

DE LA MEDITATION.

Le Tchan étant, non pas une école de méditation mais bien L'ECOLE de méditation par excellence, sans doute avez-vous éprouvé quelque surprise en ne rencontrant jusqu'ici, dans les présents textes, aucune technique relevant de la méditation classique. Nous allons y venir car il est temps maintenant. Mais auparavant, il nous faut bien comprendre ce que signifie le mot " méditation ". De plus, l'ego de l'humain non encore libéré étant, en fait, sa propre pensée (au sens large du terme) il est important d'examiner sous quels aspects différents se manifeste cette pensée (*).

En gros, une pensée particulière peut être volontaire (du moins dans une certaine mesure) ou involontaire. Il va de soi, naturellement, que ces deux catégories n'ont rien de rigide et qu'il y a, très souvent, interférences. Exemple : un homme décide de réfléchir à un problème quelconque. Cette pensée n'est pas entièrement volontaire, bien entendu, car elle lui est imposée par la situation du moment. Mais, par commodité, nous la tiendrons pour volontaire. Cet homme se consacre durant un moment à l'étude de ce problème qui l'intéresse puis la pensée dérive et se dirige vers un autre objet qu'il n'était pas question, au départ, d'aborder. Nous avons donc là une pensée volontaire au départ; involontaire par la suite. Toujours par commodité, nous ne tiendrons pas compte de ces fluctuations et établirons deux catégories : pensée volontaire et pensée involontaire.

Une pensée volontaire peut se fixer sur un seul objet, concret ou abstrait, ne concevoir que cet objet unique, ne tenir aucun compte du reste du monde. Lorsqu'il en est ainsi, une faible partie du cerveau travaille seule, mais intensément, toutes les autres zones cérébrales étant en sommeil. On nomme ce mode de pensée : concentration mentale.

Une pensée volontaire peut être dirigée vers un objectif plus vaste, plus important, qu'un objet unique. Elle peut, par exemple, s'employer à la prise de conscience de l'examen visuel d'un lieu ou de l'audition d'un discours. En ce cas le volume cérébral en activité est plus important et l'effort, mieux réparti, est moins intensément " subi ". On appelle cela : attention volontaire.

Le troisième et dernier mode de penser volontaire consiste en l'évocation d'un thème général, central, autour duquel se meuvent les pensées. L'effort requis est minime, la fatigue à peu près nulle parce que, l'ensemble des zones cérébrales étant sollicité, le travail de chaque zone est infime. C'est là ce que l'on doit nommer " méditation ". Comme on le voit, et contrairement à une opinion trop répandue; si la méditation peut avoir pour point de départ la concentration mentale, elle se situe, en ce qui concerne le volume cérébral mis en activité, exactement à l'opposé.

(*) il s'agit, bien entendu, de la pensée spéculative, " yang ".

Pour vous permettre de bien comprendre la différence entre ces trois modes de penser volontaire, nous allons vous donner un exemple. Concentration, attention volontaire et méditation ayant comme sujet la Lune.

Mon regard est fixé sur l'astre sur lequel j'ai décidé d'exercer mes facultés de concentration mentale. Je fais taire toute pensée et ne suis qu'un regard. Je perçois des ombres, des valonnements, une couleur. Il y a un cercle jaune et, littéralement, ma pensée est dans ce cercle. Je n'entends rien, je ne vois rien d'autre. Durant quelques instants, ma pensée EST l'astre.

La pensée humaine ne peut se maintenir longtemps sans fatigue braquée sur un objet unique. Je suis toujours soucieux de maintenir ma pensée dans la même direction, mais la fixation de l'objet a déterminé en moi une certaine lassitude. Ma vigilance, tout en conservant son caractère volontaire, se détend quelque peu cependant que l'éventail de ma perception s'élargit. Je commence à prendre conscience du fait que l'atmosphère terrestre fait apparaître un halo autour de la Lune. Des nuages flottants m'apparaissent qui, bientôt, cacheront l'astre. J'aperçois, un peu plus loin, dans le ciel, une étoile. Ma pensée ne se disperse pas, ne se laisse pas distraire. Elle est toujours vigilante mais elle ne se concentre plus sur un objet unique : c'est la phase d'attention volontaire.

Enfin, toujours conscient du fait que la Lune doit être l'objet de la pensée, je ne perds pas l'astre de vue mais ne le fixe plus vraiment : la pensée flotte autour du concept Lune : la Lune, chère aux poètes - la Lune sur laquelle les hommes mirent pour la première fois le pied en 1969 - la Lune en direction de laquelle aboient les chiens... les chiens qui aboient tandis que la caravane passe... Stop! jusque là, je méditais, mais la pensée bifurque, devient involontaire, se tourne vers un autre sujet, suggéré par l'intervention automatique d'un proverbe. Pensons de nouveau à la Lune...

Parallèlement à ces trois modes de penser volontaire, existent trois modes de penser involontaire. Passons les en revue en ordre inversé : il y a d'abord la rêverie.

Sur le plan nerveux, méditation et rêverie sont apparentées : dans les deux cas, le champ de la pensée est large et l'effort mental fourni insignifiant. La méditation est, en somme, une rêverie dirigée, volontaire, donc lucide, et la rêverie une méditation anarchique, chaotique. Tout à l'heure, lorsque je méditais sur l'objet Lune, j'ai failli tomber dans la rêverie puisque la pensée s'éloignait du sujet volontairement choisi.

Le rapport entre la méditation et l'attention volontaire, se retrouve entre le rêve et l'attention involontaire. Si, à un moment quelconque, quelqu'un vous appelle, vous vous retournez dans sa direction et devenez attentif - d'une attention automatique, non voulue. Ce qui sera alors observé, enregistré par vous, pourra, éventuellement, servir de point de départ à une rêverie. (Naturellement ces mêmes observations pourront

donner lieu à une méditation - de même qu'une attention volontairement dirigée peut dégénérer en rêverie comme nous l'avons vu tout à l'heure. Mais, en gros, en très gros, il s'agit là de cas particuliers).

Tout au bas de l'échelle, si l'on peut dire, se trouve le troisième mode de penser involontaire qui est aussi le pire des modes de penser humains : l'obsession, dite aussi idée fixe. Dans la rêverie comme dans la méditation une grande partie du cerveau fonctionne, sans fatigue réelle. Dans l'attention, volontaire ou non, une partie moins importante mais encore considérable du même organe est en action. D'où, à la longue, une certaine lassitude, mais non excessive. Dans la concentration et dans l'obsession, une faible partie du cerveau travaille. Le travail étant intense, la fatigue l'est aussi. Mais alors que la concentration peut être interrompue à volonté, l'obsession, l'idée fixe, est totalement involontaire. Qui en est victime est, momentanément, victime d'aliénation. De notre point de vue le fait obsessionnel est d'un grand intérêt. Toute personne qui a été vraiment obsédée et qui se souvient suffisamment de son état mental en cette occasion, sera en mesure de commencer à comprendre le point de vue de " l'éveillé " qui lui dira : " Ce que vous croyez être " moi ", un ego, un " individu " indépendant est, en fait la fonction de penser qui prétend au titre d'entité, d'individu. Ne percevez-vous pas le fait que, durant l'obsession, il y a LA pensée et rien d'autre? Qu'hors cette pensée, votre " moi " n'existe pas? Il en est ainsi en permanence, bien que de façon moins perceptible... "

Le caractère fatigant et déprimant de l'idée fixe, de l'obsession, est évidemment renforcé par le fait que cet état mental se prolonge autant que le veulent bien les circonstances. C'est, en somme, le plus bas niveau auquel puisse descendre la pensée consciente. L'identification de la pensée au " moi " se trouve à son maximum. Tout au contraire, dans une méditation bien conduite, cette identification tend à disparaître. Après cette revue sommaire des autres modes de penser, nous allons donc nous occuper de la méditation.

