

## DE LA LIBERATION DE LA PENSÉE.

Nous avons dit et redit que, du point de vue Tchar, l'erreur initiale et fatale de l'humain non libéré réside dans le fait qu'il s'identifie à ce qui n'est qu'une simple fonction naturelle : la fonction de penser.

Le présent enseignement étant destiné à l'adepte occidental, celui-ci, du fait de son conditionnement culturel, ne saurait manquer de se poser - et peut-être de nous poser - cette question : votre affirmation implique que " je " ne suis pas ma pensée. Soit. En ce cas, que suis-"je"? A cela, nous avons répondu que le sentiment d'individualité réside dans une illusion due à la complexité du système psycho-somatique sans cesse changeant et dénommé " être humain " et en l'existence du phénomène " mémoire-souvenir ". Mais à cela, l'adepte occidental est parfaitement fondé à répondre : tout ceci n'est qu'argutie. Qu'il existe un " moi " personnel et permanent ou non, un fait subsiste : ce que l'on pourrait appeler " la notion d'ego " est bel et bien ressenti.

Très juste. Nous savons aussi bien que n'importe qui que cette notion est ressentie. D'autre part, comme nous l'avons également dit et redit, notre but n'est nullement de démontrer que nous avons raison sur le plan théorique. Peu importe à l'équipage d'un voilier encalminé au grand large que le vent qui se lève obéisse aux impératifs de la météorologie moderne ou à Aquilon, Borée, ou quelque autre dieu joufflu de la mythologie grecque : l'essentiel est qu'il mène le bateau au rivage. Dans le cas présent, cela signifie : l'essentiel est que vous parveniez, sur le plan pratique, à vous " désidentifier " de votre propre pensée. Est-ce possible? Est-il possible, à l'être humain de faire, à volonté " taire le mental ", la pensée, de ne l'utiliser que quand il le veut bien, lorsque c'est utile, d'en devenir maître comme de n'importe quel instrument? La philosophie et la psychologie orientales disent oui. La psychologie et la philosophie occidentales disent non.

Représentants des premières mais connaissant suffisamment les secondes, nous dirons : tous ont raison car les uns et les autres parlent de choses différentes. Ce que ne semblent pas très bien avoir compris, soit dit en passant, les auteurs occidentaux théoriciens de l'éveil.

Pour les besoins de l'exposé qui va suivre, nous allons être obligés de simplifier à l'extrême. Que l'on veuille bien nous en excuser : si nous faisons autrement nous nous perdrons dans des digressions sans intérêt pratique. Du reste, dans le cas présent, simplifier n'équivaudra pas à trahir.

Il est un fait certain : les Occidentaux ont raison lorsqu'ils disent et écrivent que, sauf (et encore!) lorsqu'il est plongé dans le coma ou dans un sommeil sans rêve, l'être humain pense en permanence. Et ceci - insistons sur ce point - est tout aussi vrai de l'humain libéré, du " tohen jen " que de l'humain le plus ordinaire et le plus soumis aux conditionnements.

Mais il y a pensée et pensée. Un même mot désigne, sans les différencier, deux choses, deux " états de conscience ". L'Occident a raison lorsqu'il affirme que l'homme pense tout au

long de sa vie. Même chez " l'éveillé " la pensée est toujours là. Mais alors que l'humain non libéré ne connaît qu'exceptionnellement et accidentellement une seconde forme de pensée, l'humain libéré en utilise à volonté deux formes, le quiproquo venant précisément du fait que son caractère exceptionnel chez le non libéré fait passer inaperçu le second mode de pensée. Ces deux modes de pensée sont : la pensée formulable en mots, conceptuelle, spéculative, que le Tchan nomme " pensée yang " et qui, par le jeu de la mémoire, est la pensée de l'avoir, du devenir, s'agitant sans cesse du passé au futur - et la pensée purement perceptive, la pensée se rapportant à l'être, la pensée yin, dans le vocabulaire Tchan. L'être humain non libéré ne connaît que la pensée spéculative, la pensée yang, qui dirige sa vie. La pensée yin peut se manifester en lui mais de façon fugace, involontaire, accidentelle et, dans la pratique, il n'a qu'exceptionnellement conscience de cette manifestation. Tout au plus subsiste-t-il, dans sa mémoire, le souvenir d'un moment qui " n'était pas comme les autres " ou, au mieux, la souvenance très nette d'un instant où rien de spécial ne s'est produit et qui pourtant a marqué son esprit bien plus fortement que tel autre moment où s'est déroulé tel événement important de son passé. Ne vous est-il jamais arrivé d'entendre telle personne dire qu'elle ne se souvient plus très bien du jour de son mariage ou de celui du décès de ses parents mais que, par contre, elle a gardé un souvenir très net de telle promenade sans histoire faite vingt ans plus tôt? Au moment de cette promenade et à son insu, cette personne avait " pensé yin ". Avant d'aller plus loin, commençons à définir ces deux modes de pensée. La pensée spéculative (yang) est celle qui chez vous s'occupe, en ce moment précis, de prendre connaissance de ces lignes. C'est quelque chose d'inimitable pour toute autre créature que l'homme et, peut-être, quelques animaux dits " supérieurs ". L'utilité de cette forme de pensée est extrême. Comme nous venons de le dire, c'est elle qui distingue l'homme et, dans une bien moindre mesure, les autres mammifères supérieurs, du reste de la création, du moins, sur la planète Terre. Elle n'atteint son plein développement que chez les représentants de notre espèce car ce plein développement exige l'utilisation de ces symboles que sont les mots. Elle est la forme de pensée qui permet l'intelligence intellectuelle d'un problème : la pensée formulable en mots et en ces dérivés des mots que sont les chiffres. Les mots évoquent : un objet, un être, le penseur lui-même, un incident du passé ou de l'avenir : jamais un incident présent. Celui-ci ne peut être évoqué avec des mots, symboliquement, que lorsqu'il s'est déjà produit, donc, lorsqu'il appartient déjà au passé. Ils permettent, ces mots, d'établir un rapport entre divers éléments, et aussi de différencier, de spéculer, de juger et, selon le cas, de prendre des dispositions pour créer ou pour détruire. Si l'homme, non seulement ne parlait pas mais ne formulait même pas intérieurement sa pensée avec des mots, accompagnés ou non d'images, il ne serait qu'un animal même pas supérieur. Que ceci soit bien compris de ceux qui accusent le Tchan de renier l'héritage humain par un anti-intellectualisme forcené : pour nous la pensée spéculative humaine, à la fois expression et matrice de l'intelligence, est la plus belle chose qui soit sur cette planète. Mais, comme dit le proverbe,

la beauté ne saurait suffire... Voyons maintenant ce qu'est la pensée purement perceptive ou " pensée yin ", que l'humain non libéré ignore et que le tchen jen utilise fréquemment. C'est, comparativement à la première forme de pensée, quelque chose de très modeste, comme la cheville - qui bouchant la voie d'eau d'un bateau, l'empêche cependant de couler. Elle n'est nullement supérieure au sens où l'on entend habituellement ce terme mais indispensable, sur le plan individuel, à qui veut échapper au malheur, notion née de l'usage exclusif du premier mode de pensée et qui, à notre avis, serait non moins indispensable à l'espèce si elle ne veut pas disparaître prématurément ou, à tout le moins, se voir rélégué dans quelque cul-de-sac de l'Evolution. La pensée yin c'est simplement la pensée, non formulable en mot, qui perçoit ce qui se passe (au sens précis du terme) au présent, perception qui chez le libéré, est communiqué à la pensée spéculative LORSQUE CE RENSEIGNEMENT EST UTILE. Chez le non-libéré, elle communique TOUJOURS et de façon AUTOMATIQUE le renseignement perçu à la pensée spéculative, même lorsque ce renseignement est inutile ou néfaste. Exemple : Untel se rend à l'hôpital pour y subir une opération grave. Il ne lui sert à rien de se tracasser en supputant à l'avance le résultat de cette opération. Peut-être, distrait par la circulation, n'y songe-t-il pas. Mais le voici passant devant une coutellerie. La pensée perceptive perçoit l'étalage du coutelier. Chez un libéré, un tchen jen, cette perception s'arrêterait là et ne communiquerait rien. Chez Untel, non-libéré, elle transmet automatiquement un rapport entre les instruments tranchants et perforants perçus et le scalpael du chirurgien. Et voici la panique qui lui mord les entrailles... Nous vous prions, en passant, de noter que si la pensée purement perceptive reste inconnue de la plupart des humains c'est en raison de son caractère quasi-instantané et de l'automatisme avec lequel elle s'impose - chez qui ne sait la maîtriser - à la pensée spéculative.

Nous venons de dire que la pensée purement perceptive n'est en rien quelque chose de supérieur (à la pensée spéculative) mais qu'elle est cependant indispensable. Concrétisons cette assertion par une remarque faite, il y a plus de mille ans, par un de nos " anciens " Sou Tchien - en vous priant d'excuser cette intrusion dans le domaine scatologique. Sou Tchien dit un jour, avec juste raison : l'acte de se nourrir est considéré comme quelque chose de plus noble, de plus élevé, que l'acte de déféquer. Il est fort possible qu'il en soit objectivement ainsi : pourquoi pas ? Cependant, l'homme qui mangerait tous les jours sans jamais se vider les boyaux ne tarderait pas à être en piètre santé. - L'humain non libéré ne vide, si l'on peut dire, jamais les sentines de sa pensée. De là sa mauvaise santé morale, mentale et, dans une certaine mesure, physique. De là sa non-acceptation de ce qui est et DOIT être. De là son malheur.

Examinons les choses de façon non egocentrique et même non anthropomorphique. La Science nous dit que l'échec de nombre d'espèces animales sur la voie de l'Evolution, est dû à un excès de spécialisation. Les dinosauriens du Secondaire tirèrent, au départ, un fort avantage de leur spécialisation dans le gigantisme. Mais trop, c'est trop. Un temps vint où les énormes bêtes furent atrocement gênées par leur masse croissant de génération en génération. Où elles ne purent plus nourrir, faute d'aliments.

suffisamment abondants, les montagnes de chair et d'os qu'elles étaient devenues. Un temps où leurs immenses carcasses furent trop lourdes pour que la fuite devant les prédateurs fût encore possible. Ces derniers, exclusivement spécialisés, eux, dans la chasse aux géants, disparurent à leur tour, faute de proies. Plus tard, diverses branches de l'espèce éléphant furent éliminées elles aussi de la surface de la planète parce qu'un élément spécialisé de leur anatomie (les défenses) était devenu trop encombrant.

