

IV

LE " Moi "

Au moment où nous avons commencé de rédiger ces textes, nous nous sommes trouvés placés devant un dilemme (*) :

- ou bien nous vous expliquions, dans toute la mesure du possible, ce qu'est la libération, " l'éveil " et nous ne commençons qu'après à vous proposer des exercices pratiques,
- ou bien nous vous proposons d'abord ces exercices, en demeurant dans le vague quant au but exact et nous ne parlions de celui-ci en détail qu'après.

La première solution avait, évidemment, l'approbation du sens commun. Mais le sens commun n'est pas fatalement le bon sens. Nous nous sommes arrêtés à la seconde solution pour la raison suivante : une personne ayant pratiqué avec un minimum de persévérance des exercices pratiques, devient apte, à partir d'un certain stade, à commencer à comprendre VRAIMENT ce qu'est l'éveil. Sans cette pratique, la compréhension peut se manifester, mais elle sera strictement intellectuelle et, pour cette cause, elle laissera la place au doute, lequel entraîne le désintérêt des exercices pratiques. Nous avons donc préféré prendre le risque de vous rebuter au départ et de vous voir refuser les techniques Tchan parce que vous ne compreniez pas, plutôt que de vous voir livrer à ces pratiques avec des " si ", des " mais ", bref : avec des restrictions mentales perturbant votre travail personnel. Maintenant, il est temps de poser cette question : libération, soit, mais QU'EST-CE qui va être libéré?

Si nous vous disions : c'est vous, Madame, Mademoiselle ou Monsieur, qui allez être libéré, nous n'aurions rien dit tant que nous n'aurions pas établi QUI vous êtes.

Nous vous proposons donc, comme le conseillait le Buddha (**)
de laisser de côté toutes les traditions invérifiables, si vénérables soient-elles; toutes les idées reçues, tous les " on sait bien que .. " et de voir ce que nous savons effectivement sur la nature humaine. Nous démontrerons, plus loin, que ce que nous allons écrire n'est en contradiction avec aucune religion, quelle qu'elle soit. Mais, pour le moment, nous vous demandons, instamment, de faire " comme si " jamais, au grand jamais, personne ne vous avait dit quoi que ce soit sur la nature humaine, sur Dieu, sur l'âme immortelle, ect... Vous êtes en train, avec nous, de mener une enquête de caractère scientifique au sujet de votre propre identité. Nous sommes bien

(*) Ceci en ce qui concerne la partie " rationnelle " de notre voie mixte. Pour la partie " magique ", évolutive, ce dilemme ne se posait pas.

(**) Le Buddha, c'est à dire l'Eveillé, le grand psychologue et non la " divinité " inventée à l'usage du vulgaire.

d'accord? Parfait. Avançons.

Que savons-nous de positif, de certain, sur nous-même avant notre naissance? Comme, répétons-le, nous ne nous occupons que du CERTAIN, nous devons laisser de côté toutes les affirmations d'ordre religieux, qu'il s'agisse des idées chrétiennes au sujet de la création d'une âme dans chaque embryon ou des idées réincarnationnistes. Dans cette optique, tout ce que nous savons de certain est que, lors d'un coït, un élément venu du père se joint à un autre élément venu de la mère. On a beaucoup discuté, autrefois, pour savoir quel était, de ces deux éléments, le principal. La question a même été posée sous une forme qui nous intéresse tout particulièrement : l'individualité à venir était-elle en germe dans le spermatozoïde ou dans l'ovule? Nous connaissons maintenant la réponse : il n'y a pas d'individualité en germe. Des potentialités sont transmises sous forme de gènes, enregistrés, en quelque sorte, dans les chromosomes. En d'autres termes, et dès le départ, l'embryon ne peut absolument pas prétendre au titre d'individu = ce qui ne peut se diviser. Il est, en fait, un faisceau de tendances diverses, héritées des ascendants directs et des ascendants de ces ascendants.

Durant la gestation, le fœtus prend du poids et son organisation se fait plus complexe. Notons le : la complexification ne peut se produire que s'il y a développement de la masse corporelle. En d'autres termes et étant donné le fait qu'un psychisme développé exige un organisme complexe, le développement de ce psychisme est conditionné par un apport de nourriture extérieure. Dans le cas du fœtus cet apport se fait par le truchement de l'organisme maternel, plus tard, après la parturition, il sera direct mais, toujours, le fait de base subsistera : en dernier ressort, la vie, quelle soit psychique ou physique, sera déterminée par un apport externe. Apport fait à un organisme qui, au départ, était lui-même hétérogène (fait de morceaux venus des aïeux dit le taoïsme philosophique).

L'enfant naît. Si nous ne faisons intervenir aucun a-priori d'ordre religieux, pouvons-nous dire que nous avons affaire à un individu, étant entendu que le mot signifie : ce qui est indivisible? En un sens, oui, puisque si nous divisons l'enfant en ses parties constitutives, il cesserait d'être, il mourrait. Mais, d'autre part, le fait qu'il soit divisible infirme sa qualité d'individu.

Ce sont là, bien entendu, des arguties. Mais en vous les soumettant, nous nous efforçons de vous mettre en garde contre la fausse signification accordée aux mots. L'enfant grandit : il apprend à parler (apport étranger, notons-le en passant. Pour savoir parler il faut que le milieu ait agi, sous forme d'éducation). Il " s'affirme ". Il devient une personne. Et nous retombons sur un mot auquel nous n'accordons pas son sens exact : personne vient de " persona " qui signifie exactement " masque ". Une personne est donc une apparence. Une apparence d'individu. Une apparence de quelque chose qui existe " en soi ". De notre point de vue, on ne saurait mieux dire.

Maintenant, l'agrégat fait, sur le plan physique : d'un spermatozoïde + un ovule + un apport incessant de nourriture extérieure et,

sur le plan psychique, d'un système de compréhension et de jugement (le psychisme étant tributaire du physique puisque informé de façon médiate et immédiate par l'appareil nerveux et les sens) - l'agrégat, donc, se tient pour un être particulier, un " individu ", un ego, un " moi ", isolé du reste de l'univers, indépendant du Tout. Il estime qu'il y a " moi " et le reste. Cependant, résultat d'incessants apports extérieurs, il n'est qu'un brassage d'éléments sans cesse faits et défaits.

Comme c'est précisément cette croyance erronée en l'existence d'un " moi " particulier et individuel qui constitue la SEULE barrière à la libération humaine, il est nécessaire de nous poser cette question : comment se fait-il que l'être humain ne s'aperçoive pas que ce qui est appelé " moi " n'est pas réellement quelque chose de séparé de la Totalité mais un des aspects locaux et sans cesse changeants de cette Totalité? La réponse a été formulée, identique, par le Bouddhisme et le Taoïsme philosophique, et le Zen, par exemple, l'exprime en ses termes :

Ce que je crois être " moi ", c'est ma pensée. La pensée est une fonction (essentielle, certes) qui croit être une entité, un individu.

Naturellement, le Tchan est d'accord avec cette réponse, mais il y introduit la nuance suivante : ce qui a été traduit par " pensée " est le terme chinois " xiang ". Or, " xiang " signifie bien " penser " mais a un sens plus large que n'en a le verbe " penser " en français ou " To think " en anglais. Xiang, c'est aussi " avoir conscience, percevoir de n'importe quelle façon et savoir que l'on perçoit. C'est à dire ce que nous avons traduit par le mot artificiel " sensas ".

Pour peu que la pensée (toujours elle) se porte vers la réponse en question, il n'est pas très difficile d'admettre sa véracité - pour peu que la réflexion aille assez loin sans être arrêtée par les croyances toutes faites et, surtout, par l'impression de " néantisation du moi " que cette réponse peut faire naître chez l'humain non encore suffisamment informé.

Nous n'avons pas trop de mal à admettre que " mon corps, ce n'est pas moi " (la pensée admet aisément cela) et aussi que notre physique est l'objet d'un incessant changement : si nous oublions cela, les sciences biologiques sont là pour nous le rappeler, ainsi que le simple examen de notre visage dans un miroir à quelques années d'intervalle. Mais notre pensée, elle (moi, la pensée) nous paraît bien quelque chose de continu, de permanent tout au long de notre vie (et pourtant, la cessation complète de son activité durant une bonne partie de nos heures de sommeil devrait être un indice significatif). Mais c'est un fait : chaque pensée déferle si vite sur les traces de la précédente, que nous ne percevons pas, habituellement le vide (*) existant entre deux pensées.