Trop souvent, par " séance de méditation " on entend ceci : la personne qui doit méditer s'assoit dans une position " favorable à la méditation " et sa pensée se porte vers un sujet déterminé. C'est là une façon de faire très valable, mais elle n'est pas la seule. C'est même très exactement sur ce point qu'il y a divergence entre le Tchan et son héritier japonais, le Zen. Divergence qui tient en une phrase adressée par un " maître Tchan " de l'Est à un groupe de moines Zen : " En asseyant le Buddha, vous tuez le Buddha... " Précisons deux choses : tout d'abord les zenistes montrèrent leur politesse en ne répliquant pas. Ensuite l'allusion au Buddha ne s'adressait pas au Buddha historique, Siddarta Gautama, mais bien à la faculté d'éveil qui se trouve en tout humain : Buddha, rappelons-le, signifie " éveillé ". L'homme qui prononça cette phrase voulait dire ceci : il est évident que si, tous les jours à la même heure et durant un laps de

temps déterminé, vous vous asseyez dans une posture favorable à la méditation et méditez effectivement, ceci dans un lieu calme, éloigné de l'agitation humaine, l'habitude aidant (cette habitude dont il convient tant de se méfier) vous ressentirez, assez vite, une impression de paix et de sérénité qui subsistera tout le temps que durera votre méditation et même, à la longue, cette impression débordera dans le temps et influera sur votre comportement dans la vie quotidienne. Mais ce qui sera ainsi acquis sera artificiel et ne résistera pas à l'impact d'événements vraiment traumatisants. Il est bon en effet de méditer. Mais n'est-il pas indiqué d'intégrer cette méditation dans les divers actes de l'existence de chaque jour et même de mettre systématiquement l'humain encore non libéré en contact avec ce qu'il tient pour le pire?

Voici ce que signifiait la brève phrase de notre lointin prédécesseur. Sans doute pensait-il aussi à ce très ancien axiome Tchan qui affirme : dix méditations d'une minute sont préférables à une méditation de deux heures. - Et peut-être aussi à cet autre axiome : il est bon de pouvoir méditer en n'importe quelle posture corporelle. - C'est en vertu de ces deux axiomes que nous vous avons proposé ces " mini-méditations " que sont le yin/yang et la perception des sensas. (*) Mais maintenant, il est temps d'aborder un peu (aussi peu que possible) la méditation " classique ".

Contrairement à ce que pensent bien des gens, n'importe qui n'est pas apte à pratiquer d'emblée, sans entraînement, une méditation de quelque durée. Trop souvent celle du débutant s'achève dans la rêverie. En ce qui vous concerne, pour peu que vous ayez pratiqué le yin/yang de façon à peu près suivie, vous avez maintenant toute la qualité de contention requise : il est admis, à peu près unanimement, que cet exercice constitue la meilleure méthode d'entraînement à la méditation proprement dite conçue à ce jour. Qui a, à peu près régulièrement et pendant des semaines si ce n'est des mois, maintenu la pensée braquée vers les sujets les plus désagréables qui soient pour cette pensée, pourra, sans grande difficulté, la " laisser tourner dans l'orbe d'une idée centrale ".(**)

Le Tchan n'a jamais été partisan des trop longues méditations. En partie, évidemment, parce que ses adeptes ne sont ni des oisifs ni des contemplatifs, mais aussi parce que, plus la méditation se prolonge, plus il est difficile (du moins pour les débutants) de ne pas la laisser se transformer en rêverie, si ce n'est en torpeur.

Par contre, comme nous le disions plus haut, le Tchan, comme le Taoïsme philosophique, préconise la pratique de la méditation dans toutes les postures corporelles : assise, debout,

(*) yin/yang et perception des sensas sont des " tchan-ji ", c'est à dire des " méditations rapides ".

(**) vous comprenez bien? La pensée méditée est spéculative, yang.

couchée, et même au cours d'une marche. Néanmoins, dans les débuts, la position assise est préférable, nous en convenons volontiers.

Combien de temps doit durer une séance de méditation et quelle doit être la fréquence des séances? Vous ne trouverez rien à ce propos dans votre programme personnel car tout dépend de vos possibilités. Nous voulons dire : de vos loisirs. De toute façon, nous ne vous demanderons pas, comme certains " maîtres " indiens de consacrer à cette pratique une heure le matin et une autre le soir : le Tchan n'a jamais demandé cela à personne car il ne s'est jamais adressé à des oisifs. Mais peut-être pourriez-vous méditer une ou deux demi-heures par semaine? A la vérité si vous vouliez bien, comme nous vous le proposerons plus loin, utiliser la méditation pour résoudre vos " problèmes " vous pourriez parfaitement méditer une demi-heure chaque jour - et gagner du temps.

Voici comment nous vous proposons, au début, de méditer :

- Heure : aucune importance pourvu que vous n'ayiez pas sommeil.
- Lieu : si possible, une pièce où votre solitude ne risque pas d'être troublée.

- Position corporelle : si vous disposez, durant environ trente minutes, d'une pièce, vous serez en position assise - très exactement celle que vous adoptez pour pratiquer la respiration consciente. Du reste, une séance de respiration consciente aura lieu avant que vous ne vous attaquiez à la méditation proprement dite.

Si, vraiment, il vous est impossible de vous isoler, méditez, au début, en position allongée, le soir, avant de vous endormir, ou si, chez vous, le sommeil vient vite, le matin avant de vous lever. Mais la méditation en position allongée ne doit jamais être précédée d'une séance de respiration consciente : il y aurait risque de glisser dans le sommeil.

Nous avons sous les yeux un traité de méditation dû à un " swami " indien. Il est excellent et si vous disposez de 7 ou 8 heures de loisir quotidien, nous vous invitons à vous y référer - nous sommes à votre disposition pour vous indiquer titre et nom de l'éditeur. Après tout, pour qui n'a rien à faire dans l'existence, il est préférable de méditer à longueur de journée plutôt que s'adonner à la boisson ou au poker. Mais si vous avez des occupations normales, il serait certainement préférable que vous ne vous intéressiez pas à ce genre d'ouvrages : la méditation " sur la rose ", sur le buffle ou sur les avatars de Vichnou sont de peu d'utilité à qui recherche la libération dans un contexte occidental. Vos méditations, pour être efficaces, devront être adaptées à votre milieu de vie réel : un milieu de vie où l'organisme humain possède un cortex, des neurones, un système nerveux et où l'on ignore la Kundalini et les très indiens Chakras. Quant aux locutions chinoises ou tibétaines, nous les retrouverons dans les pratiques " magiques ". Là est leur place et non dans vos méditations.

Disons dès maintenant que, malgré l'apparence, il est plus aisé de méditer sur un " thème de libération " qu'au sujet des plus quotidiens de vos " problèmes ". (Ce qui n'empêche pas, du reste, que le fait de résoudre habituellement chaque problème important grâce à la méditation ne soit une aide sur le chemin de " l'éveil "). Voici pourquoi il en est ainsi : lorsqu'une question cruciale se pose à vous, la réponse se trouve déjà, nettement formulée dans votre esprit. Mais il s'agit, pratiquement toujours d'une DES réponses possibles au problème posé. Il s'agit donc, pour vous, non pas de résoudre réellement votre problème et d'envisager LES solutions POSSIBLES, mais bien de faire passer dans les faits une solution pré-établie et qui vous satisfait. Prenons un exemple : soit un homme qui doit, un mois plus tard, rembourser une dette et qui n'a aucune chance d'être en possession de la somme exigible à la date fixée. Pour lui, le problème se posera ainsi : comment être en mesure de verser la dite somme à la bonne date ? Du point de vue Tchan, ce n'est pas là poser un problème mais bien en donner une solution sans se préoccuper de savoir si cette solution est ou non de l'ordre des possibles. Même si cet homme réfléchit des heures durant au problème ainsi posé, on ne peut dire qu'il méditera à son propos : son champ de conscience sera trop restreint, trop étriqué. Dans la pratique, le problème sera ainsi formulé : où la dette sera remboursée à la bonne date - ou rien. Vision restrictive. Mode de penser relevant de l'obsession et non de la méditation. Bien d'autres solutions sont possibles et si cet homme cesse de se cramponner à sa solution-bouée, il peut parfaitement les percevoir. S'il cesse de se dire : IL FAUT que je rembourse, s'il médite de la bonne façon, il pourra, tout d'abord, évoquer les " au-delà " de son problème, voir que la solution qui S'IMPOSAIT à lui n'est pas la seule. Il pourra, par exemple, méditer autour de ce thème : que se passera-t-il si je ne rembourse pas à temps ? La réponse sera qu'il éprouvera un sentiment de défaite désagréable - car l'humain non libéré est esclave de la victoire - mais que, pourtant, la Terre continuera de tourner, qu'il continuera, lui, à vivre, que les ennuis qui marqueront sa carence seront passagers, et que, en définitive, son problème ne lui paraissait énorme que parce qu'il concentrait sa pensée sur lui : bien des gens d'un tempérament différent du sien sont criblés de dettes et ne s'en soucient guère. Il commencera à comprendre que la pensée se CONCENTRANT sur un " point-problème " finit par s'identifier à lui. Ainsi, pour l'homme qui pratique la concentration mentale sur une tête d'épingle, cet infime objet tend à devenir l'univers perceptible tout entier, observateur compris. - La méditation de notre endetté se poursuivant, la pensée finira par découvrir une solution, peut-être moins satisfaisante que celle pré-établie. Mais il est aussi possible que, la décontraction aidant, un moyen de faire passer cette première solution dans les faits apparaisse. Nous reviendrons sur ce point plus loin. Pour l'instant, comme nous le disions plus haut, nous devons constater qu'il est plus aisé de pratiquer la méditation " libératrice " parce que, au départ, l'adepte sait quelle est LA

solution. Car, ici, il n'en est qu'une : elle consiste à aboutir à la compréhension " par tout l'être ", du fait que ce qui est appelé le " moi " est, en réalité, une fonction, la pensée, qui usurpe le titre d'individualité, d'ego.