Nous pourrions, évidemment, multiplier les exemples et citer aussi d'autres espèces - surtout dans le monde des insectes - qu'une spécialisation trop exclusive a mis, en quelque sorte, sur une voie de garage de l'Evolution : c'est le cas, entre autres, des fourmis et des abeilles - collectivisme excessif qui, en tuant l'individualité, a tué aussi toute initiative nouvelle. Peut-être penserez-vous que nous, humains, avons la chance d'être des animaux non spécialisés ou encore, comme le dit la Science actuelle, que notre spécialisation (notre gros cerveau) ne peut qu'être bénéfique dans toutes les circonstances puisqu'il permet à l'homme (par le truchement de la pensée spéculative) d'imposer à la nature ses propres normes, d'adapter la nature à lui-même alors que, pour les autres espèces animales c'est l'inverse qui doit se produire, sous peine de destruction. Il est vrai. Il est vrai dans une certaine mesure. Mais il est un fait qui passe inaperçu : la spécialisation n'est pas le " gros cerveau " mais bien ce que secrète ce cerveau. La pensée. Or il existe deux formes de pensée. L'homme possède donc non pas une mais deux spécialisations. N'en utilisant qu'une seule, l'homme se comporte à la façon de feu le Mammouth impérial, le plus beau des éléphants. Lui aussi jouissait de deux spécialisations : les défenses et la trompe. Utilisées de façon sinon exclusive du moins excessive, les premières devinrent colossales et si gênante qu'il semble bien que la trompe devint insuffisamment longue pour saisir les aliments. Le Mammouth géant n'est plus alors que rien, tant sur le plan climatique que sur le plan géologique ne permettait de prévoir son extinction. Plus ancien, probablement moins doué, mais ayant utilisé avec plus de discernement sa double spécialisation défenses-trompe, l'éléphant vit encore en tant qu'espèce. Peut-être ne serait-il pas mauvais, s'il ne veut aller rejoindre le Mammouth géant (requiescat in pace) que l'homo sapiens se décide à mettre son autre atout dans son jeu. Le spectacle du monde actuel, sans être aussi " noir " que d'aucuns le prétendent, donne tout de même à penser que si quelque chose ne se modifie pas au sein de l'espèce, celle-ci risque de disparaître de la scène planétaire bien plus tôt qu'il ne serait normal.

L'homme ne pense que spéculativement, avec des mots. Cette forme de pensée a permis l'apparition de TOUT ce que l'homme a créé et la disparition de tout ce qu'il a détruit. Ce qu'Esopé disait de la langue, premier véhicule de cette forme de pensée, est vrai pour toutes ces expressions : elle contient tout ce que nous nommons le bien et tout ce que nous nommons le mal. Lui sont dus : l'invention du pain, des villes, de la protection contre les maladies, toutes les sciences, la bombe dite atomique et les chambres à gaz d'Auschwitz. Tout cela est-il à rejeter en

bloc? Non, évidemment : l'homme n'est pas le veau. Il doit continuer à penser spéculativement : c'est là une partie, aussi importante que l'autre, de sa mission. Doit-il donc essayer de ne tirer de sa pensée spéculative que ce qui aboutira à ce que nous nommons le bien en rejetant tout ce qui risquerait d'aboutir au mal? Il y a des millénaires que les hommes tentent de faire ainsi. Une telle attitude est puérile. Vous ne nous croyez pas? Soit. Lisez ceci : beaucoup de gens tiennent l'inventeur - ou les inventeurs - de la bombe dite atomique pour des fous dangereux et inconscients - en dépit du fait qu'il est fort possible qu'un jour l'humanité soit obligée de faire un usage intensif des centrales atomiques (dérivant des travaux ayant permis la création de la bombe) sous peine de disparition par manque d'énergie. Mais personne, du moins à notre connaissance, n'a jamais fait le même reproche à Louis Pasteur. Pasteur, c'est cet homme qui a permis de sauver tant de vies grâce à sa découverte de l'infiniment petit : un savant " bénéfique " à tous les points de vue. C'est aussi l'homme grâce aux travaux bien intentionnés duquel la guerre bactériologique est aujourd'hui possible. Rappelons que si elle devait éclater, ce genre de guerre liquiderait l'espèce humaine dans des proportions telles que, comparativement, n'importe quel bombardement intensif de la plus grosse bombe H apparaîtrait comme inoffensive plaisanterie. Le remède n'est pas de " penser au bien " mais de moins penser - spéculativement. De toute façon, vous verrez bientôt, par vous même, que l'être humain qui pratique la pensée purement perspective, tend, avant même d'avoir atteint la libération, à voir s'éloigner de lui les pensées de haine, de crainte, de jalousie : les pensées dites négatives.

La pensée purement perceptive est parfois appelée (au Tibet) intelligence du corps. Cette intelligence du corps correspond, chez un libéré, à ce que l'Occident nomme l'Inconscient. Il n'en est pas de même chez le non libéré : la pensée spéculative, seule en scène à longueur de journée et ayant, par conséquent, un rôle surchargé, repasse à l'Inconscient tout ce qu'elle ne veut pas, tout ce qui est, d'une façon ou d'autre, considéré comme inacceptable ou simplement désagréable. Ce qui fait que l'Inconscient du non-libéré, réceptacle de craintes et de désirs refoulés, devient tout à fait incapable de remplir son rôle normal qui est d'accueil, d'acceptation et de compréhension directe, au-delà des mots, de ce qui est et doit être. Un exemple typique : soit un philosophe occidental qui par le raisonnement (pensée spéculative) a fini par aboutir à cette conclusion très juste que sa propre mort n'est pas un drame affreux mais la conclusion naturelle et souhaitable d'une suite d'événements divers. Et cependant - dira-t-il - je sens quelque chose en moi qui se révolte irrationnellement contre un fait naturel biologiquement justifié. Ce quelque chose, de toute évidence, ce n'est rien d'autre qu'un inconscient bourrelé qui voudrait bien se voir débarassé de sa charge et qui, pour cette raison, proteste contre toute fermeture avant inventaire. Cette incapacité de l'inconscient à assumer son rôle normal et due à l'usage exclusif de la pensée spéculative, est appelée névrose.

Par contre, lorsque, par un judicieux dosage des deux formes de pensée, l'humain évite de perturber son Inconscient, grâce à celui-ci, un phénomène de décontraction, de décrispation, se produit.

Phénomène que le Taoïsme et, à sa suite, le Xi-Tchou, nomment " tseu jan ", ce terme se traduisant assez exactement par les mots " lâcher prise " et que le Zen, lui, appelle " satori ". Du maintien de cet état de décontraction de façon presque permanente, naît, venue de l'inconscient, une compréhension sans mot, globale et totale, du caractère hautement satisfaisant du destin de l'individu et de la nature réelle de l'essence du " moi ", observation locale au service de la Totalité. On nomme cette compréhension au-delà des mots de divers noms qui tous ont la signification de " libération " ou " d'éveil ". L'éveil peut se manifester brusquement, " en coup de foudre " et l'on parle alors d'éveil subit. Il peut aussi apparaître en quelque sorte " par paliers ", l'éveillé percevant de plus en plus nettement la réalité jusqu'à l'instant où celle-ci lui apparaît totale. On dit alors que l'éveil est progressif. Précisons dès maintenant qu'il est absolument impossible de prévoir si un éveil sera subit ou progressif - et que cela n'a aucune importance.

Avant de passer au plan pratique, nous avons encore deux choses à vous dire :

S'il vous est arrivé de lire les auteurs (surtout occidentaux) traitant de la libération humaine dans le sens où nous entendons ce terme, vous savez que, sous une forme ou une autre, tous affirment que le mode de pensée habituel au " libéré " est celui que nous nommons " pensée purement perceptive," et que la pensée de type spéculatif n'intervient qu'en cas de communication avec autrui. Bien que la chose soit, en somme, exacte, il importe de nuancer fortement. Car, à lire cela, l'adepte exerçant à peu près n'importe quelle profession le mettant en relation fréquente avec autrui, serait fondé à se dire : comment pourrai-je me libérer si, d'une part, je dois utiliser presque à longueur de journée la seule pensée perceptive et si, d'autre part, je dois gagner ma vie par un travail exigeant une communication quasi permanente avec autrui?

Disons clairement ce qu'il en est : ce qui est habituel à l'humain libéré, c'est d'utiliser le mode de pensée adéquat aux nécessités du moment. Tel qui exercera en solitaire la profession de jardinier ou de bûcheron (très prisées, il faut le dire, des tchen de Chine et des Himalayas) n'aura, presque à longueur de journée, que faire de la pensée spéculative. Transporté en un lieu où sa tâche consistera, par exemple, à fournir à d'autres humains les éléments d'une formation libératrice - ou exerçant la profession de comptable, de médecin, de professeur ou d'ouvrier d'usine, le même homme devra bien évidemment user de pensée spéculative durant les neuf dixièmes de la journée. Sa pensée perceptive meublera, en quelque sorte, les moments creux. Ne croyez surtout pas que la situation soit plus favorable dans le premier cas que dans le second : l'essentiel est de pouvoir passer VOLONTAIREMENT d'un mode de pensée à l'autre. Même si, du fait des circonstances, la pensée purement perceptive ne peut se maintenir plus de quelques dizaines de minutes par jour - ceci dans le cas d'un non encore libéré qui vise à se libérer - le but sera atteint. Quant au libéré, quelle que soit la charge de ses occupations, il trouve, toujours, entre chacune d'entre elles, voir entre chaque geste, quelques minutes ou même quelques secondes durant lesquelles la pensée spéculative

peut se reposer. Soit dit en passant, pour le tchen jen et bien que la notion de temps chronologique continue à être perçue de façon normale lorsque la pensée prend sa forme purement perceptive, un sentiment de pérennité se manifeste et la notion de durée, distincte de celle du temps chronologique, se modifie. Il n'est guère possible à ce propos de donner des explications claires et compréhensibles. Mais dès les premières manifestations de ce phénomène, vous comprendrez aisément. La seconde chose que nous avons à vous dire est ceci : bien que la pensée purement perceptive soit, par définition, sans rapport direct avec ce que nous appelons intelligence, c'est un fait que tous les " éveillés " voient, peu ou prou, leur quotient intellectuel s'élever. Il n'est pas nécessaire de se livrer à de profondes réflexions pour comprendre pourquoi et une expérience faite, en 1973, par des savants français nous fournira une bonne image explicative.

Ces savants invitèrent un " cascadeur " de cinéma, homme aux réflexes prompts et de grande résistance physique, à conduire une automobile aussi longtemps qu'il pourrait le faire SANS S'ENDORMIR. Cet homme conduisit son véhicule durant un nombre incroyable d'heures. A un certain moment, alors qu'il conduisait toujours, les appareils spéciaux de détection qu'il portait sur lui, enregistrèrent ce fait qui peut paraître invraisemblable. à certains : tout en conduisant avec maîtrise et en répondant intelligemment aux savants qui le questionnaient - donc en faisant usage de sa pensée spéculative - CET HOMME DORMAIT. Son électro-encéphalogramme indiquait, très nettement, que, chez lui, les ondes thêta du sommeil remplaçaient, depuis un moment, les ondes alpha de la veille. Et cet homme IGNORAIT QU'IL DORMAIT. Il fallu le lui dire et il fut très surpris. Comprenez bien : lorsqu'un homme, du lever au coucher, formule sans cesse des pensées, cogite, spéculé, il ne peut pas, c'est l'évidence, ne pas ressentir en fin de journée une fatigue cérébrale qui ne sera pas disparue entièrement le lendemain au réveil. Par accumulation des résidus quotidiens de cette fatigue, et bien que la pensée spéculative continue à s'activer, un état de torpeur s'installe, non perçu, le plus souvent, comme chez le conducteur cité plus haut, mais qui n'en constitue pas moins un authentique sommeil. Comme vous voyez, le mot " éveil " employé parfois par nous, n'est pas seulement une image et ne signifie pas seulement accord avec le réel. Il s'agit également d'un sommeil véritable - quoique très agité. Et qui s'éveille de ce sommeil là, toute fatigue mentale ayant disparue, ne peut, dans le domaine de la pensée spéculative, que raisonner plus intelligemment - sans même tenir compte de la disparition libératrice des conditionnements. Pour que cet éveil se produise, il faut donc que la pensée spéculative prenne du repos aux moments - bien plus nombreux que l'on n'imagine, vous verrez cela dans quelque temps - où son utilité est nulle, la pensée purement perceptive s'éveillant, elle, durant ces périodes de repos. De cette alternance harmonieuse entre les deux modes de pensée, naîtra alors la compréhension du réel : littéralement ce que le Buddha historique appelait : nirvana.