(*) Aux Indes, pays dont toutes les philosophies reconnaissent l'existence de cet interstice entre deux pensées, on le nomme " vide d Tu-Ria." L'exercice permettant le mieux de percevoir ce " vide " est la respiration consciente (Hu Xi Tchan).

Il est un détail que, par auto-défense en quelque sorte, notre pensée omet de nous signaler : si elle possédait une continuité réelle dans le temps, si elle n'était pas, elle aussi, un agrégat tout comme notre corps, nous devrions, logiquement, retrouver à volonté n'importe quel souvenir dans notre mémoire. Or, ce n'est pas le cas : certains souvenirs persistent et d'autres non. Mais comme, par définition, un vide, une absence ne peut être perçu positivement, nous ne pouvons prendre conscience du hiatus existant entre chaque souvenir de nos expériences passées. Nous sommes, vis-à-vis de la fonction " pensée " lorsque nous l'examinons, dans la position d'un homme regardant un belinogramme. Il perçoit une image faite de traits alors qu'il n'a devant lui qu'un ensemble de points produisant une illusion d'optique : son oeil voit juste mais son mental triche. A plus forte raison la pensée trichera-t-elle quand elle s'examinera elle-même. Car, en somme, c'est là notre problème : une fonction, un instrument, prétend être " moi ". Comment ferai-je pour examiner cet instrument alors qu'il est le seul appareil dont je dispose pour cet examen?

Pour cela, disent le buddhisme et le taoïsme philosophiques, il faut faire cesser l'agitation de la pensée, du mental, le faire " taire ", aller au-delà du mental.

Ces phrases ont fait couler beaucoup d'encre et (il est regrettable de le dire) fait accomplir pas mal d'imbécilités. Disons-le net (*) : on peut, en un certain sens, aller au-delà du mental, mais on ne peut le faire taire de la façon dont l'entendent trop de gens.

Supposez un instant que le discours d'un personnage quelconque vous incommode. Vous pouvez vous retirer, bien entendu. Mais si ce personnage est en vous (s'il affirme, même, être vous) ce qui est le cas de votre mental, de votre pensée? Evidemment, quand vous dormez, à poings fermés, ce mental se taira un moment. Mais vous n'en aurez aucune conscience. Lorsque vous êtes éveillé, dans la veille diurne, vous pensez, rien ne peut empêcher ce fait. Il y a, entre chacune de vos pensées, un vide. Mais ce vide n'est perceptible qu'accidentellement ou très brièvement au cours de la respiration consciente par exemple. Encore n'est-il pas perçu au moment où il se produit mais immédiatement après. Aller au-delà du mental ne doit pas être confondu avec revenir en-deça, avec une quelconque vie végétative et sans pensée. Aller au-delà du mental, c'est se diriger vers le plus et non vers le moins. Reprenons l'exemple du discoureur qui vous déplaît. Un autre moyen de ne plus entendre sa voix serait de parler en même temps que lui. Dans ce cas particulier, certes, il y aurait cacophonie et l'exemple peut paraître fâcheux. Mais en ce qui concerne le procédé que nous vous proposons pour aller au delà du mental, il n'y aura pas vacarme. Simplement, le mental " habituel " ne sera plus seul à s'exprimer. Or, il faut s'exprimer seul pour avoir toujours raison. Par contre, parler sans être entendu, équivaut à se taire.

(*) Nous le disons-le net en effet, mais après certains hauts dignitaires lamaïques dont nous sommes heureux de signaler ici la priorité.

Il est un axiome bien connu : l'animal (supérieur) est conscient. Mais seul l'homme a conscience du fait qu'il est conscient. - N'en déplaise au dualiste, cet axiome est à la fois vrai et faux. Pour l'humain véritable, il est vrai à 100%. Pour l'humain ordinaire, il est quelquefois vrai mais presque toujours faux : tel homme plongé dans un problème compliqué a-t-il conscience d'être conscient des éléments de ce problème? Nous parlions, à la page précédente, du procédé " pour aller au-delà du mental " que nous vous proposons. En fait, nous vous avons proposé ce procédé dès notre premier texte mais sans préciser quel était son but majeur : il a nom " perception des sensas négatifs " et il va être temps de progresser dans cette voie. Permettez-nous de vous faire remarquer que, déjà, lorsque vous pratiquez cet exercice, vous possédez cette conscience au second degré qui est l'épanage de l'humain véritable.

Mais avant de parler à nouveau de cette pratique et d'indiquer quel but exact elle vous permettra - épaulée par d'autres techniques - d'atteindre, il nous faut, en termes aussi brefs que possible, tenir la promesse que nous avons faite : démontrer que ce que nous avons écrit quant à la nature de l'homme n'est pas en désaccord avec les affirmations de la Religion. Nous nous adressons à des Occidentaux. Par conséquent, c'est à l'usage des Chrétiens que nous dirons ceci : Au catéchisme ou à l'école du Dimanche, on vous a fait apprendre par coeur, comme une comptine, ces phrases : l'animal est mortel, l'âme humaine est immortelle, Dieu est éternel... Si vous ne le savez déjà, nous sommes bien obligés de vous le dire : en vous disant cela, le prêtre ou le pasteur ne s'exprimait pas en théologien, soucieux qu'il était de simplifier le dogme à l'usage de jeunes intelligences. Le regrettable est que, au moins depuis le triomphe de Descartes et du dualisme, cette simplification a pris rang d'ersatz de dogme. Or, de toute évidence, un dogme authentique, dans une religion révélée, ne peut exister que s'il est formulé par les fondateurs ou, à tout le moins, s'il a été formulé tard, s'il n'est pas en désaccord avec les dires de ces fondateurs. Nous vous invitons donc à ouvrir le Nouveau Testament et à lire Saint Paul décrivant la nature de l'homme :

le corps (soma) - l'âme (psyché) et l'Esprit - littéralement : le Souffle - (pneuma).

Vous ne trouverez pas, dans Saint Paul, l'affirmation que l'âme est immortelle. L'âme (psyché) c'est le psychisme, étroitement conditionné par les fonctions du corps et Saint Paul, comme tous les Pères de l'Eglise, n'aurait pas été scandalisé (comme le furent certains Chrétiens du siècle dernier) lorsque Claude Bernard déclara " ne jamais avoir trouvé d'âme sous son scalpel. " L'âme, pour les Pères de l'Eglise, pour les hommes de Science, pour nous, c'est le psychisme, le mental, la pensée au sens large du terme, les " sensas ". Ce qui, pour Saint Paul, était immortel en tant qu'émanation divine, c'est le souffle (pneuma) et le souffle, c'est l'Esprit. Ce mot, dans le courant des siècles, a été détourné de son sens primitif : on l'a confondu avec l'âme et même avec une certaine forme d'humour (il a bien de l'esprit). Le Souffle, voilà ce que signifie Esprit.

Quelque chose (mais le mot " chose " ne convient pas) d'impalpable - d'inconditionné - de non matériel (étant donné le sens que l'on accorde au mot " matière "). Réfléchissez un peu : Si Paul de Tarse avait vécu en notre siècle, l'idée ne lui serait-elle pas venue d'employer le terme actuel " onde " ?

Avant d'en terminer avec ce sujet, faisons remarquer que lorsqu'un Livre saint affirme que " l'homme est à l'image de Dieu " c'est, de toute évidence, du Souffle, du Pneuma, de l'Esprit, qu'il est question, et non du psychisme, de l'âme. Là aussi il y a eu confusion. Au fur et à mesure que s'affirmait la mainmise de l'homme sur la nature, celui-ci n'a pas manqué de s'enorgueillir de son intelligence, de sa faculté de raisonnement. A la limite, il a établi un parallèle entre son intelligence et l'omniscience divine et décidé que sa parenté avec le Créateur ne pouvait être que d'ordre intellectuel. Bref, il a déifié une simple faculté. Cependant, un petit exemple permettra de comprendre qu'il ne peut y avoir aucune commune mesure entre intelligence et omniscience; qu'il ne s'agit pas d'une différence quantitative mais de différence de natures. Supposons un ostéologue à qui l'on a confié, aux fins d'étude, le plus petit des os d'un animal quelconque : un mouton par exemple. Deux ou trois heures plus tard, ayant expérimenté, déduit, réfléchi, il nous dira ce qu'est cet animal. Sa réponse sera le fruit laborieux des travaux de son intelligence. Par contre l'homme qui aura élevé le mouton, même stupide et ignare, pourra dire instantanément de quel animal il s'agit : à plus forte raison Celui ou Ce qui est à l'origine de TOUT n'aura-t-il que faire d'intelligence spéculative...