Voici donc la façon dont il convient de se livrer à la méditation " libératrice " :

Pour le moment, pratiquez-là seulement en position assise ou, à la rigueur, couchée. Mais, en ce dernier cas, négligez la respiration consciente et passez immédiatement à la suite. Donc (en position assise) vous pratiquez, durant une minute approximativement, deux au plus, la respiration consciente. Si vous êtes en position allongée, ne vous intéressez pas à la nécessité de " devenir momentanément une respiration " et posez-vous immédiatement la question suivante : qu'est-ce qui respire? La réponse est, évidemment : ce sont les poumons. Cette réponse obtenue, voyez, en imagination, ces poumons (*) fonctionner. Fermez ou ne fermez pas les yeux, selon vos préférences personnelles, mais essayez de vous représenter l'image des deux " soufflets " se contractant puis se dilatant. Il va de soi que vos poumons ne sont pas quelque chose d'indépendant : ils fonctionnent en liaison avec l'ensemble de votre organisme. Passez en revue les différents éléments de cet organisme, tous interdépendants. Commencez par le coeur, notez l'existence de l'appareil circulatoire, du système digestif, des chairs recouvrant le tout, visage compris et lui donnant, sous la peau, son aspect extérieur. Voyez, en imagination, chacun des éléments de votre corps tout en les nommant mentalement. Passez maintenant à l'ossature qui fait de vous autre chose qu'un mollusque très évolué. VOYEZ, notamment, le crâne. Voyez le cerveau qui est logé dedans et auquel aboutissent tous les " filaments " du système nerveux. Maintenant, marquez une pause et songez que dans quelques dizaines d'années au plus, de tout ce que vous venez de passer en revue, il ne restera, hors un crâne fort blanc et quelques os, qu'un peu de poussière. Laissez, durant quelques minutes, votre pensée " tourner " autour de cette idée.

Vous avez donc évoqué votre être physique. Maintenant, songez au milieu dans lequel il évolue. Par " milieu " nous entendrons ici votre entourage au sens le plus large du terme. Ne songez pas à la signification habituelle de ce mot : vos parents, votre famille, vos amis, ni à votre profession, à votre ville ni même à votre pays. Vous êtes LE ou LA représentant(e) de l'espèce humaine. Pour notre propos, vous seul(e) comptez : il y a vous, l'humanité, et le reste. Quel reste? La planète tout d'abord. Elle a, pour autant que l'on sache, quelque 5 ou 6 milliards d'années. C'est là un chiffre que vous ne pouvez évaluer sérieusement : la période de temps s'étendant des origines de la Terre à ce jour est, en tout état de cause, au moins DEUX MILLIONS de fois plus importante que celle qui nous sépare du début de l'Ere chrétienne. Vous, en tant qu'

(*) Si l'anatomie est pour vous lettre morte, consultez donc un traité médical ou les planches d'un dictionnaire.

humanité, vous existez depuis quelques millions d'années (et en tant " qu'individu " votre existence sera de quelques dizaines d'années). La Terre est, au moins, mille fois plus ancienne que vous, espèce humaine (quant aux rapports entre la durée d'existence de la planète et celle de " l'individu " mieux vaut n'en point parler). Il est très possible que cette planète subsiste encore des milliards d'années alors que vous, humanité, aurez disparu.

Vous voici donc situé dans le temps. Il convient, maintenant, de vous situer dans l'espace : la Terre est une des quatre plus petites planètes d'un système solaire qui en compte 9. Notre boule est de dimensions fort modestes : le rapport entre elle et Jupiter est de 1 à 1200. De son côté, notre Soleil est une étoile assez chétive : catégorie G : un nain comparé à Canopus ou Bételgeuse. Et le système dont il est le coeur occupe un secteur perdu, à faible peuplement, de notre galaxie d'étoiles : nous sommes des marginaux ou, au mieux, des banlieusards, de la Voie Lactée. Bien d'autres galaxies, dont certaines sont bien plus importantes que la nôtre, peuplent le petit coin d'univers perceptible aux instruments de nos astronomes. Méditez aussi sur cela. Songez-y. Voyez l'insignifiance de la chère petite humanité, là-bas, sur sa petite boule, vieille, malgré tout, de cinq bons milliards d'années et sur laquelle vous, non plus représentant de l'espèce mais simple "individu " vous passerez quelques dizaines d'années d'une existence ponctuée de problèmes microscopiques....

Laissez, laissez votre pensée se rassasier de ces données. Et posez vous une autre question : quelle importance ai-JE ?

La réponse est : une importance énorme...

Tout dépend, évidemment, du sens que l'on donne au pronom " je " ! L'ensemble corpusculaire soumis à d'incessantes modifications qu'est votre corps n'a, évidemment, pas grande importance par rapport à l'ensemble de l'univers. Votre pensée en tant qu'instrument répétant sans cesse : je suis l'ego et s'efforçant de résoudre les menus problèmes du dit ego n'est, à coup sûr, pas grand chose. Mais considérez donc ceci : bien que soumises, comme tout ce qui est, à un incessant devenir, les galaxies ou nébuleuses, ces immenses champs stellaires, se contentent d'être et ignorent qu'elles sont. Vous - ou plus précisément L'OBSERVATION A LAQUELLE VOTRE CORPS ET VOTRE PENSÉE-PSYCHISME SERVENT DE SUPPORT - vous avez non seulement conscience d'être mais aussi conscience du fait que le gigantesque univers est. Vous êtes, en un point précis de l'espace/temps, LA conscience de l'univers. Dans la mesure où vous parviendrez à tenir pour secondaires les revendications d'un " moi-pensée " qui désire AVOIR (plus de richesse, plus de santé, plus de vertu) et non pas ETRE (c'est à dire être conscient de ce qui est sans porter des jugements dictés par le désir d'avoir) vous percevrez votre identité avec cette conscience de l'univers. Ce sera le premier degré de l'éveil. Le second degré qui, un jour ou l'autre - pour peu que vous persévériez dans la voie actuelle - sera gravi par vous sans effort conscient - au sens habituel du terme - consistera à comprendre, sans mots car il n'en est pas d'utilisables

en ce domaine, que le principe d'observation qui est en vous est à la fois limité dans l'espace/temps et infini hors des limites spatio/temporelles. Mais nous vous conseillons de ne pas méditer encore à ce dernier propos. Contentez-vous, une ou deux fois par semaine (plus fréquemment, bien sûr, si vous pouvez) de consacrer une trentaine de minutes à évoquer ce que vous venez de lire. Vous pouvez, ce sera une aide appréciable, noter sur un papier que vous placerez devant vous, à la hauteur de votre visage si vous pratiquez la méditation assise ou que vous consulterez de temps à autre si vous vous livrez à la méditation couchée, les phrases suivantes :

- 1° Passer en revue les éléments constituant le corps.
- 2° " Voir " ce que sera ce corps dans quelques dizaines d'années - c'est à dire après la mort.
- 3° Ce corps représentant l'humanité, penser à ce que représente sa durée d'existence par rapport au temps qui s'est écoulé depuis les origines de la planète Terre.
- 4° Situation de ce corps représentant l'humanité par rapport à l'immensité du Cosmos spatial.
- 5° Insignifiance de ce corps et de la pensée d'acquisivité qu'il abrite.
- 6° Importance du fait qu'existe en ce corps et en cette pensée une observation capable de prendre conscience sans porter de jugements de valeur.