Maintenant, nous allons aborder la pratique. En fait, pour la plupart des personnes qui nous liront, il est encore trop tôt pour que puisse être tiré de l'usage de la pensée purement perceptive un profit immédiat. Cependant, comme un résultat posi-

tif ne pourra apparaître avant des semaines et même des mois - même en cas d'éveil subit - nous préférons aborder le sujet sans plus tarder.

— Une tradition taoïste affirme ceci : lorsque l'homme (qui, pour les Taoïstes comme pour la Science moderne descend d'un animal apparenté aux singes) fut vraiment devenu l'homme, lorsqu'il eut la possibilité de communiquer avec ses semblables par la parole, il utilisa, tout naturellement, les deux formes de pensée qui lui sont permises. Les humains de ce temps-là, très peu nombreux, vivaient à une époque inter-glaciaire. Nous aussi, mais il semble, d'après l'examen de végétaux fossiles, que cet inter-glaciaire là fut beaucoup plus chaud que le nôtre. Les premiers humains se nourrissaient de fruits, de légumes sauvages et, bien entendu, d'un gibier qu'ils capturaient sans mal car la faune foisonnait. L'homme, en raison du climat, n'avait guère à se préoccuper du logement. Son sens social et ses armes plus que grossières - le premier bâton, la première pierre venue - lui permettaient de ne pas redouter particulièrement les fauves : après tout, le lion lui-même n'attaque pas une bande de cynocéphales et un groupe de mâles humains dans la force de l'âge et armés de pierres et de gourdin forme un groupe passablement redoutable et le roseau pensant de Pascal est bien loin d'être aussi faible que le dit cet auteur. La nourriture étant assurée sans difficulté, l'homme ne détruisait d'animaux que ce qu'il fallait pour subsister et ne guerroyait pas contre l'homme, n'ayant aucun motif pour cela. De plus, le faible nombre des membres de l'espèce et leur vitalité toute neuve empêchait l'apparition d'épidémies. N'étant pas contraint de se soucier sans cesse du lendemain - au sens vrai du terme et non de la façon qu'on l'entend aujourd'hui : le lendemain, pour nos contemporains, est presque toujours un avenir relativement lointain - le premier homme pouvait donc se permettre de " se sentir être " - expression que nous traduisons par " penser de façon purement perceptive - une bonne partie de la journée. Il se sentait donc (disent toujours les Taoïstes) en parfait accord avec le Tao, avec la réalité " ce qui est l'apanage naturel mais aujourd'hui trop souvent perdu de l'homme ". Il comprenait et appréciait tout, y compris ses propres ennuis, relativement peu nombreux, et la perspective de sa propre mort, inéluctable pour lui comme pour tous les vivants supérieurs. Lorsque sa pensée spéculative était en action, il était l'acteur jouant un petit rôle dans le spectacle du monde. Quand la pensée perceptive prenait la relève, il devenait l'observation du metteur en scène du spectacle, comprenant tout, objectivement, y compris la subjectivité du " moi-acteur " qu'il était le reste du temps.

Cet état édénique (continuent les Taoïstes) disparut, lentement mais sûrement, avec la venue, au cours des siècles qui suivirent, des glaciers. Pendant la période glaciaire (probablement celle de Wurm, la dernière, au début du quaternaire) l'humanité se trouva, par la force des choses, face à des problèmes de survie INCES-SANTS, qui ne pouvaient être résolus, en raison de l'inexistence des moyens techniques, que par l'utilisation à peu près constante de la pensée spéculative. Ce mode de pensée permit, comme c'est sa fonction, l'invention d'outils plus perfectionnés, de meilleurs moyens de protection contre le froid. Mais aussi, en raison de la raréfaction de la nourriture, l'invention d'armes nouvelles et plus puissantes pour s'approprier, par la force, les ressources

alimentaires du voisin. Lorsque la longue (elle dura des millénaires) période glaciaire prit fin, l'habitude était prise de ne plus penser que spéculativement, exception faite pour quelques " initiés ". Seul ce mode de pensée apparaissait nécessaire. Comme il fallait être forts, donc nombreux pour enrayer d'éventuelles et trop probables attaques ennemies, l'homme, ou plus vraisemblablement la femme, inventa donc le jardinage d'abord, l'agriculture ensuite. Le stockage des produits végétaux et surtout du grain rendit possible l'apparition de communautés de plus en plus importantes, qui devinrent des villes, puis des états, lesquels se maintinrent en état de guerre plus ou moins ouverte tout au long des millénaires. Nous sommes au XXème siècle de l'ère chrétienne. Il y a toujours des guerres et un peu plus de trois milliards d'humains terriens qui, presque tous, ne savent penser que spéculativement. Telle est ce que l'on pourrait appeler la version taoïste de la Chute de l'Homme.

Que cette vision soit exacte ou pure fantaisie, une chose est certaine : le nouvel enseignement Tchan tel qu'il vous est proposé, présente des exercices pratiques basés sur une prophétie taoïste se rapportant au mythe que nous venons de citer. Prophétie ainsi formulée : lorsque le vieux Yin meurt, le jeune Yang apparaît. Le Yang est ce qui durcit. Lorsque le Yang durcit, il devient le vieux Yang. En le durcissant davantage, on fait mourir le vieux Yang et le jeune Yin apparaît. - Traduisons : le vieux Yin, c'est le fait que chez l'homme des premiers âges (selon le taoïsme) tantôt réfléchissait, appréciait, jugeait, bref : usait de la pensée spéculative; tantôt observait, simplement ET SANS MOT, ce qui était directement observable, à commencer par le fait QU'IL ETAIT UN ETRE VIVANT; c'est à dire faisait usage de la pensée purement perceptive. Le Yin, pour le Taoïsme, est, entre autres choses, le symbole de ce qui est éminemment adaptable. Mais si adaptable que soit une chose, elle est soumise à l'usure et qui meurt de vieillesse ou de faiblesse générale ne peut plus s'adapter. Le Yin du premier homme avait " vieilli " du fait de la pression extrême des conditions de vie. Il mourut et laissa place au " jeune Yang " dont le moment était, normalement, venu. Et ce fut le règne nécessaire de la jeune pensée Yang, de la pensée exclusivement spéculative, laquelle créa une civilisation dont on peut justement médire mais qui était dans l'ordre naturel des choses : sans elle, l'humanité n'aurait pas survécu. Puis le jeune Yang vieillit, durcit. En d'autres termes, la vie (même durant l'antiquité classique, même pendant notre moyen âge - à plus forte raison aujourd'hui) devenant beaucoup moins rude, la nature exclusivement spéculative du seul mode de pensée maintenant connu, se trouva en désaccord avec les possibilités offertes à l'espèce. D'où l'apparition des saints et des prophètes de tous pays qui " parlaient d'autre chose " - sans être généralement compris, du reste.

Tel est le destin de l'espèce vu par le Taoïsme. Actuellement, les humains en sont au vieux Yang, celui qui, à force de durcir, devient cassant et peut, chance ou effort aidant, se transformer en jeune Yin.

Disons le tout net : le Tchan n'a certes pas la prétention d'amener l'humanité au stade suivant, celui du jeune Yin. Et pourtant, ce stade doit être atteint un jour. Notre seul but est d'amener un petit groupe d'humains, dont vous êtes, à ce stade, c'est à

dire à se libérer, à " s'éveiller ". Comment faire passer ce petit groupe du stade du vieux Yang à celui du jeune Yin? En " brisant le vieux Yang " comme dit la prophétie Taoïste. Et le vieux Yang étant d'acier doit être brisé comme l'on brise l'acier : en le portant à son point de tension extrême. Voilà pourquoi nous vous avons demandé et nous vous demanderons encore de pratiquer des exercices RELEVANT TYPIQUEMENT DE LA SEULE PENSÉE SPECULATIVE, renforçant, même, ce mode de pensée, le durcissant. Tels sont l'exercice des sensas; le yin/yang, avec toutes leurs fioritures. Tels seront les exercices de méditation que nous vous présenterons bientôt, ainsi que le xue wu, que certains tchanistes d'Europe connaissent déjà mais dont nous vous proposerons la pratique sous une forme particulière. Seul un des exercices que nous vous avons déjà présentés, n'appartient pas au domaine de la pensée spéculative : du moins, pas entièrement. C'est l'exercice de respiration consciente, durant lequel, avec un peu de chance et beaucoup de patience, une faible étincelle de pensée purement perceptive peut se manifester. Insistons sur un point. Dès aujourd'hui nous allons tenter de commencer à vous initier à la pensée purement perceptive. Nous disons bien : tenter car, que le début soit prometteur ou non, rien ne saurait encore être acquis. Mais il vous faudra - sauf exception, si vous en êtes votre programme personnel vous le dira - maintenir la pratique des sensas, du yin/yang, auxquels s'ajouterons diverses formes (très brèves, rassurez-vous) de méditation. Les sensas et le yin/yang sont destinés, non pas à faire disparaître vos craintes, mais à vous en donner conscience, une conscience aussi nette que possible et FORMULEE EN MOTS ou en images mentales. Les diverses méditations poursuivront en partie le même but, mais en partie seulement : elles doivent aussi vous amener, non pas à éliminer mais à prendre conscience de vos sentiments de culpabilité. Pas question, disons-le, d'éliminer ces sentiments : ils sont normaux, souhaitables QUAND ILS SONT CONNUS. Donc, bien que, selon toute probabilité, votre " vieux Yang " ne soit pas encore prêt à se briser, nous allons commencer à aborder la pensée purement perceptive, ou " yin ". Un brave homme, adepte du Zen, disait, naguère : le za-zen C'EST le satori. Le satori étant le nom que les Japonais donne à ce que nous appelons tseu jan, et le tseu jan étant à la fois, nous vous le rappelons, la pratique du mode de pensée purement perceptive et l'état de conscience de pur détachement qui est le résultat de la pratique de ce mode de pensée, nous dirons donc : ce que nous vous proposons de pratiquer c'est le :

TSEU JAN, ou " lâcher prise "

bien que, en fait, ce que nous allons vous présenter aujourd'hui ne soit que le début du " tseu-jan ". Nous allons vous proposer cela exactement comme n'importe quel exercice. Ce qui est un paradoxe. C'est un peu comme si un instituteur devait dire à ses élèves pour les inciter à se délasser: mes amis, nous allons, après l'arithmétique, faire un autre travail : la récréation. Et cependant, si paradoxe il y a, nous pouvons en comprendre les raisons. Nous parlions d'enfants. A leur propos, n'avez-vous jamais constaté ceci : neuf sur dix d'entre eux préféreront à la crème glacée de bon goût, faite, par leur mère, avec des produits sains et naturels, les atroces ice-cream préparés avec des sous-produits du pétrole et que le

négoce offre aux consommateurs juvéniles, enveloppés d'un papier aux rutilantes couleurs. La présentation du produit aide à sa vente, c'est certain. Mais aussi, à une époque où les ménagères n'ont plus le temps de se livrer à des préparations culinaires longues et achètent du " tout-prêt " les enfants ont pris l'habitude d'une nourriture plus ou moins frelatée et n'en veulent point d'autre. Il en est un peu (et même beaucoup) de même de l'humain adulte d'aujourd'hui en ce qui concerne la pensée : vous aurez bien de la chance - ou vous aurez vraiment bien travaillé aux exercices précédents - si, dès le départ, les prémisses du tseu jan vous plaisent.

