

LE

NOUVEL

ENSEIGNEMENT

TCHAN

N° 1

NOUS VOUS PRIONS DE NOTER CECI :

- si vous nous écrivez indépendamment de l'envoi de questionnaire, n'attendez pas de réponse immédiate, SAUF si votre lettre se rapporte aux exercices DE VOIE DIRECTE en cours. Et, normalement, il n'y a aucune raison pour que vous demandiez des précisions à propos d'exercices présentés de façon à pouvoir être compris par tous. En exécutant les exercices tels qu'ils sont décrits, vous êtes certain(e) de ne pas commettre d'erreur. Si un détail vous semble omis, c'est qu'il est sans importance pour la bonne exécution de l'exercice.

- il ne sera pas répondu aux lettres demandant une modification d'une " action psychique " en cours. Il vous faudra attendre, pour avoir une réponse, la réception du texte et du programme suivants.

Nous vous prions de bien vouloir nous excuser de devoir agir ainsi mais nous recevons tant de lettres à ce propos qu'une réponse immédiate exigerait l'embauche de personnel bien au-delà des possibilités financières du Centre.

- d'une façon générale, il serait souhaitable que vous ne demandiez pas trop souvent au F.S.H.M. de changer la direction de ses travaux - du moins, en dehors de l'envoi de questionnaire et de l'établissement d'un nouveau programme. Rien n'est plus susceptible d'échec qu'une " action psychique " à laquelle on fait, brusquement, prendre une autre direction...

- le Nouvel Enseignement Tchan est uniquement diffusé par correspondance... Ne jamais " faire travailler en direct " qui que ce soit, est un engagement pris par nos instructeurs au moment où ils acceptèrent d'assumer la diffusion de cet enseignement. Par conséquent, et bien qu'avec regret, ils ne peuvent recevoir personnellement aucun correspondant... C'est, du reste, pour cette raison que nous indiquons, pour toute adresse, celle de notre " trésorier et secrétaire "...

Merci de votre attention ....

I

LE BUT DU TCHAN :

Il est simple : transformer l'être humain en ce qu'il devrait être : un " tchen jen " ou " humain véritable " .

Nous n'allons pas tenter de décrire ce qu'est l'humain véritable. Pas encore. Rien, à proprement parler, n'est indescriptible. Mais, pour qu'une personne à qui une chose est décrite reconnaisse cette chose dans la description qui lui est faite, il faut, nécessairement, qu'elle ait déjà quelque idée de ce que peut être la chose en question. Le meilleur exemple de la difficulté éprouvée lorsque l'intéressé se voit (dans le cas particulier : s'entend ) décrire ce qu'il ne peut comprendre faute d'expérience personnelle restant celui des couleurs décrites à un aveugle de naissance. Afin de vous amener à comprendre, progressivement, ce qu'est cet " humain véritable " que vous serez un jour, nous dirons simplement, pour le moment :

L'être humain, tel qu'il se présente à quelques milliards d'exemplaires sur la planète Terre, est une créature placée en porte-à-faux dans l'existence. Intellectuellement supérieur à tout autre vivant, il n'a pas la spontanéité de l'animal, ni son acceptation naturelle du destin. D'autre part, son adaptation au réel est insuffisante et il vit dans un monde subjectif, jouet d'événements bons ou mauvais, selon son optique. Les mauvais l'emportant toujours sur les bons puisque toute vie se termine par la mort, considérée, du fait du conditionnement humain, comme l'événement mauvais par excellence...

Le but du Tchan est donc de former des humains véritables, libérés des conditionnements négatifs; de faire disparaître la déformation qui empêche l'humain d'être ce qu'il est vraiment. L'humain véritable apparaît lorsque " l'adepte " par une autodiscipline de caractère psychologique, atteint l'état de conscience dit " tseu jan ", terme d'origine taoïste signifiant : parfait détachement ou encore : lâcher prise. Les mots : buddhi (expression bouddhiste qui veut dire " éveil ") mosca, samadhi, etc.. sont des équivalents de " tseu jan ". Il en est de même de nirvana ou nibbana. Ces mots désignant un état de conscience et rien d'autre - bien que certains Occidentaux imaginent encore que le nirvana est un lieu...

Les premiers " maîtres " du Tchan furent, d'une part Siddarta Gautama, dit le Buddha (l'Eveillé) et, d'autre part, les " pères du système taoïste " : Lao tseu, Tchouang tseu, etc... Depuis, bien d'autres " maîtres " purement tchan se manifestèrent... (Notons, en passant, que le mot " buddha ", bien que désignant un état de conscience, sert, habituellement, à désigner l'inventeur de ce mot : Siddarta Gautama, le Buddha. Mais cela ne signifie pas, bien entendu, que l'état " buddhi " soit quelque chose d'unique : Robespierre n'est pas le seul incorruptible que le monde ait connu, ni Jeanne d'Arc la seule Pucelle...).

Il nous faut insister sur deux points : 1 ° l'enseignement Tchan n'a AUCUN rapport, proche ou lointain, avec une religion, quelle qu'elle soit. Le Tchan est une science de l'homme, et une science ne saurait tenir compte d'aucun a priori religieux. Le Buddha, pour ne citer que lui, est, à l'heure actuelle, considéré, par des millions d'humains comme un maître religieux - quoi qu'il ait pu dire ce son vivant. Fidèle à la pensée du "maître", le Tchan tient Siddarta Gautama pour le créateur d'une psychologie totalement libératrice. A l'égard des " pères du Taoïsme " son attitude est la même : ce n'est pas la faute de Lao-Tseu si, au cours des siècles, des maniaques l'ont transformé en une sorte de divinité. 2° Découlant de ce que vous venez de lire, le Tchan s'exprime, chaque fois que la chose est possible, dans une langue simple, accessible à tous et dénuée de références à de quelconques données mythiques ou théologiques. Pour ces deux raisons, on compte, parmi les adeptes du Tchan, des personnes de toutes les croyances et de toutes les religions, ainsi que des athées. Notre voie de libération ne tient compte que d'expériences PERSONNELLES, que chacun peut faire sans recourir à une Foi dont nous ne contestons nullement la valeur, mais qui n'a que faire dans un contexte qui est et doit être strictement expérimental. Nous nous référons en ceci au Buddha lui-même : " Sois ton propre flambeau et ton propre refuge. Ne mets aucune tête au-dessus de la tienne. N'accepte pour vrai que ce que tu as vérifié PERSONNELLEMENT. . . " Ainsi parlait le premier (en date) de tous les éveillés...

Il va de soi que le Tchan rejette le concept du " gourou ", du maître dont la parole fait loi : Tartuffe ne se présentait-il pas comme une sorte de gourou ? Pour le Tchan, tout être humain est l'égal de tout autre. Un " humain véritable " ne se tient pas pour supérieur à l'humain " ordinaire: ". Le fait que le premier rejette ce qui enchaîne le second n'est pas une supériorité en soi. C'est un acquis. Plus précisément : le résultat d'une découverte qui est à la portée de toute femme et de tout homme de bonne volonté. De même la souffrance ressentie par l'humain " ordinaire " n'est pas une infériorité mais bien un malheur.

## LES " GRANDES VOIES "

Il existe deux grandes traditions, deux " grandes voies " extrêmes orientales, concernant la recherche de ce qui, en l'homme, est plus que l'homme tel que le conçoit ordinairement le plus ou moins mythique " homme de la rue "... Nous les nommerons, par commodité, voie rationnelle et voie de l'évolutionnisme spirituel (dite aussi : voie " magique ").

Examinons d'abord ce qu'est la voie rationnelle...

La voie rationnelle est strictement psychologique; bien que non intellectuelle au sens occidental du terme. Qui la pratique ne vise qu'un but : atteindre le degré de conscience (éveil ou libération) d'où il percevra le fait que rien ne sépare son individualité du monde " extérieur "; que le Cosmos et lui ne forment qu'une seule et même entité. En un mot, il recherche sa libération sans étape intermédiaire entre l'individu conditionné qu'il est et le libéré qu'il sera. Au-delà,

un seul but ultérieur subsiste : aider autrui à se libérer à son tour.

Le spiritualiste évolutionniste, l'homme de la voie " magique " estime, lui, que l'éveil, la libération, constitue le sommet et le couronnement d'une progression constante, marquée par des étapes intermédiaires dont chacune apporte à l'adepte au moins certains éléments de facultés supranormales de plus en plus prestigieuses, correspondant au développement spirituel de l'intéressé.

Disons tout de suite que, presque toujours, les partisans de ces deux traditions, de ces deux " voies ", s'opposent... Examinons leurs points de vue.

- Comment, disent les partisans de la voie "rationnelle", peut on se libérer en s'enchaînant ? L'être humain libéré, éveillé, non soumis aux lois karmiques, est débarrassé de tout ego. Il ne se soucie pas de sa santé, ce qui ne l'empêche pas d'être en bon état physique là où d'autres seraient très malades (\*). Peu lui importe de mourir à l'instant même ou dans cent ans. Il n'a aucune envie de faire prévaloir son opinion ou de dominer qui que ce soit. La richesse, la considération, le pouvoir, le laissent indifférent. Or, qui avance dans la voie évolutive de la magie tend, au fur et à mesure que ses pouvoirs se développent, à développer aussi son ego. Il se sent bon car il aide autrui et, du point de vue de la libération, il n'est jamais indiqué de se sentir bonne conscience. Il se sent fort et qui est fort désire le rester. Il se sent important, ce qui l'éloigne de la communion avec l'universel. Tout puissant qu'il soit le " mage " demeure le prisonnier de cette même dualité : vie/mort, bon/mauvais, moi/autrui, qui enserre de ses plis l'homme le plus ordinaire. Plus même : son orgueil se renforce de jour en jour : il tombe dans le piège du " surhomme ".