Maintenant, si vous le voulez bien, nous allons revenir au dépassement du mental par la perception des sensas. L'exercice que nous vous proposons aujourd'hui n'est, en fait, qu'une modification du second exercice de libération directe (texte 1). Nous l'avons nommé " perception des sensas négatifs ", traduisant ainsi l'expression chinoise " Zu Yi Teng " qui signifie littéralement : faire attention à la souffrance. Modifiée, cette technique s'appellera " Zu Yi Si " : faire attention à ce qui passe. Littéralement : à ce qui meurt. Nous dirons, par commodité : exercice de perception de tous les sensas.

EXERCICE DE PERCEPTION DE TOUS LES SENSAS (Zu Yi Si)

Théorie :

Lorsqu'un être humain commence à intégrer cette idée : ce que " je " croyais être " moi " n'est, en fait, qu'une faculté : mon mental, ma pensée au sens large du terme - il éprouve, le plus souvent, un sentiment de " néantisation ", de panique, qui s'exprime par ces mots : mais alors " je " n'existe pas ! Je ne suis rien qu'un ensemble de pulsions et d'impressions produites par l'action de forces si gigantesques qu'elles demeurent inconcevables; un amas sans cesse changeant de cellules (*), doué

(*) Notons en passant que le psychisme se manifeste au niveau cellulaire. Il n'est pas exclu que lorsque vous faites vos ongles vous ne torturiez et fassiez mourir des cellules conscientes. N'ayez aucun scrupule : leur rôle vis-à-vis de la totalité (relative) que vous êtes est d'information et d'acceptation.

d'une conscience illusoire. Tout homme ou toute femme qui est passé par là sait que cette impression engendre un malaise. Et c'est très mauvais parce que, disait Sou-Tchien " un malaise à base de crainte empêche de voir le réel ". Mais il ajoutait aussitôt : il n'y a pas lieu de s'inquiéter car il en est de cette impression comme de l'eau dans laquelle on vient de plonger. Tout d'abord son contact est désagréable, puis " elle est bonne " : le tout est de ne pas se crispier.

Tant que nous nous tenons pour un " individu ", il va de soi que nous nous préoccupons avant tout du sort de cet individu. De son sort FUTUR, évidemment, puisque nous n'avons aucune action réelle sur ce que nous nommons le passé. Or, le sort ultime de " l'individu " est d'ores et déjà décidé : il doit disparaître. En fait, strictement parlant, il ne fait que cela depuis son apparition sur la Terre : à chaque expérience nouvelle, les modifications survenant dans cette forme générale qui n'a apparence stable que pour nos sens, sont telles qu'on peut dire qu'il y a un " individu " nouveau. Si le phénomène " mémoire " n'existait pas, le sentiment d'individualité ne serait pas. Mais, en ce cas, l'espèce non plus ne pourrait être puisque chacun de ses membres serait incapable de survivre et de se reproduire.

Que l'être humain s'identifie à une fonction : sa pensée, est mauvais. Mais le fait que cette pensée soit, dans la pratique, orientée sur le seul avenir, sur le devenir du " moi " illusoire, sur son propre devenir, est pire. Ce que nous sommes réellement ne peut être formulé en mots. Les mots sont un outil et un sous-produit de la pensée et celle-ci exclut ce qui pourrait faire disparaître son usurpation. Il convient donc, non pas d'empêcher les incursions de la pensée dans son avenir, mais de les limiter à ce qu'elles doivent normalement être. La FONCTION de la pensée est bien de prospecter, dans la mesure où elle en est capable, l'avenir, mais non de s'identifier à ce que sera cet avenir. Ceci peut parfaitement être fait car la pensée n'est pas, bien au contraire, un mauvais instrument en soi : c'est simplement un instrument mal réglé : nous la tenons pour un être alors qu'elle n'est qu'un objet. Elle tend donc à nous pousser toujours non vers l'être mais vers l'avoir. Bien réglée, elle est parfaitement susceptible de s'intéresser à l'être et à se poser cette question : qu'est-ce qui EST, en cet instant ? - ce qui revient à s'observer elle-même, à percevoir qu'elle n'est pas UNE, à engager, si l'on nous permet ce paradoxal néologisme, un " auto-dialogue ", bref : à faire taire le mental habituel. Lorsque, très souvent, cette question est posée : qu'est-ce qui EST, en cet instant? une nouvelle habitude (de pensée) naît. Lorsque cette habitude est établie, il y a identification à l'habitude. Lorsque cette identification est implantée, l'angoisse cesse. (*) Lorsque l'angoisse cesse, la nature réelle du " moi " apparaît. C'est la libération, l'éveil. A cette libération, à cet éveil, la seule " perception de tous les sensas " devrait, normalement, vous conduire sans qu'il soit

 (*) L'angoisse quant au sort futur de la pensée prise pour une entité.

nécessaire de pratiquer d'autres exercices. Dans les faits, il en va différemment : d'autres techniques sont obligatoires. Mais, il convient de ne pas oublier cela : ces techniques ne sont pas destinées à " faire " mais à " défaire " : à défaire de très anciens conditionnements.

Pratique :

Vous l'aviez bien compris, n'est-ce pas? Prendre conscience des sensas n'a aucun rapport avec l'introspection ou avec l'analyse psychologique. A plus forte raison avec l'examen de conscience. Aucune perception, qu'elle se rapporte au physique, au moral ou au mental, ne doit être privilégiée ni approfondie. La cause de ce qui est ressenti ne doit ABSOLUMENT PAS être recherchée. Supposons que vous perceviez un sentiment quelconque : d'envie, par exemple. Si vous recherchez, par auto-analyse, les origines de ce sentiment, que se passera-t-il? Bien évidemment, vous vous apercevrez du fait que ces origines sont multiples. En fait, vous ne pourrez en aucun cas prendre conscience de TOUTES ces origines : là aussi vous serez obligé de privilégier. Mais, ce faisant, vous établirez une liaison entre cette perception et d'autres. C'est à dire que vous renforcerez en vous la notion de continuité du faux " moi ". C'est donc à éviter soigneusement puisque ce qui est recherché est précisément l'inverse : diviser ce faux moi en ses éléments constitutifs. Le plus grave serait d'introduire dans votre prospection des jugements de valeur. Il existe, en tout être humain des sentiments cachés de culpabilité. Nous nous en occuperons plus tard. Pour le moment, notez, rien de plus.

Donc, avec une fréquence qui sera indiquée dans votre programme personnel, nous vous invitons maintenant à prendre connaissance de TOUS vos sensas. Chaque prise de conscience doit durer AU MOINS une minute. Jamais plus de cinq, pour le moment. Il ne s'agit pas non plus, comprenez le bien, de méditation - du moins dans le sens que les Occidentaux donnent à ce terme. Le lieu et l'heure exacte, encore une fois, importent peu. Ce qui serait souhaitable serait que vous mainteniez en vous en permanence, à l'arrière-plan de votre conscient (si l'on peut dire) la notion de nécessité de cette prise de conscience. Mais si vous n'y parvenez pas, tant pis : surtout, ne vous crispez pas. Si vous avez omis aujourd'hui de pratiquer la perception des sensas aussi souvent qu'il aurait convenu, vous ferez mieux demain, ou après-demain : l'important est de ne pas abandonner. A un certain moment, vous vous apercevrez du fait que l'habitude s'est implantée sans que vous en preniez conscience.