La meilleure définition du tseu jan reste celle faite, au VII<sup>ème</sup> siècle, par un tchaniste chinois et reprise, plus tard, par un moine Zen. Des disciples demandant à ce dernier le " secret de son éveil ", il répondit simplement : quand je mange, je mange. Quand je marche, je marche. Quand je me repose, je me repose. - Aux disciples qui lui faisaient remarquer, étonnés : mais, c'est ce que tout le monde fait! ce moine rétorqua : non! quand vous mangez ou que vous marchez ou que vous vous reposez, vous ne cessez de penser à des choses sans aucune rapport avec votre acte ou votre absence d'acte : vous n'êtes pas présents. Quand vous dormez, même, vos rêves sont peuplés de choses sans rapport avec le sommeil...

Laissons les rêves de côté : leur normalisation se produit d'elle-même lorsque le reste fonctionne de façon normale. N'oubliez pas que vous devez aborder le tseu jan en expérimentateur ou en expérimentatrice. Suivez la règle d'or du Buddha QUI ETAIT UN ETRE HUMAIN EXACTEMENT SEMBLABLE A VOUS et qui disait : ne crois rien sur la foi de traditions, si vénérables soient-elles : expérimente par toi-même... Soit dit (\*) sans vouloir critiquer personne, les hommes du Tao n'ont jamais répété pour leur compte ce que disait (à peu près) tel personnage de Jean Cocteau : puisque nous ne comprenons rien à la situation, feignons d'être les délégués de l'Organisateur... Ils n'ont jamais essayé d'imposer leurs théories, ni même de les défendre vivement, en accord en cela avec un autre écrivain français, André Maurois, qui disait : prétendre convaincre quelqu'un par le raisonnement est le comble de la folie raisonnante... Ils préfèrent, comme le préconisait le Buddha, amener autrui à expérimenter lui-même et à vérifier si ces théories sont fondées. Vous allez être à même d'expérimenter la théorie de base, résumable en ces phrases : l'être humain n'est pas un individu. Il est une émergence de la conscience-connaissance universelle en un point particulier de l'espace-temps. Ce qu'il appelle " moi " n'est, en réalité, que

-----

(\*) Nous savons très bien que nous nous conduisons comme ces bateleurs qui " font le boniment " pendant des heures avant de se décider à épauler et jeter leur haltère de 20 kilogs et que nous risquons de vous impatienter avec cet interminable exorde mais en dépit de sa simplicité plus que biblique (ou pré-biblique) la pratique du tseu jan est quelque chose de si nouveau pour la plupart des humains, qu'un long préliminaire s'impose. En fait, nous nous en tenons à un strict minimum d'explications.

la fonction de penser, nécessaire à l'accomplissement perceptif : une sorte de caméra enregistreuse. Si la thèse est exacte, il va de soi que l'humain, recouvrant son rôle naturel, se trouvera en plein accord avec " ce qui est " s'il se comporte - à certains moments - en observation pure. Et non pas en observateur : pour l'observateur, tout n'est pas sujet d'observation : lui-même y échappe. Pour l'observation, tout est sujet, à commencer par les organes perceptifs, quels qu'ils soient, qui permettent cette observation.

Essayons de nous faire mieux comprendre : l'homme qui ne pense que spéculativement vit dans le monde. Il perçoit une fraction de ce monde. La vision de ce monde EXTERIEUR entre en lui et détermine sa pensée. Cette pensée, notre pensée spéculative, est donc centripète : elle attire des éléments venus d'ailleurs. Ces éléments agissent DANS l'individu, fermentent, motivent, déterminent, décident de l'action et de l'état de conscience. Ces éléments extérieurs atteignent le " moi " (quoi qu'il soit) à travers une zone qui est supposée neutre mais qui ne l'est pas, bien au contraire, qui est, en réalité, totalement déformante. Cette zone, c'est l'organisme humain. Bref exemple : vous admirez les magnifiques chutes du Niagara. Au même instant, vous êtes pris d'une subite rage de dents. Vous semblent-elles toujours aussi belles, ces chutes? Si notre théorie est exacte, l'organisme humain doit donc être considéré comme objet extérieur et compris dans l'objectif du point de conscience-connaissance qu'est " je ". Et comme cet organisme est l'objet le plus proche de ce point, il doit être observé en premier. Le rapport univers-ego s'inversera donc : le mouvement perception-influence ne sera plus centripète mais centrifuge : " je " ne ramènerai plus, en premier, l'univers à " moi " pour ensuite projeter les pulsions du " moi " dans l'univers extérieur. La conscience se projettera tout d'abord dans cet alentour immédiat qu'est l'organisme, commencera à y devenir conscience-connaissance - une conscience-connaissance sans mots et sans images (l'image étant, en somme, l'ancêtre du mot) puis cette conscience-connaissance pourra s'épanouir dans la fraction d'univers auquel elle a accès.

Nous voici (enfin) parvenus à la pratique.

Prenez une chaise, asseyez-vous - peu importe comment pourvu que la position ne soit pas trop inconfortable, et fermez les yeux. L'être humain étant une créature essentiellement visuelle et sa pensée spéculative se trouvant plus fortement influencée par la vue que par tout autre sens, il est bon, au début, de réduire les difficultés en devenant momentanément aveugle.

Vous voici donc en position assise, les yeux fermés. Théoriquement, il serait bon aussi que vos oreilles ne puissent percevoir les bruits. Cependant, ne les bouchiez pas : la présence de coton ou de cire dans les conduits auditifs déterminerait des bourdonnements perturbateurs de l'expérience. Mais il serait souhaitable qu'au début vous vous exerciez en un lieu aussi peu bruyant que possible. Ou alors, si le lieu est bruyant, que ce bruit soit continu et monotone. Il en est ainsi dans les maisons riveraines des artères des grandes villes : le fond sonore de la circulation automobile finit par ne plus être perçu, en raison de sa continuité et de sa monotonie.

Donc, position assise, yeux fermés. Si vous restez ainsi quelques minutes et même quelques dizaines de secondes, un flot de pensées sans rapport avec la situation présente vous envahira. Ou même des pensées ayant des rapports avec cette situation, l'appréciant,

spéculant à son propos. Pour TENTER d'empêcher cet envahissement, faites ceci : sentez vivre vos organes. Vous êtes un être vivant, corps et psychisme et pourtant, habituellement, tout se passe comme si ce corps n'était pas : vous faites l'ange. Nous voulons dire : vous ne sentez pas la présence de ce corps sauf lorsque tel organe se rappelle à vous par la souffrance ou, plus rarement, par le plaisir. COMMENT sentir ce corps, la présence vivante de ce corps? Les tantristes de " main gauche " donnent volontiers l'exemple de l'orgasme sexuel. Ce serait un mauvais exemple à donner à qui ne se livre pas aux pratiques tantriques de " main gauche ". Au moment du coït, l'être humain DOIT, c'est l'évidence, n'être plus que perception. C'est même l'un des rares cas où l'humain non libéré " devient " pensée purement perceptive. S'il ne peut, même en cette circonstance, échapper au caractère spéculatif de la pensée, si celle-ci vagabonde vers un autre sujet que l'acte qu'accomplit le corps, l'acte sexuel devient anormal : l'impuissance et la frigidity ne peuvent pas ne pas se manifester, ou alors il devient nécessaire d'évoquer mentalement " d'autres choses " et une forme de perversion sexuelle quelconque apparaît. L'ennui est que beaucoup de personnes n'ont pas une vie sexuelle absolument normale et qu'il serait, de ce fait, imprudent d'écrire : dans l'expérience que nous vous proposons, il convient de se comporter de façon purement perceptive, comme durant le coït : nous courrions de grandes chances de ne pas être compris par tous. Nous préférons donc rester dans la vieille tradition scatologique du Tchan et vous dire : il vous est certainement arrivé d'éprouver une épouvantable envie d'uriner? Oui? En ce cas, souvenez-vous de l'instant précis où vous avez pu - enfin! - soulager votre vessie : vous étiez alors la pure perception d'un fait physiologique et le seul mot s'inscrivant en cet instant dans votre pensée n'était que l'onomatopée : ouf! Ce n'est que plus tard que, peut-être, votre pensée est devenue quelque peu spéculative et a commenté l'incident par la formulation de l'expression : ça soulage!

En position assise et les yeux fermés, il vous faut retrouver un semblable état purement perceptif. Que percevez-vous, là, en position assise et les yeux fermés? Des bruits, certes, mais non uniquement des bruits. Ne sentez-vous pas " être " l'ensemble des organes de votre corps et, sinon chacun, du moins certains " être " en particulier?

Passons en revue vos perceptions possibles : il y a d'abord, bien entendu, les bruits. Essayez de les négliger. S'ils sont assez envahissants pour vous obliger à formuler des pensées se rapportant à eux, tant pis, faites-le. Mais, en même temps, efforcez-vous d'avoir d'autres perceptions. Il y a tout d'abord, cela va de soi, celle de votre acte respiratoire que la respiration consciente vous a permis de connaître. Plus question, ici, de vous " perdre " dans cette respiration, mais de la sentir, de l'éprouver " en bloc " comme vous éprouviez le vidage de votre vessie dans l'exemple donné plus haut. Plus question de différencier l'inspiration de l'expiration. Simplement, vous respirez. Ressentez le fait que vous respirez. Si votre attention reste trop longtemps fixée sur le processus respiratoire, des mots, inmanquablement, apparaîtront pour signaler le fait. Ne vous attardez donc pas et ressentez autre chose? Que peut-on ressentir si aucun organe ne se " plaint "? Mais mille choses : peut-être, si le

repas précédent est déjà loin, la faim se fera-t-elle sentir au creux de l'estomac ou, s'il vient d'être pris, une sensation de plénitude - ou de lourdeur - se manifesterait-elle dans cet organe? Sentez cela. Ne dites rien, en vous-même, à ce propos : contentez-vous de ressentir et, aussitôt, passez à une autre perception : vos fesses sont au contact de la chaise. Perception, si l'on peut dire, d'affaissement léger. Pas de mots à ce propos : ressentez. Votre dos est appuyé au dossier. Cela aussi se sent sans qu'il soit nécessaire de commenter le fait avec des mots. Le contact de vos pieds sur le sol, la sensation procurée par la position des jambes et des genoux pliés, le passage du souffle par le nez, la tendance de la tête à pencher en avant ou en arrière selon sa position initiale, un certain goût dans la bouche - les fumeurs nous comprendront tout particulièrement - une perceptible lourdeur de tout l'organisme " tiré " vers le sol par l'effet de la pression atmosphérique et de la gravitation : tout cela peut, AU HASARD DE LA PERCEPTION, de façon non systématique, sans ordre, être perçu, senti, sans qu'aucun commentaire de la pensée " en mots ou en images " n'accompagne la perception. Ce commentaire ne surviendra que si vous vous vous attardez sur une perception particulière. Donc, dès que " quelque chose " est senti, efforcez-vous de passer aussitôt à une autre perception. Nous allons vous rassurer sur un point : fatalement, une fois, deux fois, dix fois, même si vous ne vous livrez que pendant quelques minutes à l'expérience que nous décrivons, votre pensée spéculative interviendra, quand ce ne serait que pour dire : quelle perception maintenant? De quel organe? Non seulement le fait ne sera pas grave mais il sera normal qu'il en soit ainsi dans les premiers temps. L'habitude est maîtresse de l'humain non encore libéré. Nous vous disions, dans un texte précédent, que " la seule perception de tous les sens devrait normalement vous conduire à la libération ". Nous ajoutions que " cette perception ne deviendrait complète que lorsqu'elle pourrait se faire sans l'usage des mots et que vous parviendriez à cela par la force de l'habitude ". C'est bien cela qui se produira: si vous persistez dans la voie de la pensée purement perceptive, cette même habitude se mettra à votre service et, peu à peu, la pensée spéculative se taira lorsque son silence sera seulement souhaité. Pour le moment, nous n'en sommes qu'au stade de la seule perception sans mots des sens physiques internes, mais cette perception, qui constitue LA BASE s'étendra d'elle-même à l'ensemble du monde perçu, sans qu'il y ait effort particulier à faire, par la simple force des choses.