Les partisans de l'évolutionnisme spirituel estiment, eux, que l'orgueil consiste, au contraire, à vouloir atteindre le but d'un coup, sans étapes intermédiaires. Que l'homme doit, tout d'abord, développer les pouvoirs latents qui sont en lui afin d'aider ses frères, que pour l'humain non libéré le bien et le mal existent et qu'il convient de tenir compte de ce fait, même s'il est subjectif... Qu'enfin, penser à soi d'abord est éminemment égoïste.

Objectivement :

Il y a des libérés, des "éveillés " qui ont suivi la voie dite " rationnelle " et d'autres qui ont suivi la voie de l'évolutionnisme spirituel : la " voie magique ". Certaines écoles de pensée, dont le Tchan, ont fait leur l'opinion qui peut s'exprimer très simplement par les deux phrases suivantes : les deux voies sont valables. Tout dépend de la façon dont elles sont suivies.

Développons cette thèse:

Il est exact que le fait de faire apparaître et développer des "pouvoirs" fortifie l'ego et donne ce que l'on nomme une forte personnalité.

---

(\*) Parce que non soumis aux maladies psychosomatiques qui constituent quelque 75% des maux physiologiques humains.

Mais il faut bien comprendre qu'il en est du pouvoir comme du savoir dont le Buddha disait : pour répudier le savoir, il faut l'avoir acquis. Il est bien rare qu'un homme faible, craintif, pauvre et bafoué, manifeste plus de disposition au renoncement à " l'ego " que l'homme fort ayant atteint les confins de la puissance. De plus, le seul fait de constater par expérience personnelle qu'il existe dans l'être humain, une sorte de " surnature " aide à comprendre à qui a été, jusque là, le jouet des événements, qu'il est d'autres " possibles "...

D'autre part, il est faux d'estimer que la voie rationnelle indique, chez qui la prend, orgueil et égoïsme : souhaiter être libre le plus rapidement possible n'est pas de l'orgueil mais bien l'indice que la servitude est pesante. Et comme l'adepte sait que, même s'il ne fait sciemment rien pour cela, sa propre libération aidera à la réalisation de celle d'autrui, il ne saurait y avoir égoïsme... Bref, on peut dire, d'une façon générale, que le choix de telle ou telle voie est affaire de tempérament - et de rien d'autre.

Reste à définir, penserez-vous, quel tempérament correspond à chacune de ces deux voies. Disons le tout net : dans la majorité des cas, il est impossible de le savoir au départ. Ce n'est qu'avec l'expérience que l'on découvre si l'adepte tend, par sa nature profonde, vers la voie rationnelle et directe ou vers la voie évolutive. C'est du reste dans cette difficulté initiale qu'il faut rechercher, lorsqu'ils se produisent, l'origine des échecs. Bien des néophytes, conseillés par un " maître " excellent, ont abandonné la partie parce que la voie enseignée par ce " maître " n'était pas la leur... Ce n'est la faute de personne : nul ne peut donner autre chose que ce qu'il possède. Et, également, nul ne peut faire ce qui est contraire à sa nature. Certes, il est des cas où, dès le premier examen, le " maître " peut percevoir la voie qui convient au néophyte. Il est aussi, c'est certain, des cas où ce néophyte sent, en quelque sorte, naître en lui une vocation pour une voie ou pour l'autre. Mais, dans l'ensemble, le mécanisme humain est par trop délicat pour que de véritables certitudes se manifestent dès le début. Et c'est bien pour cela que le Tchan vous propose la voie moyenne ou VOIE MIXTE, qui réunit les avantages des deux autres : la rapidité et la progression...

#### VOIE MIXTE :

A la fois rationnelle (au sens oriental du terme) et évolutive la voie mixte fut, autrefois, celle de presque toutes les grandes " écoles de libération ". A l'heure actuelle, il semble que le Xi Tchan demeure presque seul à préconiser cette voie. On la dit " directe et évolutive ". Le paradoxe n'est qu'apparent : jadis, on comparait volontiers l'adepte de la voie mixte à un escrimeur armé de deux épées, frappant d'estoc avec l'une et de taille avec l'autre. Si l'une des armes n'atteignait pas le but, l'autre pouvait le faire. Mais il se pouvait qu'une des deux armes se montrât plus efficace que l'autre, si efficace même, que l'usage de la seconde devenait inutile. Alors le guerrier déposait l'arme superflue. Autrement dit : l'adepte se consacrait entièrement à la voie au bout de laquelle il voyait le but et abandonnait l'autre. C'est ce que nous vous proposons.

Dans ce texte et dans les suivants, des exercices simples et demandant peu de loisir vous seront offerts. Ils ont été établis de façon à prendre aussi peu de votre temps qu'il est possible, tout en vous conduisant, de manière inéluctable, pour peu que vous les pratiquiez régulièrement à une authentique libération. Ils constituent deux groupes : le groupe des exercices de la voie directe et rationnelle et celui de la voie " évolutive " ou " magique ". Deux de nos instructeurs, spécialisés, le premier (Jérôme Calmar) dans la voie rationnelle, et le second (Hi Shia) dans la voie évolutive : vous adresseront des questionnaires, prendront connaissance de vos réponses, puis établiront votre programme de travail initiatique personnel.

Vous recevrez un nouveau programme personnel avec chaque texte. Surtout, n'oubliez pas ceci : à de très rares exceptions près, tous les exercices proposés conviennent à tous. Mais leur durée, leur fréquence d'exécution, le moment favorable à leur pratique peuvent différer fortement d'une personne à l'autre. Par conséquent si, par suite d'un oubli, vous ne trouviez pas votre programme personnel joint au texte que vous recevez, réclamez-le immédiatement : le meilleur médicament peut être néfaste s'il n'est pas exactement dosé. Il en est de même pour les exercices initiatiques que nous vous proposons. Réclamez aussi si un questionnaire était omis dans un envoi.

Il se peut que, jusqu'au moment où le but final sera à votre portée, vous avanciez sur la voie mixte. Il se peut aussi qu'à un certain moment il apparaisse que l'une des deux voies est vraiment VOTRE voie. A ce moment-là, bien entendu, vos programmes personnels seront établis en conséquence...

Nous vous demandons de répondre avec franchise aux questionnaires. Vous n'avez à avoir honte de rien car rien de ce qui est humain n'est étranger à nos instructeurs. Ils savent fort bien qu'il y a, en vous, comme en tout être humain "et le démon et l'ange". Nous vous demandons de répondre aux questions de façon précise et concise. Inutile d'utiliser des formules polies : la politesse n'est pas dans les mots.

Au sujet des exercices : ils tiennent compte de la faiblesse humaine. Ce qui signifie que, pour atteindre le but ultime qui est votre propre libération, vous n'aurez pas à vous soumettre à une " discipline de fer ". Mais il vous faudra, malgré tout, demeurer à une égale distance de cette discipline et du relâchement. Même un homme ou une femme ayant des occupations absorbantes peuvent, sans changer leur mode de vie, se soumettre, à l'ascèse (étymologiquement : à l'entraînement) que nous proposons. Le Tchan n'est pas, et n'a jamais été un ordre contemplatif. Tous ses membres, et ceci depuis toujours, gagnent leur vie par le travail. Ce que d'autres ont fait et font encore, vous pouvez le faire sans réelle difficulté. Même si, dans la vie courante, il semble en être autrement, il y a, en tout être humain, des virtualités énormes.

Maintenant, nous allons vous présenter un premier exposé théorique. Cela faisant, nous tombons dans l'hérésie. Ou plus exactement, nous y tomberions si

le Tchan admettait la notion d'hérésie. Car il est dit : ce n'est pas par la pensée qu'il convient de dépasser la pensée... Mais il est dit aussi : si la doctrine te gêne, bouscule la doctrine... Il semble avéré que l'humain d'Occident ne peut faire un travail sérieux si ce travail n'est basé sur un postulat. Voici donc le premier de nos postulats :

## LE TAO.

Au commencement était le Tao...

Non, la phrase est inadéquate. Reprenons-là : avant le commencement était le Tao...

Tout compte fait, cette phrase est encore impropre et comme engluée de temporalité. Reprenons-là encore et disons : lorsque rien de perceptible ou de concevable par l'homme n'est, le Tao est.

Qu'entend par " Tao " ? C'est un mot chinois qui a bien des significations.

L'absolu ? Si l'on veut. Mais que signifie pour nous, être relatifs, l'absolu ? Ce n'est qu'un mot. Disons : ce qui est, en soi, hors du temps et de tout espace et déterminant, par le simple fait d'être, tout temps et tout espace.

Dieu ? une " Personne " divine ? Une énergie éternelle et, de notre point de vue, primordiale ? Qui, parmi les humains, peut être qualifié pour en décider ? Celui à qui la nature des choses a été révélée ? Il est, celui-là ; limité comme nous tous et la révélation tombe forcément en un terrain bien restreint. Le vase, quel qu'il soit, ne saurait contenir l'illimité. " C'est une bien grande mare " disait la grenouille ayant chu dans l'Océan."