Pour le moment, tenez-vous en là en ce qui concerne cette forme de méditation. Tout ce que vous avez à faire, c'est évoquer, l'un après l'autre, les concepts ci-dessus. Lorsque votre pensée s'égarera, qu'elle s'efforce de retrouver le bon chemin.

Après une semaine ou deux (deux à quatre séances) vous pouvez commencer à méditer les problèmes de la vie courante qui se posent à vous. Un seul impératif : partez du principe que la solution à laquelle vous pensez n'est pas la seule possible et n'est même pas obligatoirement la meilleure, même du point de vue subjectif de " l'individu ". De toute façon, il existe à tout problème au moins deux solutions : une qui vous paraît satisfaisante et une qui ne vous satisfait pas - la victoire et l'échec. Mais il n'est pas du tout exclu qu'il n'en existe bien d'autres. Neuf fois sur dix, pour tout problème qui se pose à nous, il existe une troisième et même une quatrième solution, généralement moins satisfaisantes à premier examen que celle retenue par nous au départ. Mais rien ne dit qu'un examen plus poussé ne nous montrera pas que telle solution jugée, a priori, inacceptable - ou passée inaperçue - peut en définitive se révéler meilleure au sens le plus habituel du terme. Hors la méditation, nos raisonnements sont, le plus souvent, sous-humains, en ce sens que la pensée, voulant à tout prix " en sortir " pousse en avant dans la direction du but souhaité, exactement comme ferait un animal pris dans les rets d'un chasseur. Un raisonnement vraiment humain exige que l'on marque une pause et que l'on regarde non pas seulement en avant, dans une direction unique, mais aussi sur les côtés et même en arrière, afin de voir s'il n'y a pas, par là, quelque autre possibilité.

La bonne manière d'utiliser la méditation pour affronter un problème quelconque, consiste à partir de la base suivante : telle difficulté se présente. Je souhaite qu'elle soit résolue de telle façon. Mais si ma solution ne prévaut pas, qu'en sera-t-il? - Selon la méthode familière au Tchan, examinez d'abord le pire. Examinez-le bien, sous tous ces angles y compris et surtout les plus désagréables. Ne vous en tenez pas aux supputations quant à une suite désagréable immédiate de votre échec possible : voyez plus loin. Faites des suppositions également sur les suites de ces suites. Plus votre vision d'un avenir possible sera large, mieux cela vaudra. Dans les suites immédiates d'un échec possible, voyez ce qui vous paraît vraiment inacceptable. Recherchez pourquoi c'est inacceptable (*). Nous sommes dans un des rares domaines où le Tchan préconise l'analyse. Disséquez chacun des éléments qui donnent aux solutions refusées un caractère d'irrecevabilité. Fouillez aussi profondément que vous pourrez : rien n'est insécable, même pas l'atome : à plus forte raison les divers éléments constituant un destin humain. Lorsque, pendant 10 ou 15 minutes, vous aurez ainsi disséqué, analysé, étudié la pire solution qui puisse s'offrir à votre problème, revenez en arrière vers le moment présent. Recherchez les possibilités qui s'offrent actuellement à vous, d'empêcher au moins une partie de ce " pire " de se réaliser. Autant vous prévenir : il est plus que probable qu'au début vous ne trouverez rien de satisfaisant et que la solution postulée par vous au départ restera, à vos yeux, la seule bonne. Là non plus il n'y a pas de miracle possible : l'homme ne possède pas la faculté innée de penser d'une façon large, englobant un grand nombre de " possibles ". Il pense, naturellement, en une seule direction. Il lui faut acquérir l'habitude de la méditation pour devenir apte à percevoir plusieurs potentialités (**). Il ne viendrait, n'est-ce pas, à l'idée de personne de concourir pour une course de fond sans un entraînement préalable? Mais notre pensée s'est donnée une telle importance que nous concevons mal le fait que son fonctionnement est perfectible. Cependant, il l'est.

Nous vous conseillons (après 3 ou 4 séances de méditation "sur la libération") de méditer de temps à autre sur vos problèmes. Toutefois, nous vous prévenons : rien ne prouve que vous obtiendrez des résultats satisfaisants dans l'immédiat, car cette façon de méditer demeure subjective : vous affronterez VOS problèmes et non pas DES problèmes. Dans peu de temps nous vous dirons comment méditer objectivement. Mais il est nécessaire que vous passiez auparavant par une phase encore subjective. Nécessaire. Donc nous insistons pour que vous pratiquiez au moins quelquefois cette forme de méditation-problèmes.

(*) souvenez-vous : dans le passé, il vous est bel et bien arrivé de vous résigner à l'inacceptable : bien obligé(e). En définitive, tout était-il négatif dans cet " inacceptable-accepté de force? "

(**) Il serait plus juste de dire que cette capacité de "penser large" existe en l'homme de façon innée mais qu'elle est atrophiée faute d'usage.

Nous allons maintenant retrouver, tout d'abord le xüe wu, puis la pensée purement perceptive.

Xüe Wu

Voici les 16 Jian yi suivants, que nous vous invitons à méditer eux aussi :

17° Sans doute, dans le passé, avez-vous pris de bonnes résolutions. Pouvez-vous vous souvenir de quelques-unes, tenues ou non.

18° L'être humain n'est que tard dans la Voie maître de ses pensées. En auriez-vous eu qui, caressées longuement, vous auraient, par la suite, semblé écoeurantes?

19° Mû par le salutaire désir de rendre service à autrui, vous avez détruit ses convictions (ou illusions). Ce faisant, vous n'avez pas éprouvé " l'âpre plaisir " dont parlent les Anciens? En ce cas, bravo!

20° Il est bon, dit le Sage, disciple de Kong tseu, de se fixer un modèle idéal. Vous vous êtes fixé un modèle... ou dix?

21° Que de projets abandonnés par vous! Il est sage d'abandonner un projet fou. Mais " fou " ne se prononce-t-il pas, quelquefois, " difficile " ou " pénible " ?

22° Il y a l'apparence de la chose et la chose elle-même. La lettre et l'esprit. Cela s'applique à tout : la pudeur, l'honnêteté. Avez-vous le souvenir de confusion possible?

23° Dans son char, le dément écrase le passant et dit : il n'a pas souffert. Quant à sa postérité, elle est à naître. L'homme détaché est au-delà de SON " mal " ou de son " bien " mais non au-delà du bien et du mal d'autrui selon les conceptions d'autrui. Respectant le passé, il prépare par cela même l'avenir. N'auriez-vous pas quelque souvenance personnelle d'une certaine légèreté d'actes ou d'intention vis-à-vis de cet autrui à venir qu'est la postérité?

24° L'âge sclérose. Bien des personnes âgées vous ont paru, à juste titre, peu compréhensives à l'égard de l'être jeune que vous étiez. Que pensez-vous de l'attitude de la génération nouvelle vis-à-vis de vos contemporains?

25° Vous avez dit du bien d'autrui sans penser toujours exactement ce que vous disiez. La politesse est une belle vertu. Et si rare!

26° Cela arrive à tous : vous vous êtes trouvé en position d'infériorité devant autrui. Qu'avez-vous, alors, pensé de cet autrui? Et qu'avez-vous ressenti?

27° Il a dû vous arriver - cherchez bien - de dépendre, pour votre subsistance, d'une ou de plusieurs personnes autres que vous-même. Vous avez éprouvé un vif sentiment de reconnaissance? Rien d'autre?

28° Il est humain d'éprouver des " sentiments excessifs ". Mais le mot " sentiments " suffit-il? Le corps ne participe-t-il pas à tout ce qui passe la mesure?

29° Un peu de prudence est vertu. Vous est-il arrivé de pratiquer une immense vertu?

30° Beaucoup de courage est aussi vertu. Si ce courage est raisonné. Souvenez-vous de vos actes de courage. Et détachez-en ce qui n'était pas raison. Ni courage.

31° Une bonne pensée sexuelle met d'accord le corps et l'esprit. Avez-vous le souvenir de pensées - ou d'actes - avec

accord imparfait?

32° " Le temps est la plus précieuse des denrées ". En vertu de cet adage, vous avez parfois été excédé par la lenteur d'autrui ou parce qu'un événement tardait à se produire. Votre ardeur a fait que tout a été plus vite et de façon particulièrement satisfaisante. Cela s'est certainement toujours passé ainsi?