Ce que nous venons de décrire n'est pas un exercice, mais une expérience. Nous vous demandons de vous y livrer quatre ou cinq fois, durant quelques minutes (disons : cinq minutes) avant de procéder à l'exercice proprement dit.

Il est strictement impossible, du moins le croyons-nous, que, durant votre journée ACTIVE vous ne puissiez pratiquer - ou essayer de pratiquer, pour le moment, c'est la même chose - cet exercice durant une trentaine de minutes, au besoin, par fractions. Nous précisons bien : durant vos activités quotidiennes, en " vous agitant ". Pratiquer l'exercice en question dans le calme et le silence ne servirait à peu près à rien : telle est du reste la raison de la critique faite au za-Zen (le Zen assis) par les tchanistes : " une pensée perceptive incapable d'affronter la vie active est une pensée perceptive bien faible et bien malade " dit un de nos axiomes. Donc, si l'expérience qui vous a été proposée

plus haut doit être faite en un lieu aussi calme que possible, l'exercice qui en découle doit avoir lieu " dans la vie ". Cependant, précisons : il vous serait, pour le moment, impossible de le pratiquer n'importe quand et n'importe où, " une minute par ci, une minute par là " comme font, dans un contexte plus large, les " éveillés ". Alors nous vous invitons à établir à quelle heure, tout en vous trouvant " hors d'un lieu particulièrement propice à la méditation ", vous ne serez pas, cependant, absorbé(e) par des activités réclamant impérieusement l'usage de la pensée spéculative et conceptuelle. Pour la plupart des gens, ce moment est aisé à trouver : c'est celui où ils se rendent à leur travail, soit à pied, soit en conduisant eux-mêmes une voiture, soit en utilisant un moyen de transport en commun. Pour d'autres, se trouvant à pied d'œuvre, ce sera plus malaisé, mais tout de même, si tel est votre cas, vous trouverez bien, fut-ce " par tranches " de quelques minutes, une demi-heure pendant laquelle vous ne serez pas obligé(e) de parler à quelqu'un ou de résoudre quelque problème. Une ménagère, par exemple, peut fort bien se livrer à notre exercice alors qu'elle prépare le repas ou nettoie la vaisselle. Au besoin, il vous est toujours loisible de vous coucher 30 minutes plus tard et d'aller, durant ce temps, faire une promenade. Si, vraiment, ces 30 minutes sont pour vous introuvables, eh bien, vous vivez dans un état d'esclavage que même un bagnard ne connaît pas.

L'exercice consiste simplement en ceci : durant ces trente minutes, prises d'affilée ou par fractions, efforcez-vous de conserver la conscience permanente des sensations ressenties corporellement sans jamais les " nommer ". Vous marchez, par exemple. Vous ne pouvez pas, pour peu que votre attention se porte sur le fait, ne pas ressentir la sensation produite par la marche, la sensation de légèreté puis de lourdeur quand un pied se lève puis se repose sur le sol. Si vous fumez, vous ne pouvez pas, pour peu que votre attention se porte sur le fait, ne pas ressentir le contact de la cigarette contre vos lèvres ou du tuyau de la pipe contre vos dents, l'absorption puis le rejet de la fumée de tabac. Vous ne pouvez pas, toujours marchant, et pour peu que l'attention se porte sur le fait, ne pas sentir la légère accélération des rythmes cardiaque et respiratoire. Vous ne pouvez pas, pour peu que votre attention se porte sur ces faits, ne pas ressentir la moindre des sensations causée par le mouvement de vos bras, de vos jambes, de l'ensemble de votre corps, la moindre sensation apparaissant d'elle-même, sans motivation connue, en tel et tel point de vos organes, le jeu de tel et tel muscle ou de tel groupe de muscles. Comprenez bien : ce que nous vous demandons de percevoir, ce ne sont pas les mouvements que vous faites, ni vos actes (tsyng chen) mais bien vos sensations physiques INTERNES. Pour le moment, c'est uniquement cela que nous vous demandons de faire pendant cette demi-heure où vous marcherez ou vous activerez à une besogne quelconque n'exigeant pas de réflexion profonde ni de contact verbal avec autrui. Une demi-heure ou davantage si cela est possible : il n'y a, pour personne, de limitation de temps dans ce domaine.

Il faut bien savoir que, du fait de la complexité et des immenses ressources du psychisme humain, pendant bien longtemps, même si - et c'est peu probable - vous parvenez, durant ces trente minutes à maintenir votre attention fixée sur les sensations internes perçues, en vous efforçant de " ne pas penser en mots ni en images ",

à propos de ce que vous ressentez, la pensée spéculative ne vous quittera pas pour autant pendant toute la durée de l'exercice et ceci pendant des semaines et des semaines, sinon des mois. Par exemple, alors que vous venez de percevoir et de ne " pas nommer " la sensation ressentie au moment où votre pied se pose sur le sol ou tel " gargouillement " né, impromptu, dans votre estomac, vous pouvez fort bien, aussitôt après - voir en même temps - être assailli " en coup de fouet " par une pensée très yang du genre : sapristi! j'ai encore oublié de fermer la porte du garage! - Si le fait se produit (et sans pessimisme nous pouvons prédire qu'il se produira mainte et mainte fois) - n'essayez pas de l'empêcher de se reproduire. Toute tentative de lutte pour empêcher la pensée spéculative de se faire jour ne peut que la renforcer, car les armes que vous seriez obligé d'employer sont les siennes: le raisonnement et ses dérivés. Laissez la pensée yang, formulée en mots ou en images se manifester en vous. Contentez-vous d'essayer, en même temps, de maintenir la pure perception de vos sensas internes. Vos réussites, au début, seront bien minces. Et pourtant, si vous suivez bien nos indications, elles ne sauraient être totalement inexistantes. Il ne faut pas viser au-delà, pour le moment. Que les innombrables, les incessants échecs ne vous rebutent pas : tous les " éveillés " les ont connus avant vous. N'abandonnez pas vos essais. Jour après jour, même si cette pratique vous ennuie (de notre point de vue et un jour du vôtre, c'est là quelque chose de paradoxal mais, nous l'avons dit, à craindre) essayez, tous les jours, pendant 30 minutes AU MOINS - sans vous crispier sur la fausse nécessité d'atteindre une parfaite réussite, de percevoir, sans commentaire mental formulé en mots ou en images, le maximum de vos sensations internes. Un bon mois de cette pratique quotidienne est nécessaire avant de passer au stade suivant. Si vous le voulez bien, nous allons maintenant parler un peu de parapsychologie...

NENG SHANG TONG. Premiers travaux pratiques.

Nous avons volontairement montré un peu plus de pessimisme qu'il n'était nécessaire dans ce que vous venez de lire. En fait, il n'est pas tout à fait impossible que, comme disent les Japonais, " un satori vous tombe dessus " par les seules prémisses du tseujan-exercice que nous venons de décrire. Peu probable, mais non strictement impossible. Si cela vous advient, nous vous prions d'éviter de nous adresser des lettres commençant par des phrases du genre : lorsque le lâcher prise est ressenti, se manifestent la puérilité des techniques magiques et l'évidence du peu de rapport entre les désirs exprimés et les réalités nécessaires... Ces phrases-là, le plus jeune de nos instructeurs les entend ou les lit depuis vingt ans au moment où ce texte est frappé à la machine et nous les avons nous-mêmes prononcées voici bien longtemps. Parlant aux " éveillés éventuellement en avance sur l'horaire prévu " nous dirons : dans quelque temps, vous vous apercevrez du fait que, puériles ou non - ce qui reste toujours discutabile - les techniques magiques ont leur utilité, quant ce ne serait que comme activités ludiques. (Cela, on nous l'a dit à nous aussi et nous avons pu constater que c'était vrai). Bientôt, vous vous apercevrez de ceci : lorsqu'un humain se libère, même si, comme il se doit, il observe une absolue discrétion, bien des gens sentent, d'instinct, qu'il s'est produit en lui un changement - dont ils espèrent tirer parti. Et ils sollicitent

" l'éveillé " pour obtenir son aide. Non sollicité, il n'a pas à offrir l'aide en question car il est déjà assez sage pour ne pas ignorer que les résultats ultimes d'un acte, quel qu'il soit, ne peuvent être perçus par aucune créature. Sollicité, il DOIT répondre positivement aux sollicitations : c'est la Loi, qu'il apprendra à connaître sans que le raisonnement ait besoin d'intervenir. Ceci même s'il perçoit au départ que son activité ne pourra en aucun cas être vraiment déterminante. Ce sera à lui, si aucun résultat positif n'est possible, de faire au moins en sorte que les actes accomplis soient dépourvus de nocivité. Comme l'aide qu'on lui demandera sera, la plupart du temps, d'ordre " magique " (\*) vous devez, d'ores et déjà, comprendre que la voie évolutive n'est dénuée ni d'importance, ni d'intérêt. Nous allons, aujourd'hui, évoquer le désenvoûtement, qui n'est, en somme, que la forme inversée de l'envoûtement.

