence, l'humain libéré n'a aucune raison de s'intéresser au " Voyage astral " puisque, par définition, pour le " tchen jen " toute réalité immédiate, quelle qu'elle soit, est exactement aussi satisfaisante que n'importe quelle réalité lointaine, quelle qu'elle soit également. Ce qui fait que la personne qui réussit une première fois Yeou Kien est, obligatoirement, " non encore libérée ". Et, du fait du caractère essentiellement psychique de l'expérience faite, tout ce qui est perçu par cette personne au cours du " voyage " l'est au travers de ses inhibitions et de ses conditionnements. Ce qui, bien entendu, réduit à peu de chose l'objectivité de la perception.

Nous préférons donc que la réussite se produise au moment où, sans être réalisée, la libération se situe, cependant, dans un avenir prévisible. A ce moment-là l'intérêt pour Yeou Kien peut subsister et, déjà, par une sorte de " ressac du futur " les conditionnements perdent une bonne partie de leur force. L'objectivité de l'expérience, sans être, évidemment, parfaite, devient, à ce stade, acceptable. Donc, nous ne vous invitons pas à faire trop d'expériences Yeou Kien. Le nombre indiqué ci-dessous par Hi Shia constitue un MAXIMUM. Nous insistons sur un point : dans la mesure du possible, efforcez-vous de voir, de façon imaginaire, votre visage au plafond lorsque vous ferez ces expériences. La faculté de voir, par imagination, son propre visage est, curieusement nous vous l'accordons, une aide dans la marche vers la libération.

Pour le moment, il vous est proposé de faire un essai Yeou Kien : ± 3 fois par mois. Normalement, il faut 15/20 essais de plus en plus détaillés pour avoir quelque chance de réussite.

Heure recommandée : n'importe quand puisque vous ne faites pas le rêve du vol. En dehors de toute implication psychanalytique, le fait de rêver de vol entraîne une propension au sommeil lorsque Yeou Kien est tenté à certaines heures.

Il serait souhaitable que vous effectuiez chaque essai durant un laps de temps de : 40 minutes maximum et de 20 minutes minimum.

Monsieur Daniel, je profite de l'occasion pour vous présenter les vœux du Centre pour 1977. En ce qui concerne Yeou Kien, je vous conseille de ne pas consacrer trop de temps à cette technique discutée et discutable (discutable parce qu'il est complètement impossible d'établir l'objectivité, le caractère objectif réel, de n'importe quelle réussite). Si nous l'avons intégrée dans nos programmes, c'est surtout parce qu'une réussite éventuelle encourage un certain type humain en démontrant qu'il peut exister une réalité autre que celle perçue habituellement.

Avec les sentiments dévoués.

Hi Shia