Disons, puisqu'il nous faut des mots, que le Tao est l'Etre. Ce qui est. En Soi. Sans géniteur. Le mystère si l'on veut. Sans commencement, sans fin, sans limitation. Il est aisé de savoir ce qui n'est pas et impossible de savoir ce qui est le Tao. Il n'est pas l'arbre, il n'est pas l'animal, il n'est pas homme, il n'est pas la pierre brute et cependant, tous ces êtres limités participent de lui, de l'Etre non limité. On n'en peut vraiment parler qu'en termes négatifs. Pour le désigner, le Tchan emploie parfois le mot " Liberté " : le plus négatif de tous les termes humains. (Notez, du reste, que vous pouvez tout aussi bien admettre que l'univers actuel a toujours été tel quel : cela ne nuira en rien à notre propos).

Le Tchan ne fait pas partie de ces organisations humaines qui se tiennent pour privilégiées parce qu'elles ont reçu une révélation (ce qui ne l'entraîne absolument pas à nier ces révélations). Mais, pour cette raison, il n'a pas de dogmes. Par contre, comme vous le voyez, il établit des théories, des hypothèses de travail. C'est en cela qu'il diffère du bouddhisme et du taoïsme classiques. Ceux-ci proposent des moyens pratiques d'affranchir l'humain sans tenir compte d'une cosmologie quelconque. Le Tchan (précisons : le Xi Tchan) opère dans deux directions à la fois : un seul et même tchaniste non libéré se comporte à la façon d'une double équipe de terrassiers perçant un tunnel. D'une part, il s'adonne à une pratique libératrice (exercice Tchan) et d'autre part il s'appuie sur une hypothèse cosmologique (qu'il est prêt, du reste, à rejeter à tout instant si



elle paraît menacer sa propre libération. Il va, ainsi, de l'individuel au cosmique, de l'universel à l'humain, sans se dissimuler, évidemment, les inévitables interférences de chaque attitude sur l'autre. Répétons-le : il est à noter que pour les bouddhismes et taoïsmes orthodoxes, une telle démarche serait hérétique si le bouddhisme et le taoïsme étaient dogmatiques. Mais tous deux disent : si la Doctrine te gêne, rejette la Doctrine...

Examinons cette première hypothèse de travail, Tchan, concernant le Tao, l'Etre en Soi, relativement à l'univers que nous connaissons, celui des " 10.000 créatures ", l'univers créé. Elle n'a rien de bien original et suppose une réponse au " pourquoi " de l'univers, tout en admettant que si cette réponse est vérité, elle ne saurait l'être qu'au niveau humain et non, par exemple, au niveau de l'arbre, de l'animal ni à celui de possibles créatures, étrangères à la Terre et possédant des capacités intellectuelles très supérieures aux nôtres. Il est admis que toutes les réponses possibles, toutes les vérités fragmentaires, relatives, comme leurs découvreurs, sont, sur le plan de l'Absolu, de valeur égale. Cette première hypothèse est d'ordre analogique et vise à établir un parallèle, purement formel, entre l'inconnaissable et le connu, sur le plan de la manifestation....

On en dit généralement ceci :

En l'homme, qu'est ce qui pense ? Disons (et tant pis si M. de la Palisse fait figure de " maître " Tchan) que ce qui pense ne peut, jusqu'à preuve du contraire, être nommé autrement que " pensée ", même si certains parlent d'esprit ou de cerveau matériel; termes rendus caducs par la science moderne et ses découvertes. Cette pensée est donc une fonction : la fonction de penser. Mais il arrive, bien entendu, que cette pensée ne soit pas. Dans le sommeil profond, par exemple. Qu'en est-il alors ? La pensée n'est-elle VRAIMENT PAS ? La seule preuve de son existence, évidemment, est sa propre expression. Si celle-ci ne se manifeste pas, rien ne peut prouver, à un observateur extérieur, l'existence d'une pensée potentielle. Mais, précisément, un tel observateur ne peut être : notre pensée est vraiment le seul observateur possible d'elle-même, et cette observation est, elle-même, pensée. Disons pour simplifier - et tant pis si cette simplification est trahison : nous cherchons à mettre une hypothèse sur pied et non à PROUVER quoi que ce soit - que la pensée, lorsqu'elle ne s'exprime pas, existe potentiellement, passivement. Pour que la pensée devienne, activement, relativement au monde ambiant, il faut qu'elle s'exprime. En attendant ce moment, on peut admettre qu'elle est, mais sans aucune relation avec quoi que ce soit. Ici, il convient de bien prendre garde aux mots : il est purement conventionnel d'affirmer que l'expression de la pensée procède d'une pensée pré-existante : on doit se souvenir du fait que, sans son expression, la pensée n'est pas, relativement...

On peut, en se méfiant du caractère forcé de la comparaison, assimiler le Tao à la pensée humaine et son expression, la Création, à l'expression de cette pensée : cogitation, décision, actes. Lorsque rien de perceptible ou de concevable

pour l'homme ou pour toute autre créature n'est, le Tao est. L'être en soi. Mais, comme la pensée humaine qui ne s'exprime pas, il n'est pas sur le plan relatif; il n'est pas PAR RAPPORT à quoi que ce soit. Il s'est donc exprimé et, selon la formule chinoise " l'univers et les dix mille créatures ont été ". On peut se poser la question : POURQUOI ? Pourquoi l'univers perceptible et soumis à l'entropie est-il - a-t-il été créé ? Nous connaissons quatre réponses et il en est, sans aucun doute, bien d'autres. La première est typiquement occidentale. La seconde ne fait que repousser le problème. La troisième n'est pas vraiment une réponse. La quatrième est typiquement orientale. C'est la nôtre.

La réponse occidentale est issue d'un Christianisme (à notre avis) mal compris. Elle se formule ainsi : par Amour. Dieu, a-t-on dit, a créé l'univers par Amour. Dans l'absolu, c'est peut-être la bonne réponse. Mais dans le relatif (notre domaine, à nous, humains) elle paraît un peu étrange. Ne parlons pas, pour l'instant, de Tao et d'Être en soi. Utilisons un vocabulaire chrétien. Dieu a créé le monde par Amour. Par amour pour des créatures qui, de notre point de vue, n'étaient pas encore ? Soit, puisque pour la Divinité il ne saurait être de futur qui ne soit aussi présent et passé. Toutefois, du point de vue relatif qui est le nôtre et après avoir considéré la somme incalculable de souffrances qui, sur notre seule planète, au cours des millénaires, tortura tant d'individus, tant d'espèces, n'est-il pas permis de supposer qu'à lui seul l'Amour ne saurait être LE but de la Création ?

La seconde réponse a été formulée par les penseurs de la Grèce antique. Elle suppose un Démonstrateur créant le monde sous la pression de la nécessité, sous la pression de Maïa, le Destin. Réponse qui a un faux air taoïste mais ne fait que déifier le Destin - et repousser le problème. Une variante de cette réponse divinise, elle, le Hasard...

La troisième réponse, la meilleure de toutes (la nôtre comprise) la plus sage, est : je ne sais pas. Nous n'en tiendrons cependant pas compte car, en raison du travail à entreprendre, il nous faut une réponse autre que négative. Voici donc la quatrième, la réponse orientale, notre hypothèse. Elle tient en deux mots : par liberté...

Du point de vue humain, cette réponse est absurde. Elle est même, proprement, impensable. Ceci pour une seule et excellente raison : le concept de liberté ABSOLUE est, pour l'homme et pour toute créature, inimaginable. Et cependant peu de mots ont été autant prononcés, pour ne pas dire galvaudés, que le mot " liberté ". Mais il s'agissait, il s'agit, il s'agira toujours, d'une liberté relative, d'une liberté PAR RAPPORT à une oppression quelconque, d'une liberté " conditionnée ". Essayez donc d'évoquer le concept de liberté ABSOLUE : vous n'y parviendrez pas...

Vous pouvez fort bien imaginer ce que serait la liberté de faire telle ou telle chose dont vous êtes, en ce moment ou pour toujours, tout à fait incapable. Mais vous ne pouvez vous faire une idée, même vague, de ce que peut être la liberté

ABSOLUE; la liberté " en soi ", le fait de n'être mû par aucun besoin, de ne répondre à aucune excitation. L'acte libre, l'acte gratuit, cher à certains littérateurs, est non seulement irréalisable mais purement et simplement impensable. Le seul fait de dire d'un acte qu'il est libre et gratuit entend prouver quelque chose : l'existence de la liberté, précisément. Face au défi " privation de liberté " son exécution est une réaction. Elle veut démontrer. Il y a but et motivation. Il ne saurait donc y avoir liberté au sens absolu du terme. Naturellement, sur le plan relatif, la liberté existe. De ce point de vue, un homme emprisonné, contraint ou simplement frustré n'est pas libre, c'est évident. Et pour qui quitte sa prison il y a, relativement à l'état antérieur, libération. De même, relativement à notre conditionnement, nous sommes libres de commettre ou non ce qui est considéré, dans notre milieu de vie, comme une mauvaise action. Mais la notion même de bonne et de mauvaise action n'est pas libre. Elle est dictée par le milieu, par la morale de ce milieu. L'Européen qui, à l'instar du Papou de naguère dégusterait pieusement son grand-père ne serait très probablement pas considéré comme le modèle des petits-fils. Et si, comme le pensent certains, la planète Terre supporte, vers l'an 2200, quelque 700 milliards d'humains, que deviendra le " tu ne tueras point ", qui, assez péniblement, il faut le dire, sert de support à l'humanité actuelle en général et à celle de l'Occident en particulier ? Ne peut-on imaginer un monde surpeuplé où l'homme qui assassinerait sauvagement toute une famille sera exécuté (bien entendu : un de moins !) puis décoré à titre posthume ? Mais nous abordons là, un peu trop tôt, le problème du bien et du mal. Revenons au concept de liberté : strictement parlant vous pouvez impunément, défier n'importe qui de quitter librement la chaise sur laquelle il est assis. Ou bien il se lèvera, simple réaction à votre provocation, ou bien il restera assis. Lorsque l'on pousse un objet afin de le déplacer et que cet objet n'est pas trop lourd; l'objet obéit à la poussée car il ne possède aucune liberté relative. Si l'on procède de même avec un homme, il pourra ou non céder ou résister. Sa liberté est donc plus étendue que celle de l'objet. Mais elle demeure relative. Résistant ou ne résistant pas, son acte ou son absence d'acte sera toujours dicté par un stimulus extérieur. Il peut aussi prendre la fuite : encore une réaction dictée. Ou, s'il est inconscient, il peut ne même pas s'apercevoir du fait que l'on exerce une poussée à son encontre. Ce qui le met au rang de simple objet...