L'exercice peut être exécuté en marchant, assis, couché. Il est recommandé de le pratiquer dans diverses positions physiques. Il consiste à se poser cette question : qu'est-ce qui est perçu, ressenti, en cet instant? Lorsqu'il s'agissait de passer en revue les seuls sensas désagréables, il a pu vous arriver de ne rien ressentir du tout. C'est normal. Ici, cela devient impossible : nous percevons toujours quelque chose, que ce " quelque chose " soit désagréable, agréable ou neutre. Voici un exemple de perception de TOUS les sensas :
Marchant, debout, assis ou couché, en n'importe quel lieu et

à une heure quelconque, " je me (*) " pose cette question :
qu'est-ce qui est ressenti, perçu, en cet instant?

Supposons que je sois en train de marcher. En ce cas " je me " répons :

Sensation de marche (ma première perception sera très probablement celle-là : le mouvement entraîne l'attention et à sa suite la pensée). Je note, passe outre et pose encore la question : qu'est ce qui est perçu, ressenti, en cet instant? Supposons que, depuis un moment j'éprouve une douleur à l'estomac (plus précisément : que l'estomac soit le siège d'une douleur) la réponse sera : douleur à l'estomac. Et aussitôt, laissant la douleur là où elle est (elle se rappellera bientôt à mon souvenir) je pose derechef la sempiternelle question : qu'est-ce qui est perçu, etc..? Cette fois ce sera la vision d'un véhicule qui passe dans la rue. Noté. Aussitôt après un bruit. Noté. Un accroissement de la douleur stomacale fera revenir celle-ci dans le champ de perception : noté et aussitôt la question est reposée. Une odeur de cuisine, notée. Il ne s'agit pas, bien entendu, de noter TOUT ce qui est perceptible mais bien de noter toutes les perceptions qui s'imposent à notre conscient, soit par leur intensité, soit parce que notre recherche allait, pour des raisons sans importance, dans leur sens. Dans la pratique, il n'est pas nécessaire de reposer la question : qu'est-ce qui est perçu ou ressenti en cet instant? chaque fois que vous vous apprêtez à prendre conscience d'un nouveau sens. Vous pouvez la poser une fois pour toutes au début de l'exercice puis énumérer : sensation de marche, douleur à l'estomac, vision d'une voiture, audition d'un bruit de moteur, douleur à l'estomac (sensa qui s'impose de lui-même une seconde fois et que l'on écarte dès note prise) odeur de cuisine, sensation physique d'énerverment, coup de vent ressenti, pensée agressive, soupir, sensation de marcher (ressentie une seconde fois) etc... etc... Vous pouvez même abrégé fortement les phrases mentalement prononcées. L'essentiel est que vous ayez nettement conscience de ce qui est perçu, ressenti : nettement conscience du fait que vous êtes conscient. Plus tard, vous connaîtrez cette conscience au second degré sans faire usage de mots : la force de l'habitude. L'habitude (l'attachement aux habitudes) étant à la base des maux humains, son utilisation ici est, en quelque sorte, homéopathique. Maintenant, nous allons revenir à la voie " évolutive " et vous parler encore du :

YEOU KIEN (voyage astral).

Nous pensons que vous l'avez compris : le grand handicap en ce qui concerne cette technique, c'est l'esprit critique. Le Tchan est particulièrement qualifié pour évoquer ce handicap car si une notable partie de ses instructeurs (plus de la moitié) ne pratique absolument pas le " voyage astral " la faute - si faute il y a, ce qui est plus que douteux - incombe à l'esprit critique. Comme vous savez, la devise Tchan est : ne crois que

(*) " Je - me " : c'est exactement cela : la pensée s'interroge.

ce que tu as expérimenté personnellement. Ce qui fait que, surtout dans son pays d'origine, ses adeptes se recrutent plutôt parmi les gens sceptiques que dans tout autre milieu. (Et soit dit en passant, on rencontre, même en Asie, tant de braves illuminés qui croient très sincèrement à la réalité d'expériences dont on peut prouver la fausseté, que le sceptique par nature n'a que trop tendance à devenir plus sceptique encore). Il va de soi, d'autre part, que la libération, l'éveil, passe avant toute " magie " qu'elle soit ou non spectaculaire. Le néophyte consacre donc peu de temps aux techniques parapsychologiques (ne pas oublier que le " moine " Tchan n'est pas un contemplatif mais un travailleur disposant de fort peu de loisir) et même, assez souvent, il ne les aborde même pas. Mais, à supposer que, durant 15 ou 30 minutes par semaine, le débutant s'intéresse à la pratique du Yecu Kien par exemple, s'il ne parvient pas à faire taire la petite voix qui ricane : fumisterie ! il risque fort de n'obtenir que des résultats négatifs. Plus tard, s'il est libéré, éveillé, il sera capable de bloquer à volonté les pensées sceptiques et d'expérimenter sans idée préconçue. Mais il n'aura plus envie de le faire car, en définitive, le voyage astral demeure une évasion hors d'une réalité habituelle qui semble déplaisante. Et qui est libéré n'a que faire d'évasion.

Il reste que, pour l'être humain non encore libéré et souhaitant pratiquer le Yecu Kien avec des résultats positifs, il est absolument nécessaire de faire taire, au moins un moment (le temps que durent les expériences) l'esprit critique disant et répétant : tu es en train de plonger la tête la première dans l'auto-suggestion et dans l'auto-hypnose. La différence entre " ton " voyage astral et le rêve est que, dans le second cas, tu sais que tu as rêvé alors que dans le premier tu crois - parce que tu as envie de croire - qu'il s'agit de quelque chose de réel, de vécu..

Il se peut que, dès vos débuts dans le Yecu Kien, vous obteniez des résultats qui, avec un peu de bonne volonté et très peu de sens critique, vous paraissent probants. Ceci constitue du reste un autre piège car bien des personnes ayant obtenu au départ des résultats que l'on peut, sans trop de complaisance, qualifier de positifs, ne font, par la suite, plus aucun effort de vérification ce qui donne, de ce fait, des résultats relevant de la seule imagination (*). En somme, l'idéal serait de laisser dormir le sens critique au cours de l'expérience elle-même, puis de l'utiliser largement au moment de

 (*) Un de nos instructeurs a reçu, en 7 années, bon nombre de lettres émanant de personnes qui affirmaient, en toute bonne foi lui avoir " rendu visite en astral ". Pas UNE description ne correspondait à la réalité. Qu'a répondu notre instructeur ? Rien, évidemment : il ne pouvait pas dire : votre description est exacte. Mais il ne pouvait dire le contraire parce que ces personnes n'étaient pas ses élèves et ne recherchaient pas la libération, donc la lucidité. En fait, il s'agissait de gens souhaitant s'évader d'une réalité quotidienne qui leur semblait morne et, pour cela, prêts à croire n'importe quoi. Les détromper eut été cruel. Mais si VOUS faites comme ces personnes, ayez la certitude qu'il vous sera répondu : bravo ! l'expérience a réussi, ou : vous êtes dans l'erreur.

vérifier la valeur des résultats. Ce n'est pas toujours facile mais, comme vous aller le voir plus loin, nous vous aiderons. En attendant, nous vous donnons ce conseil : au cours des expériences, efforcez-vous de faire " comme si ". Comme si vous aviez la certitude de la réalité du " voyage astral ".

Nous supposerons donc que vous avez arraché à votre corps (ou, si vous préférez : que vous avez l'impression d'avoir arraché à votre corps) quelques parcelles d'une matière subtile, laquelle se trouvant maintenant à la hauteur du plafond, est, pour le moment, le siège de votre " conscience d'être " ; votre " corps de chair " se trouvant très exactement au-dessous de ce que nous appellerons désormais, par simple commodité et sans nous soucier de savoir si l'expression a vraiment une signification, votre " corps astral ". Disons tout de suite que contrairement à ce qu'affirme (*), semble-t-il, l'occultisme occidental, la plupart des écoles ésotériques asiatiques estiment que ce " corps " est sans forme précise. Argutie du reste puisque, pour le commun des humains, ce corps est à la fois invisible et impalpable. Admettons que tout se passe comme si la conscience-connaissance quittait le corps pour se situer, d'un élan, en un autre point de l'espace : laissons de côté, dans ce cas particulier, la notion de temps bien qu'elle soit inséparable de la notion d'espace.