Commentaire :

17° Ce jian yi aide à comprendre la multiplicité des " moi ". Certains ne sont jamais venus au jour, anihilés en même temps que le projet qui les aurait fait naître.

18° Commentaire inutile.

19° Qui aide autrui se sent - ou se croit - supérieur.

20° Même commentaire qu'en 17°.

21° Commentaire inutile.

22° Se retrancher derrière la " loi " quelle qu'elle soit : un des meilleurs moyens connus de refouler le sentiment de culpabilité.

23° A des Français on peut dire : n'avez-vous jamais pensé, à l'instar (dit-on) d'un de vos rois " après moi le Déluge? sans songer que ce déluge-là noiera des êtres vivants.

24° Bien entendu, ce jian yi ne vous concerne que si vous avez, au moins, atteint la trentaine.

25° Le fossé entre politesse et hypocrisie intéressée est fort étroit et vite comblé.

26° Qui se sent inférieur ne peut que détester, bien entendu. Qui déteste et surtout qui hait voit son métabolisme subir un traumatisme qui perdure très longtemps. Certains disent : jusqu'à la mort.

27° Qui dépend d'autrui se sent inférieur à cet autrui.

28° Etre la proie (c'est le mot) de sentiments excessifs, provoque une perturbation organique dont les traces subsistent - même s'il s'agit de sentiments " positifs ". Il n'est pas " mal " d'éprouver ces sentiments. Mais il est bien de savoir qu'après les avoir éprouvé votre " moi " ne sera plus ce qu'il était avant.

29° Il n'est pas " mal " non plus d'avoir peur. Mais il n'est pas bon de maquiller sa peur et de lui donner, vis-à-vis de soi-même, l'apparence d'une sage prudence.

30° N'importe quel individu ayant donné au cours de sa vie maint exemple de grand courage le reconnaît volontiers : neuf fois sur dix la manifestation du courage dépend de la cessation de tout raisonnement suivi. Cela non plus n'est pas " mal ". Mais savoir cela - lorsque l'on a soi-même accompli dans le passé des actes courageux, est " bien ".

31° Commentaire inutile.

32° Il est tout à fait exceptionnel que les événements s'enchaînent au gré de la volition d'un seul individu. Mille détails demeurent, dans les circonstances les plus simples, hors de la connaissance des intéressés. L'homme patient a beaucoup plus de chance d'obtenir les résultats souhaités (ou même d'autres, préférables) que l'excité perpétuel dit " homme dynamique ".

Nous allons maintenant retrouver la pensée purement perceptive.

Récapitulons : nous vous avons tout d'abord invité à pratiquer, à titre expérimental, le début du pi-kuan ou "contemplation du mur", lequel est, au Tchan, ce que le za-zen est au Zen. (En fait, le pi-kuan est bien davantage puisque sa pratique complète nécessite l'utilisation des deux modes de penser humain. Il est encore trop tôt pour que vous abordiez le VRAI pi-kuan).

Nous vous avons ensuite demandé de pratiquer, 30 minutes, minima, par jour, la pensée purement perceptive (pensée yin ou pensée lâcher-prise) en portant la perception uniquement sur les sensations internes, ressenties par votre organisme.

Enfin, nous vous avons prié de vous efforcer, au cours de cette (ou : de ces) séances de pensée purement perceptive, d'alterner la perception des sensations internes avec celle des sensations externes. Autrement dit : de passer de l'état où les sensations organiques sont ressenties aussi pleinement que possible sans faire l'objet d'un commentaire mental, à l'état tout voisin pendant lequel la perception se porte sur l'environnement immédiat, tant par la vue que par l'ouïe - éventuellement, par l'odorat, en vous efforçant toujours d'éviter tout commentaire mental à propos de ce qui est vu, entendu, senti.

Ce qui n'a pas dû vous sembler facile, nous en convenons volontiers.

Cependant, comme nous vous avons invité à prendre tout le temps nécessaire pour que l'habitude, la fameuse habitude, aidant, quelques points positifs commencent à se marquer, nous allons passer à la suite et faire un pas de plus.

Un seul pas. Sans doute l'avez-vous remarqué : alors qu'en ce qui concerne la voie évolutive nous présentons en quelques pages des techniques dont chacune pourrait occuper une vie entière, nous avançons, surtout maintenant avec la pensée perceptive, aussi lentement et prudemment qu'un promeneur s'aventurant, l'hiver, sur la glace fragile d'un étang. Ceci parce que : a) aucune des techniques "magiques" décrites n'est dangereuse pour vous. Commettre des erreurs dans ce domaine n'a que peu d'importance car il sera toujours temps, pour vous, d'opérer toutes les mises au point qui s'imposeront lorsque le vrai but sera atteint. Mais que b) Il en va tout autrement avec la pensée purement perceptive. La plus petite erreur peut bloquer votre marche vers la libération de façon peut-être définitive. Donc, prudence. Imitons cet "oiseau sublime", le perroquet, cher au Maréchal Foch, qui "ne lâche un échelon du perchoir que lorsqu'il a solidement assuré sa prise à l'échelon supérieur, et de la griffe, et du bec..."

Aujourd'hui, nous vous proposons de continuer, tel quel, le programme actuel, mais en y introduisant la notion d'horaire. Expliquons-nous.

Etre maître de sa pensée correspond, pratiquement - ou peu s'en faut - à être libéré de tout conditionnement. Il reste seulement un dernier pas à faire, un pas, si l'on peut dire, intellectuel : comprendre AUSSI à l'aide de la pensée spéculative : ce qui est un des buts du pi-kuan complet. Ce pas, tous ne le franchissent pas. Parmi ceux qui "n'ont pas fait le dernier pas" se comptent les fameux moines "barbecue" qui se firent, dans les années soixante, si

allégrement griller, à Saïgon, pour des motifs respectables mais discutables. Il faut bien comprendre ceci : ces gens étaient des bouddhistes religieux, certes, mais Théravédins. Ils appartenaient au " Petit Véhicule ". Ce qui signifie que, contrairement aux sectes du Grand Véhicule (*) ils n'imaginaient pas que leur acte, bien que normal selon leurs critères, puisse leur apporter une quelconque récompense. Les personnes qui imaginent que ces gens estimaient que leur suicide leur vaudrait une renaissance dans un quelconque paradis ou mieux encore la cessation de la " roue des naissances " se trompent. Nous avons des raisons excellentes de penser que ces moines se considéraient comme des " arhants ratés ", c'est à dire des gens forts proches, en somme, de la vraie libération mais qui, pour quelque raison (à notre avis : fumeuse) ne pourront atteindre la " parfaite boddéité " au cours de " la vie de cet homme-là ". Par conséquent, ils terminaient, par un acte considéré, à tort ou à raison, comme utile, la dite vie, remettant au Cosmos des pulsions déjà très épurées; susceptibles de l'être complètement dans une vie d'homme ultérieure (**). Ne discutons pas la valeur de l'acte. Remarquons simplement que ces moines ont eu des imitateurs en Occident. Peut-être avez-vous vu des films montrant le " grilling " de ces moines ou de leurs émules? S'il en est ainsi, vous avez pu remarquer que, malgré tout leur courage, ces derniers se contorsionnaient au cours de l'agonie, sous l'emprise de la souffrance, alors que leurs modèles, assis en lotus ou dans une posture similaire, conservaient une allure impassible tant que la conscience les habitait. Cela signifie-t-il que, pour ces moines, la souffrance était moindre? On ne peut répondre ni oui ni non car la réponse n'appartient pas au domaine de la pensée conceptuelle. La réalité est que, bien qu'ayant encore " un pas à faire " ces bonzes possédaient déjà une maîtrise de leur pensée suffisante pour DEVENIR LA SOUFFRANCE RESSENTIE au lieu d'être " l'individu souffrant ". Nous vous prions de réfléchir à la phrase que vous venez de lire. Au stade où vous êtes (stade de pensée perceptive, s'entend) vous devez comprendre ce que nous venons d'écrire - alors qu'il y a quelques mois vous n'auriez certainement pas compris vraiment. Précisons avant d'aller plus loin que la technique d'identification à la souffrance fait partie du pi-kuan complet. Elle en est un des premiers éléments.

(*) Tout le " Grand Véhicule ne pense pas ainsi. Par exemple le Tchan est supposé appartenir à ce " Grand Véhicule " et ses adeptes se soucient fort peu de toutes ces improuvables histoires de renaissances. Il est vrai que le Tchan se situe délibérément hors de tout contexte religieux.