Maintenant, faisons le point. Il est bien entendu que ce qui vient d'être lu par vous ne constitue qu'une simple hypothèse de travail; laquelle se résume ainsi :

- Pour la créature, il ne peut y avoir de liberté absolue mais seulement une liberté relative, une liberté limitée par l'influence du milieu : la créature peut, ou non, se sentir gênée dans son comportement, Un axiome Tchan dit : ce qui rend l'oiseau captif, ce n'est pas l'existence des barreaux mais leur trop grande proximité. Dans une cage bien fermée, mais occupant la surface d'un canton, le rossignol serait libre alors que l'aigle resterait captif... La liberté relative n'est donc pas chose à dédaigner...
- Mais la liberté absolue est le fait du seul absolu...

Donc, une question se pose : est-il possible à l'être humain d'obtenir la liberté absolue ? La réponse est : cela est possible s'il est possible à l'être humain de " devenir " l'Absolu. Réponse absurde ! Plus précisément : elle serait absurde si l'être humain était réellement ce qu'il croit être; c'est à dire une créature limitée à un corps et à un psychisme. En fait, il n'est pas (seulement) cela mais bien une expression de l'Absolu, du Tao - d'autres diraient : une émergence du Mental cosmique ou de l'Esprit divin - et le fait de découvrir cette vérité de façon non intellectuelle mais vécue, constitue, précisément, l'Eveil, la Libération... Le libéré ne " devient " pas l'Absolu : il s'aperçoit qu'il l'est déjà. C'est exactement ce que veut dire la phrase fameuse attribuée au Buddha historique : le Samsara (monde de l'illusion et de l'esclavage) EST le Nirvana (monde du réel et de la libération).

Avant de passer aux premiers exercices pratiques, nous devons insister sur un point - et tant pis si notre rabâchage vous ennuie... L'important est que vous compreniez bien ce point précis : vous pouvez ou non accepter l'hypothèse qui vient d'être émise. Vous pouvez même la parcourir d'un regard distrait. Ce qui compte, c'est que vous vous comportiez à la façon des hommes de science confrontés à un problème d'ordre pratique et que vous fassiez " comme si " elle avait bien des chances d'être vraie. En d'autres termes, votre adhésion à l'hypothèse et même votre compréhension sont choses tout à fait secondaires. Ce qui compte VRAIMENT c'est que vous PRATIQUIEZ les exercices proposés. Cela SEUL, peut vous libérer.

#### PREMIER EXERCICE PRATIQUE DE LIBERATION " DIRECTE " :

Comme nous vous l'avons dit plus haut, nos exercices vous demanderont vraiment peu de temps. Quelques uns exigeront que vous leur consacriez quelques minutes de façon totale. Les autres pourront être pratiqués durant vos occupations journalières, sans que vous soyez obligé(e) d'en modifier le rythme en quoi que ce soit. Le premier de ces exercices est précisément un de ceux qui vous prendront un peu de votre temps. Ce qui, comme vous allez le voir, ne va pas loin. C'est le... HU XI TCHAN, ou " méditation sur la respiration " ou encore " Respiration consciente ".

Il est peu d'exercices plus simples. Il consiste à :

S'asseoir, soit sur le sol, jambes croisées sous les fesses (c'est à dire " en tailleur ") soit, tout simplement, sur une chaise. Le dos doit être bien droit, sans raideur excessive. Si l'on utilise une chaise, appuyer le dos au dossier. Ramener les pieds sous la chaise (les croiser, le talon d'un pied sur la cheville de l'autre) et faire en sorte que les genoux se trouvent plus bas que le bassin. Dans tous les cas (utilisation d'une chaise ou posture " en tailleur " ou " en lotus ") bien vérifier la rectitude de la colonne vertébrale. L'habitude aidant, votre corps tendra à prendre automatiquement l'attitude voulue. Les premiers jours, prenez tout le temps nécessaire à vérifier la correction de cette attitude. Ce ne sera pas du temps perdu.

Le dos droit, faire reposer les mains bien à plat sur les cuisses, les paumes au contact. La main droite sera placée à mi-chemin entre le genou droit et le bassin

et la main gauche à mi-chemin entre le bassin et le genou gauche. Ceci fait, fermez les yeux et respirez. Respirez comme à l'ordinaire, sans chercher à modifier en quoi que ce soit le rythme de votre respiration. Il est à noter que le plus souvent, dans cet exercice, la respiration tend, d'elle-même à devenir plus profonde, et plus lente. Si tel est le cas, n'essayez pas de modifier ce rythme plus lent et plus profond : " laissez vous respirer " comme vos poumons l'entendent, sans intervenir volontairement. Le travail de votre être conscient consistera à noter, mentalement, chacune de vos inspirations et de vos expirations.

Il faut que les mots mentalement prononcés correspondent, en durée, à l'acte accompli.

Si votre respiration est rapide, notez, mentalement : inspiration au moment où les poumons s'emplissent d'air et : expiration au moment où l'air les quitte. Si votre respiration est lente, notez : les poumons s'emplissent ou même : les poumons s'emplissent d'air, si elle est plus lente encore. Et, durant les expirations lentes, notez : les poumons se vident - ou : les poumons se vident d'air (ce qui est grammaticalement incorrect mais sans importance pour notre propos). Vous pouvez, du reste, rechercher des formules " d'accompagnement de l'air " qui vous soient personnelles, qui vous conviennent mieux. Un seul impératif : ne jamais employer de pronoms qui soient, eux, personnels. Pas de " je ", de " moi ", de " mes ". Ne jamais utiliser de phrases ou de mots du genre MES poumons se vident - MES poumons s'emplissent.. J'inspire... J'expire... Ce genre de formule est à exclure totalement...

Tout simple qu'il soit, cet exercice est difficile à maîtriser. (Mais, pour le moment, nous vous demandons simplement de vous familiariser avec lui - non de le maîtriser). Si vous le pratiquez pour la première fois, il vous faut savoir que vous ne parviendrez pas d'emblée à prendre conscience de vos inspirations et de vos expirations. D'innombrables pensées sans rapport avec elles vous assailliront de partout. Vous vous apercevrez, brusquement, du fait que vous êtes occupé à répéter, mentalement, et de façon purement automatique : inspiration - expiration - cependant que votre pensée vogue vers des sujets complètement différents...

Il est normal qu'il en soit ainsi. Lorsque vous prendrez votre pensée en flagrant délit de vagabondage, évitez de vous irriter et de vous énerver : il n'y a pas matière à irritation ou à énervement puisque, nous le répétons, il est normal que les choses se passent ainsi. Contentez-vous, impavide, de reprendre vos annotations : inspiration - expiration, comme si rien de notable ne s'était produit. Il est fort probable, que, des semaines durant, votre pensée s'amuse ainsi à vagabonder. Puis, un jour, durant un bref laps de temps, vous vous apercevrez, après coup, du fait que vous vous êtes perdu de façon totale dans la sensation de n'être plus qu'une respiration en action. Ce n'est pas le but terminal de cet exercice. De ce but, nous reparlons plus loin. Mais ce doit être votre but du moment : il vous faut, avant d'aller plus loin, parvenir, au moins une fois, à vous

“ identifier ” à votre respiration. Lorsque vous y serez parvenu, un point sérieux sera marqué.

Quelle doit être la durée de l'exercice de respiration consciente ? Cela est indiqué dans votre programme personnel, joint à ce texte. A quel moment le pratiquer ? Cela aussi est indiqué dans votre programme. Toutefois, en cas d'impossibilité absolue, n'importe quel moment fera - à la rigueur - l'affaire. Ce qui doit être rigoureusement observé, par contre, c'est la durée de l'exercice.

Au début, il se peut que la pratique de la respiration consciente vous agace. Mais, très vite, elle s'intégrera à votre existence et vous la considérerez au même titre que vos ablutions matinales. Du reste, c'est bien d'un nettoyage qu'il s'agit : nettoyage des poumons et du mental.