Donc, vous êtes " là " ; désincarné si l'on veut. Que faire ensuite? Eh bien, le Yeou Kien étant un " voyage " il convient donc de voyager. Il est du reste probable qu'au début, si l'expérience est réussie, vous n'aurez pas à vous soucier de vous déplacer : vos pulsions inconscientes feront le nécessaire. Mais bientôt, vous éprouverez des désirs conscients. Trois d'entre nous sur six (un Européen, deux Orientaux) ont longuement, dans leur jeunesse, pratiqué le Yeou Kien. Tous trois sont du même avis : il n'est pas du tout indiqué, pour un débutant, de réduire au minimum les distances à parcourir au cours des premiers " voyages " et de se confiner dans la pièce où repose le corps physique. Le corps astral (en Chine et au Tibet on dit le " xi ki " : le cœur aérien) n'est pas un objet matériel au sens ordinaire du terme : il ne peut être blessé ni souffrir. Il n'est pas fragile et ne risque nullement être bousculé par un véhicule ou faire quelque chute dangereuse. Il peut donc aller n'importe où. La façon de se déplacer? Un simple acte de volition, mais de volition positive, de désir d'aller ailleurs si vous préférez. (Ce qui vous expliquera pourquoi l'humain libéré ne s'intéresse pas à cette technique : tout désir qui ne correspond pas à un besoin naturel, à quelque chose d'intrinsèquement lié aux exigences fondamentales de la nature humaine, n'a aucun sens pour un libéré. A plus forte raison si ce désir est plus ou moins dicté par le souhait de

(*) Croyons-nous mais aucun d'entre nous n'est compétent en ce qui concerne les formes occidentales d'occultisme. Si nous nous trompons, que l'on veuille bien nous excuser.

fuir les " banalités de la vie quotidienne " , quand ce ne sont pas " ses tristesses " (*)

Donc, c'est simple, simpliste si l'on veut : le pratiquant du voyage (vous, par exemple) se contente de penser à une personne (qu'il n'est pas tenu de connaître personnellement mais dont il sait qu'elle existe) ou à un lieu quelconque : même remarque que pour la personne - il n'est pas nécessaire de connaître ce lieu mais il ne faut pas qu'il soit imaginaire, cela va de soi. Et si tout va normalement, il se trouve transporté près de cette personne ou en ce lieu quasi-instantanément . A ce propos, une remarque que parmi les auteurs orientaux traitant du Yeou Kien personne ne semble avoir faite (**): le déplacement du " on ne sait quoi " dit " corps astral " ou " xi ki " est prodigieusement rapide mais non absolument instantané. Il semble bien, de triple expérience personnelle et d'après les dires de maint autre spécialiste que, quelle que soit la distance à parcourir, le temps subjectif mis à couvrir cette distance reste le même. Qu'il s'agisse " d'aller " dans la pièce à côté ou aux antipodes, quelques 2/3 secondes semblent s'écouler. Tant que nous sommes sur ce sujet, précisons que deux d'entre nous ont connu un petit garçon tibétain complètement illettré et d'intelligence très moyenne mais à qui un oncle donnait des leçons de " yeou kien ". Un jour, cet enfant découvrit, en " s'ébattant dans le ciel " la mer dont il n'avait jamais entendu parler (***)

Nous n'avons plus grand chose à vous apprendre au sujet du Yeou Kien si ce n'est l'usage que l'on peut faire des mantras avant et pendant le " voyage ". Mais vous trouverez cela dans votre programme personnel, un mantra étant d'usage strictement individuel. Vous en savez maintenant assez pour vous débrouiller parfaitement. Comme nous l'avons dit, il n'y a absolument aucun risque physique. Des risques mentaux? En tout cas, pas pour vous qui allez lire ce qui suit : il se peut que dans vos " voyages " vous rencontriez des créatures à la fois effrayantes et grotesques, du genre de celles dont le Bouddhisme populaire est, si l'on peut dire, friand. Ou encore ces " élémentaux " chers aux occultistes d'Occident. Normalement, du fait de votre appartenance ethnique, vous devriez plutôt avoir affaire aux élémentaux. Mais, en raison de vos rapports avec le Tchan, vous vous trouvez, malgré nos efforts de " désorientalisation " dans une ambiance quelque peu bouddhique. Il se peut donc très bien que vous vous trouviez

(*) Bien entendu, beaucoup de personnes se refusent à admettre, cette fuite, même vis-à-vis d'elles-mêmes et se donnent des prétextes : soif de connaissance, utilité pour autrui des renseignements glanés en cours de " voyage ". Nous vous invitons, sur ce plan comme sur tout autre, à l'honnêteté envers vous-même et à juger lucidement vos motifs. En n'oubliant pas que la pratique constante des exercices de libération vous amènera un jour à voir ce monde banal tel qu'il est vraiment : merveilleux, au sens exact du terme.

(**) Si un auteur occidental a fait cette remarque, nous l'ignorons. Et si ces lignes lui tombent sous les yeux, nous le prions de nous excuser.

(***) Le fait a été soigneusement vérifié. Par nos soins.

face à face, si l'on peut dire, avec les " non-hommes " chers à la mythologie buddhique. S'il en est ainsi, ne leur accordez pas plus d'intérêt que s'il s'agissait de nuages de forme baroque. Et sachez que vous serez en train de contempler des images issues de votre propre inconscient. Il en est (dit L. Ripché) d'extrêmement comiques.

Notons encore que certains auteurs affirment qu'il est possible de voyager ailleurs que sur la planète Terre, dans le Cosmos entier. S'il en est vraiment ainsi, le voyage en question, véritablement " astral " pourrait rendre d'énormes services à la cosmonautique. Mais nous ne voulons vous parler que de ce que nous connaissons et avouons que les trois d'entre nous qui ont, jadis et naguère, pratiqué le Yeou Kien, n'ont jamais rien fait de tel. En fait, ils n'ont jamais essayé. Nous vous conseillons, pour le moment, de faire comme eux. Lorsque les hommes et leurs fusées arriveront sur Mars, vous pourrez, juste avant, tenter l'expérience en ce qui concerne cette planète. Mais, pour le moment, n'oubliez pas que vous ne pouvez pas avoir de preuve quant à la réalité d'un " voyage martien ". Le Yeou Kien est, en soi, une technique où l'imagination et l'auto-suggestion peuvent se tailler une part bien large : il est préférable de ne pas " en rajouter ". Avant d'en terminer avec le Yeou Kien, notons enfin qu'il est possible de se déplacer non seulement dans la fraction spatio-temporelle où se trouve votre corps physique mais dans n'importe quelle autre. Autrement dit le " corps astral " peut dans une certaine mesure, se déplacer dans le temps, aussi bien dans le sens du passé que dans celui du futur (*) - et là, nous parlons en connaissance de cause. Qui est habitué aux " voyages " dans l'espace comprendra très vite comment il lui est possible de se déplacer dans le temps : il suffit - pour qui est bien entraîné - de souhaiter se retrouver en un autre moment et non en un autre lieu. Ou les deux en même temps (nous voulons dire : les deux à la fois). Veuillez toutefois noter que le voyage dans le futur ne vaut pas grand chose en tant que méthode de prévision de l'avenir : le " corps astral ", quelle que soit sa nature exacte, n'amène pas avec lui les seuls fantasmes de l'inconscient : il draine aussi bon nombre de préjugés et d'options qui nuisent fortement à une saine appréciation de l'avenir perçu. Et maintenant, il est temps de nous occuper à nouveau du Kan Yan Se - ou " perception de l'aura ".

Kan Yan Se (perception de l'aura) - suite.

Il existe une sorte de parenté entre cette technique et la précédente, bien que, sans discussion, les éléments constituant l'aura soient différents de ceux qui " s'échappent " du corps durant un " voyage astral " bien conduit. Disons, pour employer le langage habituel et sans nous en dissimuler les insuffisances, que les éléments auriques sont extérieurs alors que les autres sont intérieurs par rapport au corps humain. Mais il est non

 (*) Le passé étant cependant plus facile à atteindre-pour-d'évidentes raisons de localisation.

moins indiscutable que l'aura d'un humain qui voyage " astralement " présente des coloris ternés, plus ternés que ceux qui apparaissent dans l'aura d'un dormeur.