(**) Insistons sur ce point : pour les bouddhistes vraiment orthodoxes, ce n'est pas " l'ego ", le " moi " qui s'épurera définitivement dans une vie future : ce sont les pulsions mentales, les désirs, qui s'éteindront définitivement sous l'égide d'UN AUTRE ego. Naturellement, nous ne vous demandons pas de croire rien de tel. Nous ne sommes pas des bouddhistes orthodoxes au sens où les gens religieux entendent ce terme. De plus, nous SAVONS que n'importe qui peut se libérer définitivement " de son vivant ". Avec de la bonne volonté.

Revenons à la notion d'horaire. Il est bien évident que l'humain capable de maîtriser sa pensée au point d'éliminer l'ego pour le remplacer par " autre chose " doit pouvoir faire cela même dans des conditions défavorables. Sinon, sa " maîtrise " se réduira à un aimable jeu de société. Or, jusqu'ici, nous vous avons laissé libre de choisir le moment de la journée où vous vous livriez à la pensée perceptive. Comme il était normal, vous avez profité des moments calmes et creux durant lesquels votre perception pure avait le moins de chance d'être perturbée. Maintenant, nous allons vous demander de faire un pas de plus en avant. Nous pourrions dire : LE pas car il est généralement considéré par spécialistes que qui fait ce pas " ne pourra pas revenir en arrière ".

Nous vous invitons donc :

- 1° à pratiquer chaque jour trois séances de pensée purement perceptive, de dix minutes chacune. Pendant ces dix minutes : perceptions internes et perceptions externes alternées.
- 2° à pratiquer chacune de ces trois séances à une heure, toujours la même, rigoureusement fixée à l'avance et une fois pour toutes. (Fixée par vous, bien entendu). Disons, par exemple : 1ère séance à 8 heures. 2ème à 14 heures et dernière à 18 heures. Ou n'importe, quelles heures vous conviennent, du moment que ces heures seront, jour après jour, toujours les mêmes. Vous pouvez, bien entendu, choisir des heures qui vous sembleront, a priori, favorables, calmes. Pas trop toutefois. Ne trichez pas : l'autre joueur, ce n'est pas nous. C'est vous même. Pas question de fixer l'heure de la première séance à un moment où personne encore n'est levé, la seconde à un moment où tout le monde est parti au travail et la troisième vers minuit, lorsque tout dort. Non, n'est-ce pas, il vous faut des horaires normaux, pendant la journée active. N'exagérez rien, évidemment, ne choisissez pas les " heures de pointe ". Mais n'oubliez pas que l'effort ET LES ECHECS, les très nombreux échecs, sont nécessaires. De toute façon, même si vos séances ont lieu au cours d'heures habituellement calmes, les circonstances se chargeront de diminuer ce calme. Inutile de vous le cacher : vous accumulerez les oullis, les " cafouillages " et vous retrouverez plus d'une fois discutant avec d'autres personnes et ayant tout oublié alors que, normalement, à la même heure, vous devriez être occupé à penser perceptivement. Il vous arrivera aussi d'avoir l'esprit trop accablé de soucis divers pour vous sentir capable d'effacer, d'un coup, toutes les préoccupations qui l'encombrent. Cela est normal. L'habitude seule peut amener la victoire.

Combien de temps pour " faire ce pas "? Tout dépendra, évidemment, des circonstances. A titre indicatif, disons : si tout va bien, il vous faudra deux bons mois. En-deça, rien ne peut être vraiment acquis. Mais de toute façon, mieux vaut que vous preniez plus que moins de temps pour franchir cette étape. Nous ne le dirons jamais assez : l'autre joueur, c'est vous. Il n'y a pas de fausse honte à avoir lorsque l'on joue contre (ou avec soi-même). Prenez tout le temps qu'il vous faudra. Mieux vaut, comme l'on dit, lanterner, qu'être, plus tard, obligé de tout reprendre à zéro.

Pour vous laisser le temps d'assimiler les premiers éléments du Neng Shang Tong, nous allons maintenant vous parler du Jian Guan, ou " invisibilité psychologique ".

VOIE EVOLUTIVE ou " magique " .

Toujours dans le cadre de la " voie mixte " nous allons maintenant revenir aux pratiques parapsychologiques. Avant de nous intéresser au Neng Shang Tong, c'est à dire à la magie proprement dite, nous allons vous exposer la technique du Jian Guan, ou " Invisibilité psychologique " .

LE JIAN GUAN.

Quelle différence entre l'invisibilité psychologique et l'invisibilité tout court, l'invisibilité physique? Un corps - un gaz par exemple - est physiquement invisible lorsque par qualité naturelle ou acquise il n'est pas " réceptif " aux rayons lumineux. Il y a invisibilité psychologique lorsqu'un corps normalement visible n'est cependant pas perçu visuellement par un observateur donné. Exemple d'invisibilité physique : la plupart des gazs. Exemple d'invisibilité psychologique : n'importe quel objet que vous cherchez désespérément autour de vous et qui est là, sous vos yeux, à la portée de votre main, mêlé à d'autres mais non dissimulé par eux.

Pratiquement depuis ses origines, l'humanité est fascinée par l'invisibilité. Ceci aussi bien en Extrême Orient où les émules locaux de Gygès ne se comptent plus, qu'en Occident.

Disons tout de suite que l'invisibilité PHYSIQUE est tout à fait du domaine du possible et qu'elle a même, déjà et voici pas mal de temps, été réalisée à des fins expérimentales. Deux de nos amis ont, non pas vu, bien sûr, mais palpé, le cadavre d'un cheval rendu invisible par des scientifiques soviétiques, ceci à Irkoust, en 1944 (*). L'ennui est que la méthode ne saurait déborder du cadre du laboratoire : l'humain qui " bénéficierait " si l'on peut dire, d'une invisibilité de ce genre, encourrait le grave inconvénient de se retrouver aveugle puisque sa chambre noire oculaire ne pourrait plus jouer son rôle. L'invisibilité psychologique, le Jian Guan, ne présente pas cet inconvénient. La méthode est-elle à la portée de n'importe qui? Non, mais, normalement (si vous avez pris au sérieux les exercices du présent enseignement) elle est à votre portée.(**). Un axiome dit qu'elle est " praticable de façon sérieuse et suivie pour qui commence à prendre conscience de sa nature d'émergence de la conscience du Tao. " Si vous voulez bien laisser de côté les implications morales et religieuses de ce mot, l'humain qui commence à prendre cette conscience est, techniquement, un individu proche de la " sainteté ", c'est-à-dire tout près de se sentir en accord avec l'univers tel qu'il le perçoit et le comprend. Le héros Gygès, premier invi-

(*) Nous ignorons totalement de quelle discipline (physique? bio-chimie?) relevaient les hommes de science en question, de même que la nature du procédé employé. Mais le fait est exact. On nous a du reste assuré qu'il avait été relaté dans la presse occidentale de l'époque.

(**) Nous faisons surtout allusion aux exercices de libération directe, qui visent à " dé-structurer " le pseudo-moi. Mais le Ren Cheng, lui aussi, a de l'importance. Qui veut pratiquer Jian Guan doit, parallèlement, pratiquer le Ren Cheng.

sible connu de la Légende occidentale, était, dans le contexte de son univers, un saint, un " accordé à ce qui est ". Donc, en définitive et pour peu que la chose vous intéresse, vous avez de bonnes chances d'accéder un jour proche à l'invisibilité psychologique " de façon sérieuse et suivie ", comme le dit l'axiome.

Il existe en Chine, au Tibet, surtout aux Indes et probablement aussi dans certaines régions d'Afrique, des saddhus, sorciers, féticheurs ou shamanes, qui font profession de vendre aux personnes que cela intéresse, ce que l'on pourrait appeler une " invisibilité partielle ". Leurs clients sont, le plus souvent sinon toujours, des chasseurs professionnels de gros gibier. Ces gens, et c'est assez compréhensible, désiraient se rendre invisibles aux fauves en cas de danger. Nous avons du reste tort d'écrire " désiraient " et non " désirent " car ce genre de commerce se poursuit à l'heure actuelle, à la satisfaction générale, semble-t-il.

Le procédé utilisé est extrêmement simple et se décompose en trois éléments : deux sont d'ordre magique et l'autre relève du simple bon sens.

Les deux éléments magiques sont : un mandala (*) dessiné sur papier, sur une plaquette de bois ou même sur une feuille d'arbre préparée à cet effet et une formule (mantra) à réciter (japa) durant la période d'invisibilité.