Encore quelques mots avant de quitter la respiration consciente : il se peut que le fait de conserver les yeux fermés durant la pratique de cet exercice provoque en vous une tendance à l'assoupissement. En ce cas, entrouvrez légèrement les yeux et regardez droit devant vous. Mais ne commettez jamais l'erreur consistant à ouvrir grand les yeux et à fixer votre regard sur l'extrémité de votre nez ou sur sa racine : cette façon de faire entraîne très souvent un processus d'auto-hypnose. Non absolument nécessaire mais recommandé : dans le courant de la journée, de temps à autre, de façon non systématique : dans une salle d'attente, en marchant, dans l'autobus ou le métro, si l'idée vous en vient - respirez donc consciemment. Bien entendu, il ne saurait être question, en ce cas, de fermer les yeux ni de veiller à la rectitude de votre colonne vertébrale. Contentez-vous d'essayer de compter mentalement vos inspirations et vos expirations sans chercher à vous " perdre " dans votre respiration - ce qui pourrait avoir des conséquences regrettables si vous obteniez ce résultat au moment où vous traversez une rue. Le seul avantage de cet exercice (facultatif, répétons-le) est que, pratiqué en un lieu peu propice, il vous rendra plus aisée la pratique de la respiration consciente en lieu calme. Car (peut-être après tout serait-il bon de le dire bien que la chose aille de soi) la respiration consciente peut être pratiquée n'importe où, mais à condition de ne pas être dérangé pendant les quelques minutes de son exécution. Son but ultime est de vous aider à parvenir au " silence du mental ". Nous parlerons plus longuement de ce " silence " après la description du second exercice que nous vous proposons aujourd'hui.

## SECOND EXERCICE PRATIQUE DE LIBERATION “ DIRECTE ”.

Zu Yi Teng (littéralement : faire attention à la souffrance) ou “ prise de conscience des " sensas " négatifs ”.

En principe, cet exercice peut être pratiqué n'importe quand et n'importe où : en marchant, dans un véhicule public ou en attendant ce véhicule, sur le lieu de travail, aux lavabos : peu importe. Pour cette raison, il est possible que, dans votre programme personnel aucun horaire d'exécution ne soit indiqué pour cet exercice. Une seule contre-indication formelle : abstenez vous de le pratiquer lorsque vous conduisez vous-même un véhicule.

L'exercice est purement mental. Il consiste, simplement, à vous poser

MENTALEMENT cette question : quels sont, EN CE MOMENT les " sensas négatifs " ?

Naturellement, il faut que nous vous expliquions ce que nous entendons par le mot "sensas" qui vous est probablement inconnu. Pour dire la vérité, nous ignorons s'il appartient ou non à la langue française car nous ne l'avons rencontré dans aucun dictionnaire. Il nous fallait trouver un terme français traduisant l'expression chinoise " ting " qui signifie littéralement " écouter " mais, dans un certain contexte, correspond à " tout ce qui est perçu ". Un tel mot existe bien : le mot " perception ", tel qu'il est utilisé par Husserl et les tenants de l'Ecole Phénoménologique, mais il a, à notre avis, le double défaut d'être restrictif et de prêter à confusion. Comme, après tout, n'importe quel mot n'est qu'un symbole purement conventionnel, nous avons décidé de traduire toutes les implications du terme " ting " (tout ce qui est perçu) par le mot "sensa". Pluriel : sensas. En fait, nous utiliserons presque exclusivement ce pluriel. Il vous faut donc savoir que, par " sensas " nous entendons tout ce qui est senti, perçu, éprouvé, subi, pensé, bref : tout ce dont nous avons, clairement ou obscurément, conscience. Réfléchissez bien à ceci avant de poursuivre votre lecture....

Le fait de ressentir une douleur physique ou une sensation physique agréable; de penser : je vais rater mon autobus; de sentir que l'on est en colère; d'AVOIR CONSCIENCE DU FAIT que l'on voit un objet, que l'on entend un son, que l'odorat est frappé par une odeur, que le vent nous caresse ou que le froid nous saisit, que l'on est, sans savoir pourquoi, mal à l'aise, que telle idée, peut-être absurde, vient de traverser notre mental; tout cela est " sensas ".

Et, bien entendu, le sensa négatif est celui qui fait naître en nous une sensation désagréable. Désagréable : physiquement, mentalement ou moralement. Ou tout ensemble. Avant de décrire la pratique de l'exercice, nous allons définir les buts. Ils sont deux. Le premier découle de cet axiome, bien connu des hommes de science : toute expérience observée tend, du fait de l'observation même, à se transformer en " autre chose " que l'on pourrait appeler " expérience plus observation ". Habituellement, cela va de soi, les sensas sont présents en permanence en tout être humain vivant. Mais " celui-ci ne prend pas conscience du fait qu'il est conscient ".

Autrement dit l'expérience - les expériences - se déroulent sans que l'observation, absente, puisse influencer en quoi que ce soit sur son déroulement. Il en va différemment lorsque cette observation existe, se fait précise, même de façon brève, fugace. L'homme qui a peur et qui, SANS ANALYSER CETTE PEUR, en prend, simplement mais volontairement, conscience, n'est pas tout à fait le même homme qu'il aurait été s'il avait subi passivement et inconsciemment (ou presque) la peur en question. Il en va de même pour la colère, pour n'importe quel sentiment dit " négatif " et même, si étrange que cela paraisse, pour la douleur physique. A condition, en ce qui concerne cette dernière, que le " sensa douleur " soit brièvement noté, comme le demande l'exercice, et non longuement observé, étudié de façon privilégiée, comme fait la personne qui " dortote son

mal "; l'intensité de la souffrance, l'entraînement, l'habitude aidant, tendra à très nettement décroître. Mais nous reviendrons longuement, en temps utile, sur le concept de souffrance physique. Il est encore trop tôt pour aborder vraiment ce sujet...

Quand au second but du Zu Yi Teng, ou " exercice de prise de conscience des sensas négatifs ", il est le même que le but ultime de la respiration consciente : obtenir le silence du mental.

Qu'entend-t'on par " mental " ? L'ensemble des pensées, conscientes ou inconscientes; des mémoires et des connaissances conscientes ou inconscientes. Bref, le mental c'est la faculté de penser, consciemment ou non. C'est ce qui pense en nous. Et cela pense : JE SUIS UN INDIVIDU. Comme tout le malheur humain tient, rigoureusement, dans la formulation de ces quatre mots, il importe donc le faire taire ce mental-là durant un laps de temps suffisant pour que s'exprime le VRAI mental, que le Zen nomme " mental cosmique " et le Tchan le " Tao ".

Le malheur humain, venons-nous de dire, vient de cette pensée : JE SUIS UN INDIVIDU. Précisons : la pensée humaine a, comme "outil", l'objet le plus complexe de l'Univers connu : le cerveau humain aux milliards de neurones. Elle ne peut donc qu'être fort complexe dans ses relations internes, dans ses relations avec elle-même. Des relations internes complexes tendent à créer la notion d'individuation. Ainsi une nation possédant une Administration et organisée en Etat, présentera de nombreux caractères personnalisants et l'on dira : la France, la Chine, le Congo, etc... comme l'on dira Jean, Pierre ou Paul... Alors que 50 ou 500 millions d'humains non groupés, non organisés, constitueraient une masse amorphe et hétérogène...

Du fait de sa complexification et de son organisation, notre pensée, à l'instar de l'organisation et de la complexification d'un Etat policé, est un instrument de survie. Un remarquable et efficace instrument. Le malheur est que cet instrument se tient pour un individu et que cette faculté prétend être une entité, un " je ", un " ego ".

Songez-y : vous pouvez examiner votre corps et porter un jugement sur son aspect. Mais vous ne pouvez jamais examiner votre pensée puisque l'instrument de cet examen serait la pensée elle-même : un miroir reflète n'importe quoi sauf lui-même.

Liée au corps et ne fonctionnant qu'à travers lui et par lui, cette pensée, ce mental, prétend être VOUS, être un " ego ", un " moi ". Il y a usurpation de l'être par la fonction, piège subtil que seule la libération, " l'éveil " peut desserrer et dont la plus illustre victime demeure le philosophe français René Descartes, disant : je pense, donc je suis... Dans cette phrase célèbre, c'est la pensée qui s'exprime et constate sa propre présence et non un " ego " différent de cette pensée. Nous reviendrons, bien entendu, sur ce point de grande importance. Pour le moment, reprenons contact avec notre second exercice, dit " prise de conscience des sensas négatifs "....



Notés, grâce à des MOTS, les sensas deviennent conscients. Il faut que, par l'habitude de cette pratique - à laquelle, en temps opportun, seront apportées certaines modifications - cette conscience vienne à être directement ressentie, sans qu'il soit fait usage de mots. Cela demandera du temps, plus ou moins selon les personnes (et, nous le répétons, des modifications, dans la pratique de cet exercice) mais, une pratique régulière aidant, ce but ne peut manquer d'être atteint. Surtout, ne craignez pas que le jour où vous atteindrez la " conscience au-delà des mots " vous vous perdiez, en quelque sorte dans un néant brumeux, dans une dépersonnalisation vague et inquiétante; bref : que vous tombiez dans une quasi-imbécilité... Tout au contraire l'être humain qui, selon la formule classique " perçoit sa propre libération ", voit son quotient intellectuel augmenter, parfois de façon spectaculaire (du fait de la disparition des tensions). De plus, sa " personnalité " (nous reviendrons sur ce mot) ne disparaît pas le moins du monde : elle prend, simplement, sa véritable place - à ses yeux. Quant à un observateur éventuel, il peut, soit ne constater aucun changement, soit percevoir chez le libéré, une " personnalité " plus puissante que précédemment. (Ce dernier cas est rare : dépourvu de toute vanité, l'éveillé évite d'attirer l'attention et de jouer " les vedettes ").