Nous avons dit qu'en ce qui concerne la perception ou vision des auras, il était préférable de porter votre attention uniquement sur le " halo ", c'est à dire la partie de l'aura entourant la tête et le visage. Ceci en raison du port habituel de vêtements et aussi pour une autre raison : l'aura totale se présente à peu près sous l'aspect d'une gouttelette pour qui les lois de la pesanteur seraient inversées : à la hauteur des pieds, elle " colle " presque à cette partie du corps, puis elle va en s'évasant, atteignant sa plus grande circonférence au niveau du coeur. Plus haut, elle s'amincit de nouveau, mais de façon très progressive, jusqu'à ce qu'elle forme au-dessus de la tête une voûte très arrondie. Ce qui se perçoit le mieux, et de beaucoup (les coloris sont bien plus vivaces) c'est " l'arrondi " qui se situe au-dessus et tout autour du crâne. C'est l'auréole qui nimbe les Saints buddhiques, chrétiens et autres - et vous, et tout le monde, mais chez les Saints cette auréole symbolise l'appartenance à un monde autre que celui dit " matériel ".

Par conséquent, dans l'exercice que nous allons décrire et que nous nommerons " l'exercice du halo et du miroir(*) " (*) nous n'entrerons pas dans les vues de bon nombre d'auteurs, sérieux ou non, qui préconisent sa pratique dans un état de complète nudité. L'humain du XXème siècle étant, la plupart du temps, vêtu, il est bon de s'accoutumer à percevoir les auras de personnes portant des vêtements. Comme, d'autre part, il est utile de multiplier les expériences et d'en varier les sujets, notre méthode sera, incontestablement, bien plus pratique. Vous pourrez, certainement, en suivant nos conseils sur ce point, trouver aisément des volontaires pour vous servir de " cobayes ". Alors qu'avec le procédé exigeant la nudité, vous ne pourriez procéder qu'à un nombre restreint d'observations. Notez du reste en passant que si vous étiez surpris en petite tenue par le mari (ou, selon le sexe : par la femme) de la personne avec laquelle vous pratiqueriez la vision de l'aura, vous auriez quelque peine à convaincre l'intéressé de la pureté de vos intentions.

Pour pratiquer l'exercice " du halo et du miroir ", un Tibétain vous dirait qu'un plan d'eau est nécessaire : étang, lac ou rivière à lent débit. Ou encore, plus simplement, un bol opaque, rempli d'eau. Ne recherchons pas la difficulté : nous sommes en Occident. Faisons comme les Tibétains eux-mêmes lorsqu'ils possèdent un miroir : utilisons-le. Il n'est pas nécessaire que sa surface soit très grande. Cependant, il doit vous permettre de voir votre visage au complet. S'il est de plus grandes dimensions, naturellement, cela n'en

(*) Le nom asiatique de cet exercice n'aurait aucun sens en français si nous le traduisions littéralement : dao chang..
Mot à mot : renverser dessus.

vaudra que mieux. L'exercice que nous allons décrire ressemble assez au " wou-weï " que connaissent bon nombre d'adeptes du Tchan (*): En voici la description :

1° Vous pouvez, à volonté, vous asseoir ou rester debout (ce en quoi l'exercice diffère du wou-weï, remarqueront les personnes qui connaissent cet autre exercice) mais soyez face à une glace, à un miroir, dans lequel votre visage vous apparaîtra entièrement. Faites en sorte que rien de clair ne soit visible, dans le miroir, derrière votre visage.

2° Regardez, sans plus. Est-ce là tout? Oui. Cependant, détail important, vous devez conserver les yeux ouverts, non pas mi-clos comme dans le kai-guan (texte 3, page 23) ni du reste exorbités, non : ouverts simplement, de façon normale. Restez ainsi le plus longtemps possible, à vous regarder les yeux dans les yeux. En principe : chaque œil se regardant lui-même, l'œil droit plongeant dans le reflet de l'œil droit, l'œil gauche faisant de même avec le reflet de l'œil gauche. Disons tout de suite que vous n'y parviendrez pas. Dans la pratique, vous vous apercevrez du fait que l'on ne peut fixer isolément chaque œil dans son reflet. La vue se brouille très vite et, après quelques dizaines de secondes d'efforts incohérents, vous ne percevez plus qu'un seul œil, énorme, autour duquel le reste du visage se groupe en un fouillis chaotique qui ferait l'enthousiasme d'un peintre surréaliste. Il vous faudra donc procéder comme l'on fait lorsque l'on veut regarder " les yeux dans les yeux " une autre personne : il conviendra de fixer le regard des deux yeux sur la racine du nez.

Vous devez rester ainsi le plus longtemps possible. Tout naturellement, vos paupières, dont c'est la fonction normale, tendront à se clore, vos cils tendront à battre pour protéger l'iris de l'intrusion de toute poussière. Il vous faudra lutter contre cette tendance, pour naturelle qu'elle soit, faire un effort aussi prolongé que possible pour maintenir vos yeux ouverts.

Nous avons dit que ces yeux devaient être ouverts de façon normale et non pas mi-clos ou " écarquillés ". Cependant, dans votre lutte pour empêcher les paupières de se clore, vous serez contraint, après quelques minutes au plus, d'ouvrir les yeux au maximum, jusqu'à " l'écarquillement ". Ce sera sans importance si, au départ, vos paupières étaient ouvertes de façon normale, habituelle.

Parfois, sous la tension, vos yeux se fermeront presque complètement. Faites un effort et rouvrez-les. Lutte le plus longtemps possible avant de succomber à la tentation de clore vos paupières. Vos yeux s'empliront de larmes après les premiers

(*) Pour les personnes non informées, disons qu'il s'agit d'un exercice appelé " wou weï " et signifiant : ne pas bouger, et non du " mode de vie wou-weï " dont nous parlerons plus tard.

" picotements ". Laissez couler ces larmes. Lorsque, vraiment, vous ne pourrez plus tenir, battez des paupières, vigoureusement et plusieurs fois de suite.

Ici, une question se pose : combien de temps doit-on " tenir " ainsi? Combien de temps les yeux doivent-ils se fixer eux-mêmes dans le reflet du miroir? Il n'y a pas de durée fixe : certaines personnes peuvent rester de longs moments sans éprouver le besoin de " ciller ", d'autres, au contraire, se fatiguent après quelques dizaines de secondes. Ce qui importe, c'est l'effort de volonté accompli. Fermez les yeux dès que vous ne pourrez VRAIMENT plus les garder ouverts. Il n'est pas question d'établir un record mais de provoquer dans votre système visuel une modification locale du comportement; de vous amener, durant un bref moment, à voir de façon inhabituelle, ou, si vous préférez, à placer votre vue sur une " longueur d'ondes " différente.

Lorsque vous aurez refermé les yeux pour les rouvrir, les refermer encore, les ouvrir à nouveau - plusieurs fois de suite, de façon à en chasser les larmes - regardez une fois de plus, mais, cette fois, que votre vision se porte vers le haut de votre visage, vers le front, les tempes, le crâne. Alors, pour peu que rien de trop clair ne se reflète, à l'arrière plan, dans le miroir, il est très possible que vous discerniez une ébauche de cercle, de halo plus ou moins tremblotant, un peu semblable à ces vapeurs qui montent, par temps de canicule, du sol.

Certains vous diront que vous venez de percevoir " l'éthérique ". Les sceptiques, par contre, affirmeront qu'il s'agit simplement d'un phénomène purement physique, d'un " brouillage " provoqué par l'écoulement de vos larmes. Aucune importance car personne (pas nous, du moins) ne prétend que ce halo soit le véritable, celui de l'aura. Il n'en est que l'annonce, la préfiguration.

Restez un bon moment à contempler ainsi le haut de votre visage et le halo qui l'entoure. (*) Restez ainsi jusqu'à ce que ce premier halo se soit dissipé et que votre visage ait retrouvé, si l'on peut dire, son aspect ordinaire. A ce moment là, regardez si, au-delà de l'espace occupé, quelques instants plus tôt, par le halo, vous ne percevez pas, plus ou moins vague et fugitive, une IMPRESSION de couleur. Nous soulignons le mot " impression " parce que, sauf dons exceptionnels, ce que vous percevrez ne sera pas un halo (le vrai cette fois) nettement dessiné et coloré, mais l'impression que l'espace s'est teinté tout autour de votre crâne et aussi (mais plus faiblement) autour de votre visage.