→ Sauf si pour une raison quelconque vous vous occupez depuis longtemps de ces questions, vous n'avez pas idée du nombre incroyable de personnes qui, en France, pays supposé rationaliste, s'estiment envoûtées. Peut-être ne croyez-vous pas à la réalité de l'envoûtement, du " vout " ? S'il en est ainsi, nous ne discuterons pas cette opinion qui n'est pas importante pour notre propos. Mais peut-être ne croyez-vous pas non plus à la réalité des résultats de l'envoûtement vrai ou supposé ? Dans ce cas, nous n'essayerons pas de vous convaincre car, par le raisonnement, on ne convainc que les convaincus. Mais nous vous inviterons à chercher autour de vous. C'est bien le diable (c'est le cas de le dire) si vous ne trouvez pas dans vos relations ou dans celles de vos amis, une personne qui se tient pour victime d'un envoûtement. Si cela vous est loisible, observez cette personne. Regardez-la vivre. Si son malheur, fondé ou non, n'est pas visible à l'œil nu, vous pouvez décider que nous racontons n'importe quoi. Pensez ce que vous voudrez - ce n'est pas gênant - mais nous allons faire comme si vous croyiez à la réalité de l'envoûtement. Et disons tout de suite que, ce point de vue étant admis, neuf envoûtements sur dix relèvent de la seule imagination. Mais comme une maladie psycho-somatique tue aussi bien qu'un mal purement physiologique, nous vous conseillons, vivement, de ne pas prendre la chose à la légère et de ne pas déclarer tout de go au faux envoûté : Cher Monsieur, si, sans arrêt, vous échouez dans toutes vos entreprises, si votre femme, après vous avoir abondamment trompé a fini par lever le pied avec la caisse, si la saisie vous menace, ce n'est nullement parce qu'un de vos concurrents, malveillant, a grassement stipendié le sorcier X pour que celui-ci " pique la dagyde " à votre intention, vous vouant ainsi au malheur. Simplement, vous agissez, à longueur d'année, avec une invraisemblable légèreté d'esprit. Soyez donc un peu moins centré sur vous-même, plus attentif à la bonne marche de vos propres affaires et plus compréhensif à l'égard d'autrui. Cessez de vous plaindre sans cesse. Regardez autour de vous et vous verrez que

-----

(\*) On pourra aussi lui demander une aide purement psychologique, mais c'est assez rare, du moins dans des pays comme la France où l'on trouve des psychologues et psychanalystes compétents. Il va de soi que si la chose se produit, le libéré s'efforcera d'orienter le " consultant " vers sa propre libération.

des gens, nullement envoûtés, eux, sont aussi malheureux que vous sinon plus. Les ennuis, de quelque sorte qu'ils soient, font partie de la destinée humaine. Le seul moyen qui s'offre à vous de venir à bout de ceux qui ne sont pas liés à la texture de votre destinée, est de cesser de geindre et de vous comporter comme un homme. Réfléchissez avant d'agir, tenez-vous ferme à vos décisions, et vous verrez que le maléfice s'envolera comme le fantôme qu'il est....

Ne dites pas cela. Ne dites jamais cela même si vos par les expriment une vérité hurlante pour tout autre que pour le malade. Car votre interlocuteur n'est rien d'autre qu'un malade. Un malade de la volonté pour qui l'envoûtement supposé est un alibi: alibi qui couvre sa faiblesse, son étourderie ou sa paresse intellectuelle. Un tel être est absolument inapte à voir la vérité en face : il en mourrait. Comme il ne veut pas mourir, il refusera cette vérité que vous lui montrez. Et vous prendrez place à votre tour dans les rangs de ses ennemis mythiques, entre Y le concurrent malfaisant et X, le sorcier envoûteur. N'en doutez pas : en disant en perçil cas la vérité vous feriez infiniment plus de mal que de bien. Toutefois, si une personne se trompe et s'estime envoûtée alors que, visiblement, il n'en est rien, sans la démentir, n'abondez pas trop dans ses vues. Ne minimisez pas la force maléfique(!) du "voût" (rien ne saurait vexer davantage, nous parlons d'expérience, un envoûté imaginaire) mais faites votre possible pour qu'il éprouve un doute sur l'identité de l'envoûteur et celle de son supposé commanditaire. Insistez sur le fait que, jusqu'à preuve du contraire, il n'est pas certain que X et Y aient trempés dans l'affaire ou en soient les instigateurs. Ainsi calmé par la reconnaissance de ce qui est pour lui un fait, votre interlocuteur en viendra peut-être à admettre qu'en effet, il n'est pas impossible qu'un autre que X ou Y - Z peut-être.... Se divisant ainsi sur un plus grand nombre de cibles possibles (donc : douteuses) la haine qui le "marque" au moins autant que ses déboires, finira par perdre de sa virulence. Rien ne vous empêchera, par la suite, de pratiquer au bénéfice de "l'envoûté" en question, une cérémonie de désenvoûtement. Que cette cérémonie, que nous allons décrire, soit quelque chose d'honnête, exactement comme s'il s'agissait d'un envoûtement véritable : de toute façon, cela ne peut nuire à personne et le pauvre bougre sera satisfait. En cas d'envoûtement vrai, n'en rajoutez pas "non plus. Là aussi nous vous conseillons de vous montrer dubitatif quant à l'identité de l'envoûteur - même si vous êtes absolument sûr de savoir qui il est. Il n'est jamais bon que les gens haïssent. La haine est une forme anarchique et, heureusement, peu efficace quand elle ne se concrétise pas en acte, d'envoûtement. L'homme "qui se défend" par la haine contre un envoûtement devient, lui aussi, une sorte d'envoûteur, du moins théorique. Si les anges et le diable combattent par les mêmes armes, où sont les anges, où est le diable, dans la mêlée?

Détection de la présence d'une force maléfique :

Il va de soi qu'avant de procéder à une opération de désenvoûtement, il convient de vérifier s'il existe ou non. Ce qui ne vous empêchera pas, en cas d'inexistence, d'officier, ainsi que nous vous l'avons conseillé plus tôt, pour rassurer votre consultant. Cela ne peut nuire, au contraire. Mais il est bien évident qu'il est important, au départ, de savoir si l'on s'attaque à quelque chose de redoutable... ou à du vent.

Premier cas : vous avez déjà obtenu quelques résultats dans la perception des auras :

Le travail est aisé, quoique assez long. Faites placer le consultant face au soleil ou à une source lumineuse quelconque. Il peut fermer les yeux si la lumière le gêne et s'asseoir. La position assise se prête mieux à un long examen et comme, le plus souvent, un envoûté (réel ou imaginaire) ressent une impression de fatigue permanente, laquelle perturbe plus ou moins l'aura, cette posture est nettement préférable à la station debout. Placez-vous derrière votre consultant à la distance que vous savez vous convenir, fixez votre regard sur sa nuque après avoir mis vos paupières " kai guan " (c'est à dire mi-closes. Voir texte 2, page 23) et essayez de " visualiser son aura ". Prenez votre temps : il faut bien compter cinq à dix minutes d'observation car lorsque l'on clot à demi les yeux, il arrive que la vue, durant un certain laps de temps, demeure un peu brouillée. Attendez qu'elle redevienne claire, que l'aura vous devienne nettement perceptible. Regardez bien cette aura. Soyez bien certain (encore une fois, prenez tout le temps nécessaire) que vous n'êtes pas victime d'une illusion d'optique toujours possible. Si des éclairs fugaces mais longs, partant de ce que l'on nomme " l'éthérique " du sujet - c'est à dire, dans la pratique, de sa chevelure et de l'épiderme de sa nuque, semblent soudainement jaillir pour disparaître dans l'atmosphère quelques cinquante centimètres au-delà des limites de l'aura, n'ayez aucun doute : vous vous trouvez en présence d'une personne sur qui, soit par fait d'envoûtement, soit pour une raison beaucoup plus fréquente et dont nous parlerons un peu plus loin, subit l'influence de ce que l'on ne peut que nommer " des forces maléfiques ". Nous ne pouvons vous indiquer la couleur exacte de ces éclairs. Dans nombre de cas, elle varie sans cesse. Parfois, elle demeure constante mais rien, jamais, ne permet de présumer a priori de quel coloris il s'agira. Tout au plus peut-on dire que les couleurs claires n'apparaissent pratiquement jamais : rouge foncé, violet foncé, bleu très foncé, oui. Jaune, bleu clair, rouge clair, non. Au cas où nul éclair ne se manifesterait, n'oubliez pas de vérifier si la couleur de l'aura de votre consultant n'indique pas... le mensonge. L'un d'entre nous, spécialisé dans ce genre de détection, a ainsi reçu la visite, à quelques jours d'intervalle, d'une bonne dizaine de jeunes gens et jeunes filles, étudiants en mal de canular. Qui a échoué, du reste, l'aura de ces jeunes gens indiquant, pêle-mêle, la gaité la plus vive et le mensonge le plus éhonté.

Deuxième cas : vous avez obtenu quelques résultats positifs en Ren Cheng (texte 5, page 9) :

En ce second cas, aucun problème : en présence du consultant, immédiatement vous " sentez ". Vous sentez, à la fois, une impression de souffrance en vous-même " comme si vos nerfs étaient tordus " et une autre impression, aussitôt comprise que ressentie mais bien difficile à décrire avec des phrases : l'impression que la source de cette souffrance se trouve " ailleurs " : non seulement hors de votre corps mais aussi plus ou moins loin du lieu où vous vous trouvez avec votre consultant. Lorsque cette double impression est ressentie par qui a déjà obtenus quelques résultats, même très modestes, en Ren Cheng, le doute n'est pas possible : quelque chose ou quelqu'un de malfaisant et d'occulte agit sur votre interlocuteur.

Troisième cas : pour une raison ou une autre vous ne vous êtes pas intéressé(e) aux deux techniques que nous venons de mentionner ou, vous y étant intéressé, vous n'avez obtenu absolument aucun résultat. Par contre, depuis quelque temps déjà, vous pratiquez de façon régulière l'exercice que nous vous avons présenté aujourd'hui et qui est " l'ouverture du tseu-jan " : la perception pure de vos sensations internes. Ce n'est certes pas de la parapsychologie mais, sur le plan pratique, ses effets sont exactement ceux du Ren Cheng - sur ce point précis. En présence d'un véritable " maléficié " vous ressentirez une impression de malaise interne assez vive pour mobiliser durant une bonne dizaine de secondes, parfois bien plus, toute votre faculté de perception. Cette impression vous semblera également venir d'un lieu plus ou moins éloigné mais, à coup sûr, non du lieu où vous êtes avec votre consultant : un peu ce qui se passerait si une onde quelconque, du genre " ultra-sons " et issue d'un poste éloigné, vous " vrillait les nerfs ".

Vérification de la nature de la force maléfique perçue :  
 Il va de soi que toute force maléfique s'exerçant sur une victime humaine ne sera pas obligatoirement d'origine humaine ou, si vous préférez, une fois la présence de cette force perçue, il ne faudra pas immédiatement en déduire l'existence d'un maléficié volontaire quelconque. Bien plus souvent ces forces sont inhumaines et inintelligentes - ce qu'ignorent trop souvent les personnes qui s'estiment " maléficiées ". En gros, on nomme, en Chine, Feng Shui, les énergies positives ou négatives, bienfaisantes ou malfaisantes qui se manifestent en dehors de la volonté d'une créature douée de raison, c'est à dire de façon naturelle. Une grande partie du Feng Shui est d'origine tellurique. Il s'agit des courants qui parcourent la surface de l'écorce terrestre : (\*) les fameuses " Veines du Dragon ". Ces courants ne sont ni bienfaisants ni malfaisants par eux-mêmes : tout dépend de la façon dont on entre en contact avec eux. Exactement comme l'électricité qui peut aussi bien réchauffer un appartement de malade que foudroyer un homme, selon le mode d'emploi.