Voici, maintenant, comment il convient de pratiquer l'exercice de " prise de conscience des sensas négatifs ":

Lieu : comme nous l'avons dit, n'importe où excepté au volant d'une voiture.  
 Moment : voir votre programme personnel. Fréquence : là aussi, consultez votre programme personnel.... Action : se poser MENTALEMENT la question : quels sont les sensas négatifs ?... Au début, on peut, simplement, dire, afin de ne pas se séparer brutalement des expressions habituelles :  
 Qu'est il ressenti de désagréable en CE MOMENT ? Même recommandation que pour la respiration consciente : ne dites pas, mentalement : qu'est ce que JE ressens ? Dites : qu'est-ce qui est ressenti ? Cette pensée étant émise, passez en revue tout ce qui, SUR LE MOMENT, tend, même vaguement, à causer un malaise : impression physique de nausée, de faim douloureuse, souffrance corporelle se manifestant à tel endroit de l'organisme, peur, colère refoulée, sentiment d'humiliation, souvenir déprimant (s'il se manifeste A CE MOMENT-LA) , crainte d'une sorte ou d'une autre pour l'avenir ou comme conséquence d'un acte déjà accompli ou que l'on est en train d'accomplir, impression d'infériorité face aux hommes ou à une situation donnée, etc... L'énumération des sensas négatifs doit se faire dans des termes approchant ceux qui viennent d'être employés ici. Dire, par exemple : douleur dans les reins (et non pas : JE ressens une douleur dans les reins). Crainte d'affronter le Directeur (et non pas MON Directeur). Et ainsi de suite...  
 Durée de l'exercice ? Si aucun incident extérieur ne vient vous interrompre, continuez jusqu'à ce que vous ayez passé en revue tout ce qu'il y a de déprimant en vous. Cela peut prendre quelques minutes, surtout si vous êtes de nature inquiet. Dans le cas contraire (si vous êtes de tempérament optimiste ou si votre mental se révèle relativement vide) si les sensas ne se manifestent pas

facilement, faites un petit effort, mais sans trop insister : avec l'habitude vous obtiendrez tout naturellement des résultats qui vous étonneront. Pour le moment, ne tenez compte des sensas négatifs moraux que s'ils se présentent à vous de façon insistante. Autrement dit : ne comprenez pas, pour le moment, dans la catégorie négative qui doit être évoquée, les torts que vous avez pu causer à autrui. Bien souvent ils n'offrent aucun caractère APPAREMMENT désagréable. Leur action s'exerce en profondeur, dans l'esprit inconscient. Nous en reparlerons en temps voulu car c'est là une question importante. Comme dit plus haut, si le souvenir de ce que nous appelons une de nos mauvaises actions se manifeste en dehors de tout appel de votre volonté consciente, notez-le, et passez outre. Un dernier mot, très important : la prise de conscience des sensas négatifs n'a aucun rapport avec l'analyse psychologique. Notez ce qui est ressenti mais ne vous appesantissez pas sur chaque détail. Notez. Passez outre. N'analysez pas.

Aujourd'hui, nous nous en tiendrons à ces deux exercices qui appartiennent à la voie rationnelle ou directe. Passons maintenant à la voie évolutive ou " magique " de façon à ce que notre direction générale soit bien une voie mixte.

Une des plus grosses difficultés lorsqu'il s'agit de faire comprendre à un Occidental la différence existant entre la voie directe ou "rationnelle à l'orientale" et la voie évolutive ou " magique " réside dans le fait qu'il est dit que " celui qui sur la voie directe se retrouve "humain véritable" (tchen jen) acquiert par cela même le " tö " et que celui qui avance " sur la voie magique " (mais n'est PAS encore tchen jen) possède bientôt le tö. Il semblerait donc curieusement, que celui qui suit une voie indirecte atteint, alors même que son évolution est loin d'être terminée, une consécration que l'adepte de la voie directe n'obtiendrait qu'à titre de complément à une suprême récompense.

Il n'en est rien car, comme souvent dans la langue chinoise, le mot " tö " n'a pas exactement la même signification dans les deux cas. Le " tö " de la voie directe se traduit généralement par " vertu ". Il ne faut pas entendre ce mot dans le sens français actuel, ni même dans son sens latin (force, virilité). Le terme ou, plutôt, la phrase qui serait la plus proche de la signification véritable est : dont les actes et les pensées s'accordent avec les lois universelles...

Quant à l'adepte de la voie évolutive (on l'appelle le "Hao Jen", le Mage, littéralement : l'homme bon) son " tô " signifie à peu près : force bienfaisante. (Bien entendu, il existe, comme chacun sait, des " mages noirs " en Extrême-Orient, et leurs activités ne sont pas précisément bienveillantes. Comme une des raisons d'être du Hao Jen est de réduire à néant les conséquences de la malversation de ces personnages, nous parlerons d'eux plus tard, longuement). Il reste que les caractéristiques du véritable Hao Jen, de l'adepte déjà avancé sur la voie évolutive, sont la force psychique et la bienveillance à l'égard d'autrui. L'adepte de la voie mixte étant à la fois un tchen jen et un Hao Jen en puissance, nous allons vous proposer un programme destiné à développer en vous au maximum les deux caractéristiques que nous venons de citer.

Il en est de la magie comme du sport : elle se décompose en deux activités connexes - l'entraînement et la pratique. Etant entendu que, sans entraînement, toute pratique est vaine. (Essayez donc d'effectuer une course de fond sans entraînement et en vous gavant, jour après jour, de mets indigestes...)

L'entraînement que nous allons vous proposer aura une double particularité : complétant les exercices qui vous sont proposés sur la voie directe sans leur enlever, bien au contraire, de leur force d'impact, il vous rapprochera de la libération tout en formant la base de toutes les techniques " magiques " que vous trouverez exposées dans nos textes.

Après mûre réflexion, nous avons décidé de vous proposer les techniques suivantes :

1° Le Yeou Kien, connu en Occident sous le nom de " voyage astral ". Yeou Kien signifie : s'ébattre dans le ciel...

2° Le Kan Yan Se (littéralement : voir les couleurs : la perception des " auras ".

3° Le Ren Cheng (littéralement : devenir/connaître). Certains estiment que l'on pourrait traduire par " télépathie " ces deux mots. La traduction serait inexacte. Le Ren Cheng vise à " connaître l'autre en devenant l'autre ". Il n'est guère possible de donner brièvement des explications valables quant au but de cette technique, à son but précis. Mais sa pratique est relativement simple et elle est toujours une aide dans la marche vers la libération, jamais un handicap. Le Ren Cheng est donc la troisième technique que nous vous proposons...

4° Le Neng Shang Tong : littéralement : le pouvoir au-dessus du mal. C'est, si l'on veut, une " magie bénéfique ", différente cependant de ce que celle-ci représente en Occident. C'est une technique aux applications complexes, qui groupe ce que l'Occident nomme " désenvoûtement ", l'envoûtement bénéfique, l'action d'assainir psychiquement (et, dans une certaine mesure, physiquement) un lieu, un groupe, une famille, un objet ou encore un individu; l'action d'intensifier la vitalité des humains ou des animaux. Bref : tout ce qui tend à donner à la vie et au bien-être la prédominance sur la mort ou le malheur. Bien que parfaitement irrationnelle selon les critères occidentaux, cette technique est, indiscutablement, efficace et, du point de vue de l'humain non libéré, utile.

Cependant, une mise en garde : c'est, de toutes les techniques de la voie évolutive, " magique ", celle qui risque le plus de faire choir l'adepte qui se complairait dans la popularité qu'elle est susceptible de lui procurer et dans le sentiment vaniteux qui ne manquerait pas de l'accompagner. Aussi lui avons-nous joint une sorte d'antidote, de " contrepoison ". Ce contrepoison est :

5° Le jian guan (littéralement : voir-fermer). Il s'agit de l'invisibilité corporelle, à base psychologique. On a beaucoup dit que la possibilité, pour un être humain, de se rendre invisible aux yeux d'autrui, était réservée aux saints (ceci grâce à certaines techniques, à la fois physiologiques et psychologiques). Et l'on cite communément le cas du fameux capucin italien, le Padre Pio. Reconnaissons-le : au moins un de nos instructeurs (Calmar) a écrit cela. Ce faisant, il n'a pas

menti : la capacité d'être regardé " sans être vu " dépend, à 90% de la valeur morale ou, plus précisément, de l'humilité, qualité première du saint. Cependant, dans un certain contexte (qui est précisément celui du hao jen) un être humain, qui n'est pas un saint mais aux idées morales déjà élevées peut s'astreindre avec de bonnes chances de réussite, à la discipline du jian guan.

Pourquoi proposer 5 techniques et pourquoi celles-là ?

- 1° Parce que, plus nombreuses, ou bien il vous eut fallu trop de temps pour les assimiler - ou bien vous n'auriez eu que peu de chance d'obtenir des résultats.
- 2° Parce que ces 5 techniques sont typiquement asiatiques et qu'il nous a paru préférable de présenter à des Occidentaux ce qu'ils ne connaissent probablement pas encore.
- 3° Parce que, à l'exception du seul Neng Shang Tong (mais sa pratique sera rendue " inoffensive " par celle, parallèle, du jian guan) ces techniques sont parmi celles qui ne gênent pas dans la marche vers la libération...