(*) en fait, ce halo entoure bien votre visage, tout comme l'ensemble de l'aura entoure votre corps entier. Mais, pour des raisons de perspective, vous ne percevrez qu'un demi-cercle, en auréole derrière votre crâne.

Si le miroir est de surface suffisante, cette impression de couleur s'étalera, si l'on peut dire, sur une trentaine de centimètres à gauche, à droite et au-dessus de votre tête, au-delà, répétons-le, de l'emplacement occupé précédemment par le premier halo.

Qu'entendons-nous par " impression de couleur " ? C'est bien difficile à expliquer avec des mots et cependant, lorsque vous aurez fait vous-même l'expérience, peut-être n'éprouverez-vous aucune difficulté à dire ce que vous avez perçu. Mais comme ce que vous éprouverez, personnellement, ne sera pas forcément semblable à ce qu'éprouvera, dans le même cas, une autre personne, nos mots à nous ne sauraient donner une définition valable pour tous. Disons, analogiquement, que les choses se passeront un peu comme si l'on vous mettait sous le nez, alors que vous avez les yeux fermés, une herbe très odorante. L'idée de " vert " s'imposerait alors à votre esprit. Naturellement, la comparaison ne saurait être exacte. Mais cette image très approximative vous aidera peut-être à comprendre dès maintenant ce que nous voulons dire. De toute façon, seule l'expérience personnelle pourra vraiment vous en dire plus long.

Après cette première expérience, que faire ? Continuer, simplement. C'est à dire renouveler, quelques jours plus tard, la dite expérience. Ou dès le lendemain, voir la même journée si vous en avez le loisir : dans ce domaine particulier la fréquence d'exécution n'a pas grande importance (ce n'est pas le cas des exercices de libération directe, rappelons-le une fois de plus). Peu à peu l'impression colorée s'affirmera, deviendra couleur réelle, prendra les contours fermes du halo, et vous percevrez votre propre aura. A ce moment, si quelques personnes complaisantes veulent bien poser pour vous, travaillez à votre perfectionnement. Naturellement, avec un sujet, il n'est pas question d'utiliser le miroir : invitez le ou la volontaire à s'asseoir tranquillement et à réfléchir à ses affaires ou à rêvasser, à son gré. Il conviendra que le siège sur lequel prendra place votre " cobaye " soit proche du mur et que ce mur soit sombre ou, à tout le moins, de couleur neutre : gris, brun, par exemple. En tout cas, pas de couleurs vives. Naturellement, vous pouvez toujours couvrir le mur d'un tissu sombre. Soyez vous-même assis à une distance maxima de 1 mètre du sujet. Il n'est pas nécessaire que celui-ci conserve une immobilité complète. Laissez-le prendre quelque peu ses aises sur la chaise ou le fauteuil. L'important est qu'il ne se lève pas et que son visage reste tourné vers vous. Mais il convient aussi que vos regards, à l'un et à l'autre, ne soient pas attirés l'un par l'autre. Si votre sujet veut bien accepter de garder les yeux fermés, cela vous aidera. N'utilisez en aucun cas le bandeau sur les yeux des médiums de music-hall : si peu que ce soit, la présence du tissu au contact direct du visage perturberait l'expérience. Si cette personne a du mal à conserver les yeux fermés sans entrer en somnolence (il y a des gens chez qui le simple fait de fermer les yeux en présence d'autrui détermine l'assoupis-

sement) évitez du moins, en ce qui vous concerne, de la regarder dans les yeux. Fixez le sommet du crâne, le front, les tempes. C'est du reste là que doit se situer le halo aurique lorsqu'il apparaîtra. Essayez de rester le plus longtemps possible les yeux ouverts, exactement comme lorsque vous vous regardiez vous-même dans le miroir. Vous passerez par les mêmes picotements d'yeux, par les mêmes battements de paupières, par le même " premier halo ", puis, normalement, le halo véritable, celui de l'aura, vous apparaîtra. Et cependant, il est un fait étrange et encore inexpliqué. Si vous suivez une progression normale, c'est à dire si vous vous entraînez seul durant un mois ou deux à la cadence approximative de deux/trois séances par semaine, il y a bien des chances pour que la première aura " étrangère " soit perçue par vous dans la rue, accidentellement en quelque sorte, alors que vous aurez mis vos paupières " kai-guan ". Si, fort de ce succès et sûr de vous, vous invitez une personne de bonne volonté à vous servir de sujet d'expérience, vous avez bien des chances de constater qu'avec cette personne, cela ne " marche pas " à volonté. Il vous faudra probablement plusieurs séances, dans le calme de la pièce où vous vous exercez habituellement, pour obtenir un résultat comparable à celui qui s'était produit, de façon quasi accidentelle, dans le brouhaha de la rue. Nous tenions, en passant, à noter ce fait curieux. Nous en resterons là, pour aujourd'hui, en ce qui concerne le Kan Yan Se, perception, vision de l'aura.

- - - - -

Nous pensons que vous commencez à comprendre maintenant pourquoi nous avons insisté pour que vous preniez, au moins durant quelque temps, une " voie mixte ", alors que très visiblement nous sommes favorables à la " voie directe " : c'est que cette voie directe présente un risque (*) léger, certes : se situant, en un certain sens, " au-delà du bien et du mal ", elle serait susceptible, si elle n'était nuancée par " autre chose ", de provoquer en vous un certain dessèchement affectif AVANT que la libération n'intervienne. Cet " autre chose " qui sert, en quelque sorte, d'antidote (mot excessif du reste : il n'y a pas " poison ") ce sont les exercices de la voie " évolutive " dont la pratique sous-entend l'intention de servir autrui. Il y aurait, évidemment, bien des choses à dire sur le secours à autrui et sur l'altruisme - et nous avons commencé de les dire. Il n'empêche que, jusqu'à l'éveil, jusqu'à la libération, il est préférable que vous conserviez, dans une certaine mesure, le point de vue habituel quant aux manifestations altruistes. Vous comprendrez plus tard pourquoi.

Cependant, quoi qu'il en soit, les techniques " magiques " demeurent quelque chose de secondaire. Vous avez pu remarquer

- - - - -
 (*) Si ce " dessèchement " survenait, la libération, l'éveil, remettrait les choses en place. Mais - à la condition que vous disposiez d'un minimum de loisir - pourquoi ne pas éviter qu'il se produise?

que nous n'en proposons qu'un petit nombre et que nous insistions longuement sur chacune d'elles, donnant de nombreux détails. Et, dans ce nombre, vous remarquerez que nous n'avons inclus aucune technique de "clairvoyance" proprement dite (voyance de l'avenir au sens habituel du terme). Au départ, nous avons pensé vous proposer au moins une de ces techniques (*) dans le présent enseignement Tchan. Mais nous nous sommes rangés à l'opinion de notre doyen, le lama Ripché, qui estime que les procédés occidentaux de clairvoyance sont nombreux et qu'il en est d'efficaces. Par conséquent, nous avons, sur ce point précis, fort peu à apporter à l'Occident.

Face aux techniques que nous proposons, trois attitudes sont possibles :

Tout d'abord celle de la personne infantile, férue d'un merveilleux facile (un claquement de doigts et le miracle est accompli). Ce genre de personne pensera que nous faisons "bien des manières" pour une bien petite "magie". Elle connaîtra, par exemple, Madame Unetelle qui lui "tire les cartes" et qui, sans tant de façons (don naturel) se promène en astral bien plus aisément que d'autres en automobile - avec ces embouteillages, et qui perçoit les auras "par simple concentration de la volonté". Nous ne dirons rien de ce type humain; si ce n'est que le fait qu'il existe explique bien des choses.

Il y a ensuite l'attitude de l'incrédule systématique (qui se dit volontiers "rationnaliste et cartésien") ne voulant en aucun cas voir bousculée l'idée qu'il se fait des lois naturelles de ce monde. Celui-là dira : puérilités. - Libre à lui.