N'importe quelle personne ayant, de façon suffisamment assidue, pratiqué le respir de la bodhi, devient apte, après un laps de temps d'une durée impossible à déterminer avec précision mais qui est généralement de l'ordre de 7 à 8 mois - mais parfois beaucoup moins - à détecter le " sens yang ou yin dans lequel court le sang dans la Veine du Dragon ". C'est extrêmement simple dans le principe et vous pouvez faire cela aussi bien pour déterminer si un lieu est ou non " hanté " que pour décider si votre consultant est victime d'un envoûteur humain ou d'une sorte d'allergie au lieu (maison, quartier, région) où il vit habituellement. Toutefois, la façon de procéder varie quelque peu d'un cas à l'autre.

Le fait qu'il soit possible, et même assez aisé, de vérifier si une influence maligne est d'origine humaine ou naturelle découle de la nature même du Feng Shui. Il nous faudra, dans quelque temps, essayer de vous faire comprendre ce qu'est cette nature.

(\*) En fait, le Feng Shui est aussi bien autre chose qu'un simple ensemble de courants telluriques, comme nous le verrons, longuement, sous peu.

Nous allons même commencer aujourd'hui, mais sans nous dissimuler ni vous dissimuler la quasi-impossibilité de mener à bien cette tâche de façon complète, en raison de l'état où en sont encore les relations culturelles Chine/Occident. Ne voyez dans le doute exprimé rien de péjoratif à votre égard. Nous voulons simplement dire qu'hors du contexte d'une culture donnée, certains concepts ne peuvent être vraiment compris de façon exhaustive. Après tout, la Chine est aussi un pays civilisé et ses habitants ne sont pas plus sots que les autres humains. Pourtant, en 1950 encore, il y eut, en Chine, des gaillards qui s'amusèrent à sauter à pieds joints sur un cable à haute tension posé sur le sol, avec les résultats que l'on devine. On leur avait dit qu'il convenait de ne pas toucher ce cable avec les mains. Avec les mains, soit. Mais avec les pieds? Ces hommes, pas plus stupides que d'autres, ignoraient tout du concept électricité - pourtant apparenté, comme on va le voir, au concept feng shui. A l'heure actuelle, l'électricité n'est plus un mystère pour les Chinois (du moins: pas plus qu'elle n'en est un pour les Occidentaux) mais le feng shui reste ignoré en Occident en tant que concept. Ce qui est du reste compréhensible puisqu'il n'appartient pas au domaine des " sciences mesurables ".

Nous parlions plus haut de courants telluriques. Bien sûr, le feng shui c'est cela, mais ce n'est pas seulement cela, tant s'en faut, pas plus que les vagues ne sont la mer. Une mer sans vague reste une mer. Le feng shui se manifeste en dehors de toute activité des courants proprement telluriques. Si l'on préfère, il existe une multitude de forces d'origines diverses dont l'ensemble est dénommé " feng shui ", mais ces forces se manifestent dans leurs rapports les plus directs et les plus fréquents avec les humains, surtout sous leur aspect tellurique.

Nous reviendrons, longuement, sur ce sujet. Pour le moment, la seule chose qu'il importe de porter à votre connaissance est le fait que le feng shui, par son " aspect courant tellurique " peut être décelé un peu à la façon dont on détecte la présence d'une activité électrique. Comme le courant électrique, le feng shui peut être positif ou négatif (yang ou yin) bénéfique ou nocif. Disons tout de suite que, sauf exceptions que nous citerons plus loin, un feng shui yang est bénéfique et plus ou moins malfaisant s'il est yin. Ce qui complique un peu les choses c'est que, exactement comme pour l'électricité, une charge yang repousse une autre charge yang et attire une charge yin - et vice-versa. En fait, la manière d'être, si l'on peut dire, du feng shui, est si proche de celle de l'électricité que si, quelque jour, un auteur occidental se décide à écrire un " Traité du Feng Shui " il est vraisemblable qu'il s'agira d'un ingénieur électricien (\*).

(\*) Un exemple : la loi de Coulomb : les forces qu'exercent l'un sur l'autre deux corpuscules électrisés sont inversement proportionnelles au carré de leur distance, etc... est, d'une certaine façon, valable en ce qui concerne le feng shui. Mais rassurez-vous : nous n'avons absolument pas l'intention de vous infliger des exposés théoriques avec ou sans diagrammes. Simplement, nous voulons en montrant le caractère d'énergie naturelle du Feng Shui, rassurer les personnes qui redouteraient d'entrer en contact avec des forces démoniaques, au sens surnaturel du terme.

Voici donc comment vous devez procéder pour déterminer si une "pression maléfique" dûment constatée est d'origine humaine ou seulement naturelle, par un - ou deux, ou trois si, comme il est souhaitable, vous désirez avoir une certitude absolue - des procédés indiqués plus haut.

Laissez votre consultant assis mais vous, levez-vous (\*). Priez-le de tendre vers vous ses mains ouvertes, les paumes tournées vers le ciel. De votre côté, ouvrez les mains, les paumes tournées vers le sol. Placez vos mains ouvertes aussi exactement que possible au-dessus des siennes, votre main gauche au-dessus de sa droite et vice-versa. Qu'à peu de chose près, vos deux auriculaires à vous se trouvent à la verticale de ses pouces à lui. Le consultant aura les mains largement ouvertes, chaque doigt, pouce compris, aussi écarté qu'il se pourra des autres. Cette prescription ne joue pas pour vous: même votre pouce pourra rester au contact de la base de l'index et dans l'alignement de ce doigt. L'écartement horizontal des mains de votre patient (et par conséquent des vôtres) n'a pas grande importance: disons, pour donner un chiffre, entre 20 et 50 centimètres. Il est bien entendu que les mains du consultant ne doivent pas reposer sur ses genoux ou ses cuisses. Disons que l'extrémité des doigts surplombera, pour chaque main, chacun des genoux, quelque 20 centimètres plus haut. Vos mains à vous doivent elles se trouver à la verticale de chacune des siennes, gauche au-dessus de droite et réciproquement, à une distance qui sera de 5 centimètres au moins et de 10 au plus: n'utilisez pas quelque double-décimètre pour mesurer cette distance, une approximation suffira. Vos pieds se trouveront à environ 50 centimètres de ceux du consultant, ce qui vous obligera à vous pencher un peu en avant, sauf si vous avez de très longs bras. De toute façon, ces 50 centimètres ne constituent pas un impératif: mettez-vous à la distance qui vous conviendra le mieux.

Important: les mains de votre vis-à-vis devront être aussi horizontales que possible. Les vôtres leur seront parallèles, mais seulement de façon approximative: il est inutile que vous vérifiiez ce détail.

Et maintenant, que devez-vous faire? Attendre que quelque chose se manifeste - ou non - et vous méfier. Si votre consultant est influencé de façon occulte et fâcheuse par un autre humain, vous ne ressentirez rien de particulier, si ce n'est une certaine chaleur due à la position un peu inhabituelle de vos mains, laquelle perturbe, très légèrement, la circulation sanguine. Chaleur à laquelle viendra s'ajouter celle, très faible, émanant des mains de votre vis-à-vis. Mais si celui-ci souffre de mauvaise influence cosmique-tellurique (feng shui teng) - donc d'ordre naturel - et c'est le plus souvent le cas, comme vous le découvrirez vite, vous devez ressentir, soit dans chacun de vos auriculaires, soit dans la paume de la main (quelquefois, mais c'est assez rare, dans les autres doigts) une sorte de picotement. Lorsque vous aurez senti au moins une fois ce picotement,

(\*) Ceci, dans le cas où la détection aura eu lieu par examen de l'aura. Dans les deux autres cas, il est bien évident que vous n'avez aucun besoin de vous placer derrière le consultant et que, debout ou assis, vous pouvez lui faire face dès le début.

vous ne pourrez jamais plus confondre cette sensation avec aucune autre, mais, au début, il convient d'être circonspect. Dans la position où sont vos mains, bien des choses peuvent provoquer une impression de picotement. Si vous éprouvez quelque doute, n'hésitez pas à procéder à cette bien simple vérification qui consiste à retirer vos mains et à les placer au dessus d'un objet quelconque (une table par exemple) situé à même hauteur que les mains du patient. Si la sensation de picotement continue, point de doute : votre circulation sanguine vous joue un petit tour (excès de cholestérol peut-être?). Mais si cette sensation cesse pour reprendre aussitôt que vos mains ont repris place au-dessus de celles du consultant, point de doute non plus : un " mauvais feng shui " est à l'œuvre et il n'est plus question de se mesurer à un envoûteur inexistant, mais de rétablir " l'ordre du yin et du yang ". Nous venons de dire que la sensation de picotement ressenti en présence de la manifestation d'un " mauvais feng shui " était caractéristique. Elle ne peut, en effet, être confondue avec quoi que ce soit d'autre car elle évoque irrésistiblement la sensation que produiraient une nuée de très fines aiguilles qui tenteraient de percer la peau de vos paumes ou de vos " sous-doigts " POUR EN SORTIR, et non pour y entrer, comme ferait, si nous osons dire, toute aiguille qui se respecte. A votre première expérience réussie, vous constaterez que l'on ne peut trouver comparaison plus exacte que celle-ci, qui n'est pas de nous, disons-le. Il existe de multiples théories, toutes controversables évidemment, quant à la nature et aux origines de ce " picotement ". Nous n'en dirons rien : si la théorie vous intéresse, nous vous conseillons d'établir la vôtre vous-même : elle a autant de chance d'être valable que n'importe quelle autre.

Donc, vous venez de déterminer par l'expérience des mains (nom chinois : shou-wen. Littéralement : main-demander) si votre consultant est victime d'un envoûtement classique d'origine humaine ou s'il est sous l'impact de forces cosmiques néfastes. Dans les deux cas, il va maintenant vous falloir le protéger. De plus, s'il y a envoûtement, il va vous falloir entreprendre une lutte psychique contre l'agresseur. Mais avant de passer à ce genre de travail - très, très délicat - il vous faut d'abord être certain(e) de vos capacités à détecter l'existence ou la non-existence du maléfice. Précisons, avant d'aller plus loin, que cette détection peut se faire n'importe où : dans votre oratoire, ce qui est parfait, mais aussi au domicile du consultant, dans un bureau, une pièce quelconque, éventuellement en plein air. Nous vous conseillons instamment de prendre tout votre temps pour vous assurer du fait que vos capacités détectives sont réelles. C'est l'A - B - C du Neng Shang Tong. Si cette capacité n'est pas suffisamment développée, multipliez les expériences : il faut absolument qu'elle le devienne, sinon tout ce que vous pourrez faire par la suite aura à peu près la valeur des fumisteries du " Grand Albert ". Prenez tout votre temps : ce n'est que lorsque vous serez vraiment sûr de vous sur ce point que vous pourrez vous attaquer de façon efficace à la défense des maléficiés. Toutefois, si la sagesse veut que nous ne vous amenions pas à disperser vos efforts en vous indiquant des moyens de lutte active dès aujourd'hui, il n'en serait pas moins absurde, après vous avoir expliqué comment détecter le mal, de ne pas vous indiquer le moyen de l'enrayer au moins dans une certaine

mesure. Voici ce qu'il convient que vous fassiez dans les deux cas : envoûteur humain ou " malaise cosmique " :

a) Bei-nen-dong-xi ou " modification des points cardinaux. Très simple mais impératif : immédiatement, la victime doit modifier l'orientation du lit dans lequel elle dort, quelle qu'elle soit. Ne riez pas, c'est sérieux. Même si X par un des procédés dont nous parlerons dans le prochain texte est en train de la " piquer " sans référence aux points cardinaux, cette personne doit absolument et tout de suite faire ainsi. Il se peut qu'X ne soit pas un " grand nécromant " et ignore certaines règles cependant essentielles de la magie noire - règles dont nous parlerons bientôt - et qu'il opère en grande partie " au petit bonheur " (ou au petit malheur, comme il vous plaira). Il n'en reste pas moins que son action, qu'il le sache ou non, met en branle des forces qui sont, en quelque sorte, situables géographiquement. Il convient donc de modifier " l'influx du yin et du yang " en inversant carrément la position du lit, même si celle-ci est en principe favorable : pieds-sud et tête-nord ou pieds-ouest et tête est. Inverser. Ce n'est qu'un palliatif, une sorte de bouche à bouche, mais qui donnera quand même des résultats positifs - quand ce ne serait qu'un meilleur sommeil.

b) Ban-gang : la planche et l'acier.