Nous disions, plus haut, qu'il était préférable de présenter à des Occidentaux ce qu'ils ne connaissent pas. C'est vrai, à une exception près : le Yeou Kien, qui, sous le nom de " voyage astral " (ou : voyage dans l'astral) est bien connu en Occident. C'est précisément parce qu'il est trop et mal connu que nous en parlons. Certains de nos instructeurs ont rencontré, simplement en France, plusieurs CENTAINES de personnes (le plus souvent des jeunes gens de sexe masculin, mais pas toujours tant s'en faut !) qui, à les croire, voyagent " dans l'astral " comme d'autres dans l'autobus. Comme, d'après la description des méthodes plus que simplistes utilisées par ces gens (dont la sincérité n'est pas en cause) il est bien évident que nous nous trouvons en présence de phénomènes d'autosuggestion, de nature très souvent érotique, il nous est apparu qu'il serait bon de faire le point sur la question.

Un mot au sujet du complexe Neng Shang Tong : que nous le voulions ou non, il est certain que l'époque évolue dans le sens de l'irrationnel. Et, pour ne citer qu'un cas, il est étonnant de voir à quel point dans la France de la seconde partie du XXème siècle, aux Universités imbues du cartésianisme le plus intransigeant, prolifère ce qu'il est convenu d'appeler la " magie noire ". Bien entendu, nous savons fort bien qu'un pauvre sot, ruminant quelque complexe d'infériorité et piquetant des aiguilles à tricoter dans une " dadyde " ou autre statuette de cire plus ou moins vierge, tout en consultant, du coin de l'œil, un " Grand Albert " quelconque, ne fait pas grand mal à sa victime présumée, dans la mesure où celle-ci n'est pas au courant de ses puérides manigances. Mais si la victime souhaitée vient à être mise au courant et qu'elle soit d'esprit un peu faible, tout peut changer. Autosuggestion, encore une fois ? Certes, mais pas seulement cela ou, si l'on préfère : le terme autosuggestion possède bien plus de significations qu'on ne lui en accorde. Il y a, en tout être humain, une tendance naturelle à l'autodestruction, que la suggestion peut mettre à jour et qui peut bel et bien dépasser la personne même de la victime visée. De plus, il y a vraiment des gens

qui possèdent des " pouvoirs noirs " (bien moins qu'on ne dit, bien plus qu'on ne pense). Et des " hantises " attachées à certains lieux, à certaines gens; nées, en partie, " d'imprégnations psychiques " néfastes et, pour le reste, d'une mauvaise orientation des " veines du Dragon " (entendez : des courants " telluriques " défectueux..). Il nous a donc paru bon de donner dans nos textes des moyens d'influer bénéfiquement par des techniques. Après votre libération, vous jugerez le monde qui vous entoure de façon différente. A ce moment-là, ce que vous déciderez de faire dépendra de votre point de vue d'humain libéré...

Qui veut atteindre un but rapidement doit avancer prudemment. Aujourd'hui, nous ne vous parlerons pas encore des techniques et proposerons un seul exercice de préparation aux voies magiques - parapsychologiques, pour employer l'expression à la mode. Cet exercice facilitera aussi votre marche à l'éveil. Comme les deux exercices de libération directe décrits précédemment, sa pratique est absolument nécessaire si vous voulez avancer rapidement sur la voie mixte. Mais, avant de le décrire, nous allons énoncer les 13 " Tou " ou " Règles " du Hao Jen, de l'être humain qui avance sur la voie évolutive de la magie. Vous respectez certaines de ces règles, ce qui n'est pas le cas de tout le monde en Extrême Orient et notamment au Tibet, car elles relèvent de la seule hygiène. Pour les autres, IL N'EST PAS INDISPENSABLE que vous vous y conformiez, car vous suivez une vois MIXTE. Mais il est certain que vous auriez intérêt à le faire, leur observation ne pouvant qu'être bénéfique.

Les 13 TOU, ou Règles du Hao Jen (du mage, de " l'homme bon " )

1° Matin et soir, le Hao Jen se lave. Il vérifie quotidiennement si ses parties génitales et les " huit orifices " (yeux, bouche, oreilles, narines, anus) sont propres.

2° Chaque fois que cela est possible, il marche avec lenteur, le dos bien droit, la démarche assurée, et ses gestes sont calmes et rares.

3° Sa parole est brève, calme, et les mots qu'il prononce sont pensés avant d'être dits.

4° Le Hao Jen sait qu'en toute circonstance la précipitation est une erreur. En cas de nécessité, les gestes doivent être rapides mais ils doivent aussi, sauf urgence absolue, succéder à la pensée qui les dicte. (Par " urgence absolue " il faut entendre : lorsqu'un mouvement réflexe peut, seul, éviter un danger immédiat. Par exemple : une auto fonce sur vous. Vous faites un bond qui vous met à l'abri).

5° La force n'est jamais dans les mots. Le Hao Jen ne se vante jamais.

6° La conservation du calme intérieur est une des plus grandes victoires possibles à l'être humain. Le Hao Jen tend, au maximum, à rester calme intérieurement.

7° S'il ne peut éprouver ce calme intérieur, il se tait, s'il est en contact avec autrui, jusqu'à ce que le calme vienne. Alors, il parle, avec pondération.

8° Sachant que sa santé physique l'aidera à réaliser des progrès spirituels, le Hao Jen est mesuré dans le boire et le manger.

9° Ses mœurs sont bonnes. Il ne convoite pas la compagne d'autrui - ou son compagnon si le Hao Jen est de sexe féminin. Ceci par vertu (au sens moderne du terme) et aussi parce que les complications sexuelles sont un très sûr moyen de ne pas progresser.

10° Toujours sur le plan sexuel, il sait que le désir charnel, bien que né de la nature, ne peut se maintenir, chez un homme ou chez une femme, que par la complaisance de la pensée. (Au Tibet, il était autrefois conseillé aux personnes fortement " portées " sur le sexe, de marcher une heure avec des souliers neufs et " un peu justes ". L'effet calmant était radical).

11° Le Hao Jen sait que, plus que tout autre facteur, l'impatience est l'écueil par excellence. Il s'efforce donc d'être patient en toute circonstance, avec tous, avec tout.

12° S'il ne parvient pas à ressentir vraiment de patience, il s'efforce de prendre l'attitude d'un individu patient, car une attitude souvent prise finit par exercer une influence " en profondeur ".

13° Le Hao Jen ne dit jamais : le méchant. Il dit : cet homme est un malade.

Tels sont les " Tou " ou " règles de vie " du Hao Jen. Certaines semblent puérides et, nous le répétons, il n'est PAS INDISPENSABLE que vous vous y conformiez. Cependant, appliquées, elles ne peuvent nuire à personne, bien au contraire.

Maintenant, sans plus attendre, passons au premier et unique exercice de la " voie évolutive ou magique " que nous vous proposerons aujourd'hui.

Il s'agit d'un exercice physique, d'un exercice du type " respiratoire ". Mais si la méditation sur la respiration ou " respiration consciente " est bien connue en Occident, il n'en est pas du tout de même de cet exercice-ci, dont le nom est "respiration laminée" (expression d'origine taoïste) ou " respir de la bodhi " (terme bouddhique, évidemment). Cet exercice, si étrange que cela puisse paraître, EST la base de l'entraînement du Hao Jen.

Disons tout de suite qu'il est à l'origine de bien des légendes. Dans certains hauts-lieux du bouddhisme religieux, on vous montrera, sous le sceau du secret, une curieuse relique d'origine humaine nommée " os de buddha ". Et l'on vous dira que cet " os " naît chez l'ascète qui a, longuement, pratiqué le respir de la bodhi. On ajoutera que la formation de cet " os " a été parallèle aux progrès spirituels du " Grand Homme " à qui il appartient. Qu'enfin, il est absolument impossible d'étrangler ou de pendre, jusqu'à ce que mort s'ensuive, qui possède cet os, lequel est un " bouclier de la gorge "...

Remettons les choses au point : " l'os " en question est, en fait, un muscle ou un tendon qui existe, atrophié, chez tous les humains, et que la pratique du " respir de la bodhi " développe, en effet, beaucoup. Précisons : cette pratique ne le rend pas plus volumineux mais il se durcit au point que, après le décès de son propriétaire, il peut fort bien constituer une relique d'apparence osseuse. Que la formation (entendez : le durcissement) de cet " os " soit parallèle aux progrès spirituels de son possesseur est effectivement possible - mais à la condition que

celui-ci ne se contente pas de la pratique du respir. Qu'il soit, enfin, impossible d'étrangler l'homme ou la femme chez qui le tendon en question a acquis un tel durcissement est sans doute une affirmation exagérée. Mais elle n'est certainement pas totalement fausse.