Enfin, la troisième attitude - que nous vous conseillons fortement d'adopter - est celle du scientifique sans parti pris (ce qui est malheureusement rare). Elle consiste, dans le cas présent, à tenter au moins quelques essais. Si vous disposez de très peu de loisirs, ne vous acharnez pas sur les exercices "magiques". Insistez plutôt sur ceux de la "voie directe", sur les exercices de libération. Mais, malgré tout, ne négligez pas complètement l'autre voie, du moins, pour le moment.

Nous avons dit (page 11 et 2ème ligne de ce texte) que nous vous aiderions à vérifier si, oui ou non, vous obtenez des résultats positifs avec le Yeou Kien ou voyage astral. Nous allons donc vous proposer une expérience pratique dans ce sens.

(*) En fait, dans le Neng Shang Tong (le pouvoir au-dessus du mal, voir texte 1, page 17) vous trouverez bien une pratique de voyance. Mais elle est subordonnée à l'action de "magie bénéfique. Ce n'est pas une technique "en soi."

Nous avons dit que le grand handicap résidait, d'une part, dans les manifestations de l'esprit critique et d'autre part dans le risque d'auto-suggestion. Nous ne pouvons rien faire pour réprimer les manifestations de votre esprit critique mais nous pouvons vous aider à éliminer l'auto-suggestion.

Nous n'indiquons pas, vous savez pourquoi, l'endroit où se trouve actuellement notre Centre. L'expérience consistera, pour vous, à tenter de le visiter "astralement". Quelques précisions cependant car il ne faut pas exagérer les difficultés. Notre Centre se trouve en Haute-Vienne, à 22 km du chef-lieu, Limoges. La maison qui l'abrite est une bâtisse de 2 étages plus rez-de-chaussée, orientée sud-ouest. Devant, un pré. Derrière, un bois (chênes et châtaigniers). Le toit est en tuiles. Dans la journée, les occupants vont et viennent au gré de leurs occupations. Le soir, à partir de 20 heures (heure française) nos instructeurs se tiennent dans la plus vaste de ces pièces "qui fait bureau". En principe, ces instructeurs sont deux : Calmar et Hi Shia. A l'occasion, d'autres personnes (instructeurs et trésorier) peuvent s'y trouver.

Il s'agit, pour vous, étant entendu que vous pensez réellement "voyager en astral", de visiter le Centre "sur les ailes du vent" diraient les Chinois. Ceci le soir, entre vingt et vingt-quatre heures. En dehors de ces heures, du fait des va-et-vient, aucun contrôle sérieux ne serait possible. Efforcez-vous donc de nous "rendre visite". Tel est l'exercice. Il se peut que vous échouiez complètement, que les résultats que vous pensiez avoir atteints soient le fruit de votre seule imagination. Mais, si vous réussissez vraiment à "faire le voyage (*)" il est très probable que vous commettrez quelque erreur en notant ce que vous percevrez. Ce serait assez normal. Comme nous le disions plus haut, chacun, dans le Yeou Kien, amène avec lui bien des éléments personnels qui perturbent sa vision. Notre tâche sera donc tout d'abord, de vous indiquer, au cas où il en serait ainsi, que vous êtes dans l'erreur. Puis, au cas, souhaitable, où vous percevriez quelque chose mais non l'exacte réalité, de vous dire qu'elle est, dans votre description, la part d'erreur. Pour répondre, nous vous prions d'utiliser le questionnaire.

Une ultime précision : il y a, dans notre "pièce faisant bureau", un objet, au mur, que l'on ne s'attend guère à trouver dans la salle de travail d'une école initiatique. Il ne s'agit nullement de la statuette ou du portrait d'une quelconque divinité asiatique. Nous n'avons que faire de ce genre de colifichet que bradent tous les Prisunic du monde. Donc, si le Yeou Kien vous intéresse et que vous estimez avoir obtenu des résultats positifs, nous vous conseillons de faire cette expérience et de répondre, brièvement, sans fioritures, aux questions posées. Vous saurez bientôt si, oui ou non, vous avez réussi.

T C H A N

(*) que l'on veuille bien excuser cette expression employée de nos jours par les drogués : nous l'utilisons avant eux.

4ème programme personnel. Voie directe. *M. Daniel Fargues.* 4.21

Nous insistons sur un point : il est nécessaire que vous pratiquiez avec une régularité suffisante les actuels exercices. Sous peu, normalement avec le texte 6, vous abandonnerez leur pratique pour passer à quelque chose de tout différent et d'infiniment moins ennuyeux. Ce "quelque chose" sera la "pensée purement perceptive" que la philosophie indienne nomme "non pensée". Peu de temps plus tard, la pratique de la pensée perceptive vous permettra d'accéder à celle de la technique Pi-Kuan, clef de la Parfaite Libération. Donc, nous insistons vivement : ne relâchez pas votre effort alors que le but approche.

Insistons aussi sur un second point : les actuels exercices de la voie directe appartiennent, tous, au domaine de la pensée "spéculative", de la pensée "en mots" et, éventuellement, en images. Au risque de rabâcher nous vous recommandons et vous recommanderons encore de bien donner à ces exercices cette caractéristique qui est ESSENTIELLE. C'est à dire : de bien dire, mentalement, les mots "inspiration, expiration, etc..." lorsque vous pratiquez la respiration consciente. - de bien dire mentalement ET AVEC DES MOTS ce qui est ressenti au cours de l'exercice des sensas - de bien dire, enfin, toujours mentalement et toujours AVEC DES MOTS ce qui est supposé être ressenti lorsque vous pratiquez le yin/yang.

Il vous est proposé, aujourd'hui, le programme suivant :

2 heures après le repas. (2 heures au moins.)

1: respir de la poitrine: 3 respirs au lieu de 5.

2: respiration consciente: 9 minutes.

3: yin/yang: 4 minutes au lieu de 5.

L'exercice des sensas reçoit, je devrais dire, celui de "Fais les sensas". Je vous prie, Monsieur Fargues, de pratiquer une fois par jour, immédiatement après le yin/yang, l'exercice ainsi modifié. J. C. Z.

N.-B. la forme donnée au cinquième questionnaire vous surprendra peut-être. Il est bien évident, en effet, que nous ne sommes pas directement intéressés par d'éventuels progrès faits par vous, car qualités et défauts font partie du domaine de l'Avoir - et non de celui de "l'Etre" et que ce n'est pas l'augmentation du nombre de vos "vertus" qui déterminera votre libération. Mais connaître votre "forme morale", alors qu'approchent les choses sérieuses (la pensée purement perceptive, en l'occurrence) sera très utile à nos instructeurs. Nous vous prions de répondre avec la plus grande sincérité. N'hésitez pas à réfléchir aussi longtemps qu'il faudra avant de donner votre réponse.

4-22

Programme personnel :

MR FURFEAS Daniel

4.22

Etant donnée la forme non systématique donnée à la partie évolutive du Nouvel enseignement Tchan, Hi Shia répond ici à vos questions éventuelles :

Monsieur Daniel,

si vous ne permettez cette remarque, je crois que lorsque vous écrivez que la notion d'ego-experiences est quelque chose d'un peu flou, vous faites ce que l'on appelle, je crois, un euphémisme (c'est à dire, sauf erreur, une minimisation de la réalité). Car, en fait, cette notion-là ne peut guère qu'être très floue. Elle appartient à un domaine qui n'a aucun lien avec notre vocabulaire habituel.

Si vous permettez une autre remarque : votre irritation de gencives est le type même du " problème ", en ce sens que, comme vous le notez : cela passera. C'est le propre de tous les problèmes : ils passent tous. Et après, bien sûr, il y en a d'autres en remplacement.

Si vous permettez encore : avec le programme 5 j'établirai pour vous un mantra destiné à faire disparaître les obstacles élevés par l'inconscient durant les expériences Yecu Kien. Mais, bien sûr; il n'est pas du tout indispensable que vous pratiquiez les expériences Yecu Kien.

Avec les sentiments dévoués.

Hi Shia

A handwritten signature consisting of a stylized 'H' with a diagonal slash through it, and the letters 'V' and 'i' written below it.