Ceci fait, il conviendra - c'est votre travail et non celui du consultant - de prendre une planche d'un bois non résineux (donc, pas de conifère) longue d'environ 30 centimètre, large de 20 (à peu près : à deux/trois centimètres près) et épaisse de trois ou quatre centimètres. Prendre cinq pointes dites " à chevron ". Emousser légèrement leurs pointes pour ne pas risquer de fendre le bois et en planter une à chaque coin de la planche (à deux/trois centimètres du bord) cependant que la cinquième sera plantée au milieu. Les pointes devront être complètement enfoncées, la tête bien prise dans le bois et tout le " corps " sortant de l'autre côté de la planche. Exactement comme dans les " planches à clous " des fakirs de music-hall. L'objet ainsi constitué sera placé sous le lit ou au pied du lit du consultant. Certains préconisent d'ajouter une chaîne de fer à l'objet ainsi construit, cette chaîne entourant les quatre pointes extérieures cependant que les deux derniers maillons seront accrochés à la pointe centrale. Ce n'est pas nécessaire. Le Ban-gang constitue une sorte de " paratonnerre " destiné à absorber les " charges ". Remarquons en passant que le nom de cet objet n'indique pas exactement sa nature puisque les pointes sont en fer et non en acier. Pour simpliste et grossier qu'il soit, cet engin donne des résultats appréciables.

Votre consultant sera donc assez bien protégé durant la nuit, période durant laquelle la résistance psycho-physiologique humaine est la plus faible. Il conviendra d'étendre cette protection à la période diurne. Nous déconseillons l'usage de talismans ou de pentacles de protection, si l'on n'est pas absolument certain que ceux-ci ont été mis au point par un spécialiste compétent.

Mais il serait bon que vous conseilliez, au début et à la fin de la journée, ainsi qu'aux moments où l'intéressé se sentira particulièrement déprimé, la récitation d'une prière, si l'on a affaire à un croyant, ou, s'il s'agit d'un incroyant ou d'un indifférent en matière religieuse, du classique Mantra :

FU YAN JU DUI, qui est considéré comme le plus efficace. A ré-

citer sept fois de file, sur un ton monotone de lithanie. On peut, du reste, recommander et la récitation de la prière et celle du mantra : il n'y a aucune incompatibilité, au contraire.

Il faut bien comprendre que, quelles que soient les origines de son mal, votre consultant est, en quelque sorte, en état de choc. Nous n'entrerons pas dans le détail sur le plan médical, mais il est certain que son métabolisme est atteint et qu'en ce qui concerne l'adrénaline et les glandes surrénales notamment, quelque chose fonctionne mal. Il convient donc de veiller sur la santé purement physique. Si l'intéressé se plaint de maux somatiques, tout faire pour que celui-ci consulte un médecin. Si celui-ci est neurologue, ce ne sera que mieux. Que le praticien soit bien choisi : il ne faudrait pas que le malade tombe sur un incrédule systématique qui hausserait les épaules, parlerait d'imagination débordante, prescrirait le premier tranquillisant venu et, en définitive, ferait plus de mal que de bien.

Vous pouvez aussi inviter votre patient à pratiquer 5 fois (jamais plus dans un cas semblable) le respir de la bodhi. Ceci chaque jour, au réveil. D'autant qu'une longue pratique de cet exercice met à l'abri, de façon à peu près absolue, des " nuisances cosmiques ".

Recommandez d'éviter un usage excessif de l'alcool, dépressif, à la longue. Il serait souhaitable, par contre, que votre consultant se nourrisse aussi abondamment que possible. Recommandez-lui d'absorber, avant les repas et aux moments où il se sentira particulièrement déprimé, un demi-verre ou un verre d'eau fraîche, dans laquelle sera diluée une petite pincée de bicarbonate de soude. Pour simple qu'il soit, ce médicament (?) est encore ce qu'il y a de mieux en cas de choc.

Dès le prochain texte, nous aborderons l'étude de la lutte active contre les états maléfiques. Et tout d'abord, nous verrons comment procèdent les envoûteurs.

T C H A N

S'il vous plaît, ouvrez le texte 6 à la 12ème page. Vers le bas, un paragraphe se détache des précédents. Il commence ainsi : Nous voici (enfin) parvenus à la pratique... Lisez ce qui suit jusqu'au bas de la page 14.

L'expérience décrite a nom " pi-kuan ". Le Zen actuel affirme que le pi-kuan est la forme originelle du fameux za-zen (trop fameux, à notre avis). Il a raison. Le même Zen pense que pi-kuan signifie " contemplation du mur, ou devant le mur ". Là, il n'a que partiellement raison : le mur en question n'est pas du tout celui que l'adepte Zen contemple au cours de sa méditation za-zen, les yeux mi-ouverts. C'est le mur formé par les paupières closes. Pi-kuan signifie exactement : contemplation derrière le mur. Ce qui veut dire, évidemment, que le pi-kuan PROPREMENT DIT doit se pratiquer les yeux fermés.

Nous vous invitons, pendant quatre jours au moins et 7 jours au plus à pratiquer quotidiennement le pi-kuan, l'expérience pi-kuan. Donc, pas moins de 4 expériences mais SURTOUT PAS PLUS DE 7. Nous voulons que vous évitiez de tomber dans le piège où tombèrent tant d'adeptes du Zen (avec le za-zen) car " enrasseyant le Buddha; on peut tuer le Buddha ". Autrement dit, nous voulons éviter que le pi-kuan ne devienne pour vous une technique exclusive. Nous le retrouverons plus tard, en temps voulu.

Cette " semaine pi-kuan " écoulée, lisez la suite du texte 6, du bas de la page 14 au milieu de la page 16. Vous comprenez bien, n'est ce pas, ce dont il s'agit? C'est, dans une certaine mesure, la continuation du pi-kuan au cours des activités quotidiennes, entre deux activités requérant la pensée spéculative. Il faudrait que, durant trente jours et au moins 30 minutes par jour, échelonnées si besoin est, vous essayiez cela. Nous disons : au moins 30 minutes parce que, sur ce plan, il n'y a aucune limitation, bien au contraire. Nous disons : que vous essayiez parce que, pour le moment, vous ne parviendrez pas à faire vraiment ce qui est demandé. Fatalement, une multitude de pensées des plus spéculatives envahiront à tout moment votre psychisme. C'est ABSOLUMENT NORMAL.

Il va de soi que des habitudes prises il y a des années ne vont pas disparaître comme par enchantement. Il vous faudra persévérer longuement pour qu'une autre habitude naisse, comme il se doit, par la répétition. Surtout, n'essayez pas de vous forcer à ne pas penser spéculativement : ce serait le plus sûr moyen d'échouer. Efforcez-vous, simplement, d'essayer de ressentir le plus grand nombre possible des sensations qui assaillent, sans cesse, votre corps. Le fait que vous respirez - sans différencier, bien entendu, l'inspiration de l'expiration - la sensation de mouvement de tous les organes provoquée par la marche : TOUT ce qui peut être senti corporellement, excepté, pour le moment, les sensations visuelles et auditives. Tout ce peut être senti sans être obligatoirement défini à l'aide de mots. Vous comprenez, n'est-ce pas?

Déjà, avec la pratique (4 à 7 expériences) du pi-kuan, vous allez percevoir ceci : ce que l'on appelle habituellement la " conscience d'être " (moi-je) n'est pas du tout cette conscience : c'est son expression en mots, l'annotation du fait qu'elle existe et une réflexion (fausse, du reste) sur sa nature.

Au dos de ce feuillet, vous trouverez les indications qui vous concernent personnellement et, éventuellement, les réponses à vos questions.

14. 9. 77. 6.27

Monsieur Fargues,  
vous pouvez, immédiatement, abandonner le  
6<sup>e</sup> programme, que voici :

- 1° Cessez de pratiquer :
  - a) la respiration consciente.
  - b) le yin/yang.
  - c) l'exercice de tous les sensas. Ceci de façon définitive : vous n'aurez plus jamais besoin de vous occuper de ces exercices. Par contre, nous vous conseillons de continuer le respir de la bodhi :

3 respirs par séance, *de préférence, au lever.*  
 2° pendant 7 jours, chacun de ces 7 jours, au moment de la journée qui vous conviendra le mieux et durant un laps de temps de 5 minutes au moins et de 10 minutes au plus, nous vous invitons à vous livrer à l'expérience décrite à partir de la page 12 du texte 6. Nous vous signalons en passant que cette expérience ne constitue pas tout le pikuan mais seulement le début de la technique pikuan que nous retrouverons plus tard, complète. Rien d'autre durant ces 7 jours, à l'exception du respir de la bodhi.

3° Le 8<sup>e</sup> jour, cessez de vous occuper de cette expérience. Ne reprenez pas, bien entendu, les exercices abandonnés, mais, pendant *1 mois au moins, bien plus longtemps si vous le jugez bon.*  
 nous vous invitons à ESSAYER de pratiquer, chaque jour, pendant environ 30 minutes, la première phase de la pensée perceptive, telle quelle est décrite dans le texte 6. Nous vous conseillons vivement de diviser *cette demi-heure* en fractions de quelques minutes : c'est, à la fois, plus efficace et plus facile. Vous DEVEZ rencontrer des échecs avec la pensée perceptive : c'est obligatoire, normal. Recommandation : n'oubliez pas que nous ne vous demandons pas de REUSSIR à penser perceptivement car la réussite ne dépend pas de votre volonté consciente. Nous vous prions seulement d'ESSAYER et, dans toute la mesure du possible, d'essayer TOUS LES JOURS. Si les essais sont vraiment quotidiens, la progression se fera d'elle-même, quels que soient les résultats apparents. Si, vraiment, le temps vous fait par trop défaut, ESSAYEZ de penser perceptivement pendant quelques minutes seulement, mais TOUS LES JOURS. Ce dernier point est essentiel.

Vos questions :

Monsieur Fargues, pendant le mois d'août nous avons reçu votre lettre... et près de 2 millions d'autres immanquablement de personnes qui n'avaient pas tenu compte du fait que nos fermiers en août.  
 Je vous seulement - excusez - moi - de lire cette lettre. Je vous invite à de laisser tout de suite ce programme pour abandonner le sixième.

Votre dévot  
 D. C. J.

x) pendant ce mois - ou plus - je vous recommande de continuer le respir de la bodhi : 3 respirs par séance.