L'élément de bon sens réside dans le fait que le magicien recommande instamment à son client de conserver la plus parfaite immobilité lorsque l'animal s'approchera de lui.

Sans doute allez-vous penser : le secret est mince ! Il est bien connu qu'un animal agressif se calme lorsqu'il voit que sa victime en puissance ne bouge plus. La faible cohésion de sa pensée fait qu'il prend pour objet dénué de vie l'homme qui devient brusquement immobile. - Les choses ne sont pas si simples. Il est en effet fort possible qu'il en soit ainsi pour un taureau ou plus encore pour un rhinocéros, animaux d'intelligence médiocre et, surtout le dernier, de vue basse. Encore faut-il qu'ils ne soient point blessés car un taureau blessé ne se laissera pas abuser par la soudaine immobilité de son persécuteur. Mais un fauve, un tigre par exemple, ne se fie pas à sa seule vue mais aussi et surtout à son odorat. Il attaquera bel et bien une proie immobile mais qui émet un fumet appétissant. Certes, son impétuosité sera moindre, sa circonspection plus grande si la proie, jugée dangereuse, se fige dans une soudaine immobilité. Ce qui fait que, même en présence d'un carnassier, la recommandation de ne pas bouger reste sage.

Il n'en demeure pas moins un fait inexplicable : le chasseur au mandala, récitant son mantra, échappe au tigre. Une question peut se poser : est-ce que, dans ce cas particulier, il

(*) Nous utiliserons les mots " mandala " et " mantra " de préférence aux expressions chinoises ou tibétaines moins connues. D'ailleurs, au Tibet et même en Chine, ces mots sont parfois employés de préférence à leurs homologues locaux.

ne s'agirait pas plutôt de suppression des odeurs que d'invisibilité? Il y a longtemps que des expériences ont été faites: des hommes, courageux, il faut le dire, muni de leur mandala et récitant le mantra, ont gesticulé, à des fins expérimentales, face à des tigres et à des rhinocéros, face à des buffles blessés, également. Il s'est produit ceci : rhinocéros et buffles n'ont pas réagi - que l'homme demeure immobile ou s'agite. Le tigre (animal à fonctions olfactives prédominantes, répétons-le) a esquissé une charge, aussitôt interrompue, au moment où la gesticulation était particulièrement active. En définitive, il semble donc que les choses se passent ainsi : la bête, quelle qu'elle soit, ne perçoit pas visuellement le chasseur. Le tigre, seul, perçoit l'odeur mais, faute d'en situer visuellement la source, n'attaque pas. Lorsque le chasseur s'agite l'intensité de ses odeurs corporelles augmente et le mouvement de l'air les projette, en quelque sorte, vers le félin. Celui-ci réagit alors à un stimulus renforcé mais se calme aussitôt en ne percevant pas, visuellement, la proie. (Il est du reste probable que l'expérimentateur cesse de gesticuler lorsque le fauve se rase pour bondir).

Une chose est certaine : alors que les cultures indienne et chinoise présentent, entre elles, bien plus de divergences qu'il n'en est, par exemple, entre les cultures suédoise et espagnole, le mandala d'invisibilité est le même dans ces deux pays, ainsi qu'au Tibet : cas à peu près unique. Quant aux paroles du mantra, elles correspondent sinon mot à mot (ce qui est impossible pour des raisons linguistiques) du moins de façon si nette que l'on est tenté de leur attribuer une origine commune.

Mantra et mandala vous seront utiles. Mais à qui a des raisons de se rendre invisible aux hommes, leur possession et utilisation ne saurait suffire. Les chasseurs dont nous parlons sont bien incapables de se rendre invisibles aux yeux des gens de leurs villages. Nous allons expliquer pourquoi, ce qui vous permettra de comprendre à quel point cette invisibilité est de nature psychologique.

S'il vous est arrivé, en montagne, en jungle ou en plaine, de chasser de très gros gibier POUR VOUS NOURRIR, soit par consommation de la chair, soit par sa vente, vous comprendrez immédiatement ce que nous voulons dire. Sinon... vous comprendrez probablement aussi, mais plus difficilement.

Supposez que vous pratiquiez la chasse du très gros gibier à titre professionnel. Votre vie et celle des vôtres, jour après jour, dépendra du résultat de votre chasse. L'animal à tuer c'est, pour vous, le riz ou le pain quotidien. C'est aussi un être vivant que vous voyez évoluer dans son habitat naturel, que vous connaissez bien, dont vous appréciez la force, la vaillance et (ce n'est pas nettement formulé mais cependant fortement ressenti) dont vous comprenez qu'il est beaucoup plus près que l'homme d'un accord avec l'universelle Nature.

Dans une certaine mesure, variant d'un homme à l'autre et d'une culture à l'autre, le chasseur professionnel considère l'animal sous un angle quasi-religieux. Il est pour lui la vie, la force, l'expression animée d'une nature où la faiblesse humaine apparaît nettement. Il y a, en quelque sorte, communion entre le chasseur et le grand fauve - communion sanglante,

certes, mais communion tout de même. Face à l'être qui peut aussi bien devenir son bourreau que sa victime, le chasseur ne pense pas : il y a moi - il y a lui. L'animal n'est pas " un autre ". Et l'homme ne se sent pas, non plus, le chasseur Untel mais l'homme " en soi " face à une force naturelle. Dans son affrontement avec le fauve, il est, littéralement, désindividualisé. Etat de grâce qui ne saurait subsister lorsqu'il retrouvera les autres humains de son village : les " autres ", par opposition à son " moi ". A leur contact, la notion de personnalité réparaît.

Disons tout de suite que le tchen jen ne s'intéresse pas à l'invisibilité psychologique et que lorsqu'il en bénéficie, elle se produit d'elle-même, si nécessité il y a. Expliquons un peu ce que nous entendons par là : l'humain éveillé sent qu'il ne fait qu'un avec l'univers, un peu comme l'on sent que l'on est en bonne santé : ce n'est pas une question de formules, de symboles, de croyance basée sur une foi ou de compréhension intellectuelle. Cela se sent, sur tous les plans, sans qu'il soit vraiment possible de préciser, avec des mots, de quelle façon : essayez donc de décrire avec précision un état de bonne santé à qui aura été malade sa vie durant.

Mais l'homme qui se sent en bonne santé n'a pas toujours les idées braquées sur la formule : la santé est bonne. S'il casse du bois, par exemple, il ne " sentira " pas son état de santé mais bien le fait qu'il manie une hache. De même l'humain " éveillé " qui tiendra une conversation et à qui l'on demandera : qu'avez-vous donc mangé au repas de midi ? répondra, comme n'importe qui, dans les mêmes termes et ne s'amusera pas, en répondant, à établir un rapport entre le caractère universel des aliments ingérés et " sa " propre nature universelle. Il ne sentira même pas ce rapport de façon particulière : s'il agissait autrement, il ne serait pas éveillé mais gâteux. Cependant, il est des moments où l'universalisme de son " moi " et de toute chose occupe non seulement sa pensée mais tout son être, physique compris. A ces moments-là, les contacts avec d'autres humains ne sauraient s'établir. Alors, sans être consciemment recherchée, l'invisibilité psychologique peut se manifester. Pas toujours du reste, ni pour tous.

Il n'en reste pas moins qu'avant que se produise, pour vous, ce résultat involontaire - s'il doit se produire - il ne serait pas mauvais que vous pratiquiez volontairement le Jian Guan. De quelle façon ? Exactement de la même façon que les chasseurs dont nous parlions plus haut, à un détail près. Mais, il faut bien le dire, ce détail modifie tout et fait une technique d'un simple " truc " de shamane ou de féticheur.

Vous allez trouver, avec ce texte, un dessin représentant le mandala du Jian Guan. Au-dessous, vous trouverez les paroles du mantra à réciter. Il convient de répéter ces mots sans arrêt durant tout le temps que durera l'expérience d'invisibilité. Nous avons intérêt (mais oui !) à ce que vous obteniez des résultats positifs. Vous aussi. Par conséquent, nous vous demanderons de tenir scrupuleusement compte des recommandations suivantes : il n'est aucun détail, si mince soit-il, qui n'ait son importance :

1° Les paroles du mantra doivent être articulées par les lèvres. Il n'est pas question de les prononcer à voix haute, mais au contraire à voix très basse, inaudible, mais vos lèvres doivent effectuer le mouvement nécessaire à la prononciation.

2° Les mots constituant ce mantra sont écrits tels qu'ils doivent être prononcés en français. Quel que soit votre accent local, il ne saurait constituer une gêne.

3° Le mandala est destiné à être découpé sans qu'aucun " blanc " subsiste au-delà du tracé extérieur. Si vous craignez de le perdre, vous pouvez en prendre copie, par décalque de préférence, ce qui vous permettra de bien conserver ses proportions (la bonne distance entre ses divers éléments). La personnalité de qui exécute le dessin n'a aucune importance : l'important est que le dessin reste tel quel. N'utilisez pas (si vous reproduisez ce mandala) un simple crayon. Mais un stylo bille peut faire l'affaire, ainsi qu'une plume. La couleur et la nature de l'encre utilisée n'a aucune importance : votre mandala est reproduit par polycopie.

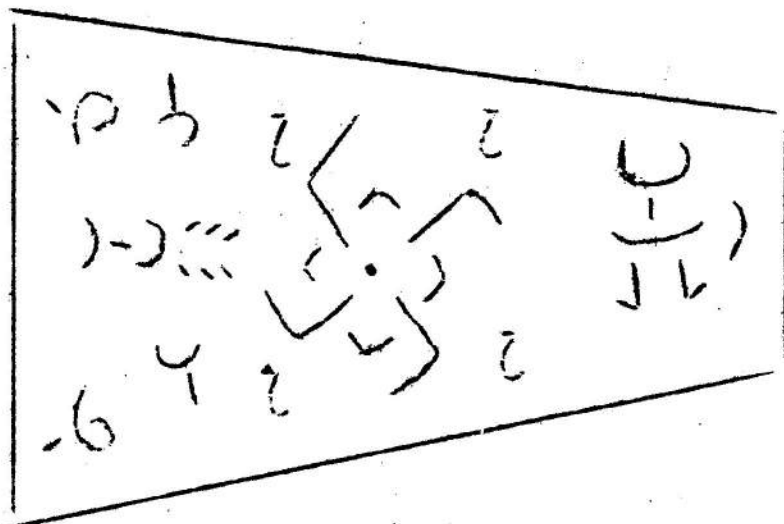
4° Ce mandala doit être porté sur soi, à la hauteur du cœur, le dessin faisant face au cœur. (Si vous nous demandez pourquoi il doit en être ainsi, nous vous répondrons très franchement que nous n'en savons rien. Une tradition remontant à la nuit des temps veut qu'il en soit ainsi. Et comme " cela marche " mieux vaut n'y rien changer).

5° Le mandala doit être contemplé - assez brièvement : pendant une minute, deux au maximum - JUSTE AVANT le début de l'expérience.

6° Ceci est le dernier élément, celui qui change en technique le " simple truc de féticheur " : aussitôt après la brève contemplation du mandala, commencez la récitation, ininterrompue, du mantra. Il faudra qu'auparavant vous vous soyez assez longuement entraîné pour que cette récitation soit, à ce moment-là, automatique, " comme une prière familière ". Dès que commencera cette récitation, ce " japa ", pratiquez la pensée purement perceptive dirigée UNIQUEMENT VERS VOS SENSATIONS INTERNES. Voilà, c'est absolument tout. Précisons qu'il vous faudra un laps de temps non évaluable mais, en tout état de cause, assez long (plusieurs mois de pratique à raison d'une ou deux expériences par semaine) pour que le " décrochage " se produise et que votre présence corporelle ait des chances de cesser d'être perçue par votre entourage.

Comme nous l'avons dit un peu plus haut, avant de nous intéresser, de nouveau, au Neng Shang Tong, il serait bon que vous vous familiarisiez malgré tout un peu avec les éléments déjà décrits. Il sera alors temps de voir comment il est possible d'influer bénéfiquement, en dehors de toute lutte contre un " envoûteur ou une quelconque " situation maléfique ", sur les gens, les animaux, les plantes et les lieux, habités ou non.

Mandala et mantra du Jian Guan.



Ci-dessus : mandala à utiliser au cours de l'expérience Jian Guan. Le découper ou le reproduire en conservant les proportions exactes. Le placer sur soi " à la hauteur du coeur " (dans un porte-feuille, par exemple) le dessin tourné vers la poitrine. Le côté marqué ici d'une croix sera " placé de façon à regarder vers les pieds ", cependant que le côté opposé sera " tourné de façon à regarder vers la tête. En termes plus simples : petit côté en bas.

Ci-dessous : paroles du mantra à réciter tout au long de l'expérience Jian Guan :

arce arce ka komedo ksi kadeja.

Prononcer exactement comme en français, sans mettre d'accent tonique nulle part. Réciter sans arrêt, mécaniquement, tout au long de l'expérience. On peut, de temps à autre, marquer une pause après " kadeja ". Précisons : cette phrase n'appartient à aucun dialecte asiatique - ou autre - actuel bien qu'elle ait une vague allure nippone. Le seul mot ayant, à notre connaissance, une signification dans une langue actuelle est " ksi " (ordinairement orthographié, en alphabet latin " xi " et qui signifie, entre autre " aspirer ".) La tradition veut que cette phrase appartiennet à une langue mère aujourd'hui disparue. Elle signifierait : la croix tourne, la lumière est aspirée. (Ceci avancé sous toute réserve). Pour le cas où l'étude des langues disparues vous intéresserait, précisons que, contrairement à ce que certains ont affirmé, cette phrase n'est pas du " haut Ouigour ". Il n'y a même aucune ressemblance.

Huitième questionnaire (l'adresser à : July - BP 5 87001 Limoges Cedex, lorsque vous désirerez recevoir le huitième texte en retour)

A B

~~Madame Mademoiselle~~ - Monsieur

David Fangeas

" Marchez dans la voie (tao) sans vous arrêter, et vous ~~atteindrez~~ le but (tao) "

" Habituez-vous à penser sans mots (tseu-jan) et vous atteindrez le lâcher prise, la libération, l'éveil (tseu-jan) "

Dans les deux phrases ci-dessus, les mots " tao " et "tseu-jan", deux fois écrits, n'ont pas vraiment des sens différents mais bien des sens complémentaires. Le premier indique un départ et le second un aboutissement. Le premier " tao " est inclus dans le second " tao ". Le premier "tseu-jan" est inclus dans le second "tseu-jan". Mais le second ne peut être sans la réalisation du premier.

La seule question sera la suivante :

Il est bien évident que vous rencontrez dans la pratique du xüe wu et bien plus encore dans celle de la pensée purement perceptive, de grandes difficultés. Avez-vous l'impression qu'avec le temps ces difficultés s'amenuisent, si peu que ce soit, ou, au contraire, vous semble-t-il que vous êtes " bloqué(e) ? " Dans le premier cas, il est inutile que vous répondiez quoi que ce soit. Dans le second, nous vous demandons, au dos de ce feuillet, d'indiquer ce qu'il en est.

=====

B C

(s'il vous plait, n'inscrivez rien au-dessus de cette ligne)

Hi Shia vous invite à poser ici et au dos de ce feuillet, vos propres questions.

CENTRE TCHAN

Groupe Français

13/5/78

8.23

Monsieur Daniel FARGEAS
Vingrau

Huitième programme

Monsieur Fargeas,

vous avez eu une bonne idée de nous écrire. Sinon vous n'auriez jamais reçu cet envoi. Vous savez, de nombreuses personnes nous envoient un chèque des mois avant de poster le questionnaire...

Voici le programme que nous vous soumettons aujourd'hui :

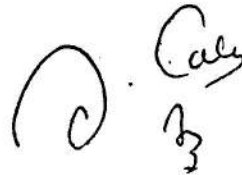
1° Respir de la bodhi : 4 respirs par séance, deux heures au moins après un repas.

2° Xüe wu. Je vous invite à méditer (rapidement) trois fois par semaine ceux des jian yi qui sont, maintenant, en votre possession. Durée de chaque séance : de 20 à 25 minutes. Moment d'exécution : n'importe quand.

3° Pensée perceptive. Vous allez le voir : la troisième phase est nettement plus complexe que les précédentes. Aucune importance si vous n'oubliez pas que nous ne vous demandons toujours pas de réussir, mais seulement d'essayer, dans la mesure du possible tous les jours.

Ce sera, pour aujourd'hui, tout le programme qui vous est proposé.

Votre dévoué :

 D. Fargeas