En fait, par lui-même, " l'os de buddha " n'intéresse guère les Hao Jen qui pratiquent le respir de la bodhi. Le but réel de cet exercice est le suivant :  
Postulat : en principe, n'importe quel humain devrait pouvoir exercer, dans une certaine mesure, une influence directe sur son milieu, sans intervention physique (ce que l'on nomme " pouvoirs " ). L'être humain originel était capable de cela. Puis, par l'effet de sa paresse (la " chute ") il a négligé la pratique des exercices qui entretenait dans son organisme le " nerf " de ces pouvoirs en état de fonctionnement. De même que la plupart des humains ne savent plus mouvoir à volonté les muscles commandant à leurs oreilles, ils ne savent plus mouvoir " l'os " (le muscle) commandant aux facultés extra-sensorielles. Il s'agit donc, purement et simplement, de retrouver l'usage de ces facultés en rendant par l'exercice approprié (les trois mouvements du respir de la bodhi) sa vigueur à l'organe atrophié. Lequel, précisons-le, se trouve dans la gorge, formant une demi-lune qui enserre, chez l'homme, le bas de la pomme d'Adam.  
(Bien entendu, nous ne vous demandons pas de prendre pour argent comptant ce postulat. Mais ce qui est certain est que le développement des facultés " parapsychiques " est infiniment plus rapide chez qui pratique le " respir " que chez qui ne le pratique pas).

Voici la description du respir de la bodhi :

Lieu : n'importe où; étant entendu que le pratiquant ne doit pas être dérangé en cours d'exécution. Mais comme, extérieurement, l'exercice n'a rien de très particulier et peut fort bien passer pour un quelconque exercice de gymnastique occidentale, il peut, sans inconvénient être pratiqué en public dans un lieu où la culture physique est admise : sur une plage, par exemple. Moment : cela, votre programme personnel vous le dira. Combien de fois doit-il être pratiqué ? Même remarque que précédemment : votre programme personnel vous l'indiquera.

Vêtement : aucune importance pourvu que le corps ne soit pas gêné. Donc, évitez le port de vêtements collants et de cravates étrangleuses.

Chaussures : en principe, les pieds doivent être nus. A la rigueur chaussettes et bas sont tolérés, mais pas de souliers, ni même de sandales.

Nature du sol : aucune importance. Même les revêtements en matière plastique conviennent.

Obligatoire : vous devez, à votre choix, faire face au Nord OU à l'Est. JAMAIS à l'Ouest ou au Sud. Il s'agit, comme souvent dans la " magie " asiatique, d'une question de " courants telluriques ". En gros, ce qui vient de l'Est et du Nord est " yang " (positif) et ce qui vient de l'Ouest ou du Sud est " yin " ou négatif.

Même si vous n'ajoutez pas foi à cette explication, respectez la prescription. Dans la pratique, elle est efficace, qu'elle qu'en soit la raison.

Contre-indication : si un orage MENACE, ne pratiquez pas le respir de la Bodhi. Par contre, s'il est déjà " déclenché ", l'interdiction ne tient pas : toujours les " courants telluriques ".... (Le légendaire sino-tibétain fourmille en récits concernant des Hao Jen ayant obtenu des " pouvoirs " pharamineux parce qu'ils pratiquaient le " respir de la Bodhi " au cours d'orages)....

Objectivement : pratiquer le respir de la Bodhi pendant un orage ou même une tempête donne, dans l'ensemble, de bons résultats. Mais il convient, bien entendu, de s'y livrer à l'abri, dans un lieu couvert.

Action : tourné vers l'Est ou le Nord, en position debout, le corps bien vertical (dos bien droit) l'adepte lève les bras au-dessus de la tête " tendus vers le Soleil ". (Ne pas prendre à la lettre cette formule. Il s'agit d'une simple licence poétique. Les bras doivent s'élever au-dessus de la tête, dans le prolongement du corps, sans référence au soleil).

1<sup>er</sup> mouvement. L'adepte vide ses poumons, expire à fond, aussi complètement que possible et, pendant que se fait l'expiration, courbe le tronc et abaisse les bras, de façon à ce que, à la fin du mouvement, l'extrémité de ses doigts touche le sol. (Précisons : il n'est pas du tout nécessaire de ne pas plier les genoux comme il est demandé dans maint exercice de gymnastique suédoise ou dans l'asana yogique du " Salut au Soleil ". Que les genoux plient ou non est sans importance).

2<sup>ème</sup> mouvement. Au moment où les doigts touchent le sol, les poumons sont vides. A ce moment-là, tout en laissant l'extrémité de ses doigts au contact du sol, l'adepte " ramène son menton aussi haut que possible, de façon à comprimer la carotide ". Il est entendu qu'à ce moment-là ses poumons sont vidés de tout air. Pourtant, il lui faut encore faire un effort pour chasser les dernières " bouffées " qui se trouvent dans sa gorge, (dans la trachée artère). Ce qui, dans les débuts, peut se traduire par une tendance à la toux. L'adepte restera, si nécessaire, quelques secondes, ou quelques dizaines de secondes, dans cette position, " écrasant " de son menton, la carotide, expulsant (de façon très disgracieuse, au début) les dernières traces d'air.

3<sup>ème</sup> mouvement : puis, lentement (lentement selon l'idée qu'il se fait PERSONNELLEMENT, de la lenteur) il se redressera. L'extrémité de ses doigts quittera le sol. Au fur et à mesure de son redressement, son menton s'éloignera de sa carotide. En même temps, il commencera à inspirer, à laisser ses poumons s'emplir d'air, de façon à ce que, au moment où sa tête aura retrouvé son aplomb normal, les poumons soient, à nouveau, emplis d'air.

Autrement dit (nous résumons de façon plus " occidentale ") : l'adepte se baissera en expirant, marquant, étant baissé et le bout des doigts touchant le sol, une pause au cours de laquelle il chassera le dernier air se trouvant dans sa trachée artère en appuyant le menton contre sa gorge - se redressera en inspirant - aura atteint l'inspiration complète au moment où il sera revenu à la



station verticale normale. A ce moment-là, ses bras, comme entraînés par l'élan général, se lèveront au-dessus de sa tête et décriront un demi-cercle dans l'axe des épaules, cependant que les poumons relâcheront leur air (que l'expiration se fera). Il est conseillé - bien que ce ne soit pas indispensable - de terminer le mouvement par un léger renversement du torse en arrière. C'est tout. Telle est l'exacte description du traditionnel respir de la boddhi...

Que dire encore à ce propos ?

1° Que, pratiquée à peu près quotidiennement durant un certain temps (en moyenne : quelques mois) cette technique est effectivement un puissant moyen de " réveil des pouvoirs parapsychologiques latents " (pour employer l'expression d'un spécialiste anglais dont l'œuvre, à notre connaissance, n'a pas encore été publiée en Occident).

2° Que, pratiquée moins de temps encore (disons pendant un mois) quotidiennement, par des personnes dont l'état de santé n'est pas " trop anormal " au départ; qui ne se trouvent pas dans un très grave état de dépression physique, elle permet d'augmenter de façon notable le tonus musculaire, la santé générale et la " joie de vivre ".

Comme la dite technique ne vous demandera que quelques dizaines de secondes pour son exécution, avouez que vous auriez grand tort de ne pas tenter l'expérience.

- : - : - : -

Madame, Mademoiselle, Monsieur et Cher adepte du Tchan, nous nous en tiendrons là pour aujourd'hui. Surtout, ne rien presser. Qui veut aller loin - et vite - doit avancer pas à pas dit le proverbe.

Nous vous avons quelque peu (très peu, nous y reviendrons) dit la Vision tchan de l'Univers. Puis nous vous avons proposé deux exercices de la " voie rationnelle " qui seront, bien entendu, complétés par d'autres, par la suite. - Mais, même à ce stade-là, tout sera conçu pour que l'ensemble prenne très peu de votre temps, de vos loisirs.

Nous vous avons aussi proposé un seul exercice de la voie dite "évolutive" ou " magique ". Il est absolument indispensable que vous vous familiarisiez avec cet exercice avant que nous n'abordions la partie pratique de la voie évolutive. Ce ne sera que dans le prochain texte que nous nous attaquerons à la première technique : le Yeou Kien ou " voyage astral ". De même que l'on n'aborde pas les disciplines sportives sans une culture physique préalable, on ne saurait, sans risque, approcher les disciplines " magiques " sans une certaine formation préalable de nature psychique.

Donc, au total, nous vous avons proposé trois exercices " des deux voies " qui, par leur amalgame, constituent un pas, et un pas sûr, dans la voie mixte. Nous vous demandons d'ESSAYER (non de REUSSIR) d'obtenir la maîtrise de ces exercices. L'ESSAI suffira s'il est tenté régulièrement, au moins 4 jours par semaine. De cela, vous êtes d'ores et déjà capable...

Cela vous demandera, selon vos capacités personnelles et selon vos obligations professionnelles, familiales ou autres, trois, quatre, cinq semaines ou plus, pour faire de ces pratiques des habitudes. Lorsque vous estimerez que " cela commence à venir " nous vous invitons à reprendre contact avec nous en nous envoyant le questionnaire joint à ce texte, à l'adresse indiquée sur le dit questionnaire, après avoir, bien entendu, répondu aux questions posées. Si vous estimez que l'enseignement Tchan ne peut rien vous apporter de positif, nous comprendrons très bien et ne vous relancerons pas : ce n'est pas dans nos habitudes. Mais, dans le cas contraire, nous vous conseillons de prendre tout votre temps pour nous expédier le questionnaire (rempli) : dans ce domaine, l'impatience, la précipitation, n'ont que faire. Ce sont même de très sûrs facteurs d'échec.

Si vous n'avez pas compris certaines explications concernant les exercices, n'hésitez pas à nous écrire pour demander des renseignements complémentaires. Par contre, si vous ne comprenez pas certaines théories émises ou, plus vraisemblablement, si, les ayant comprises vous ne les admettez pas, passez outre : ce serait absolument sans importance. Nous parlons principes et émettons des théories parce que, d'expérience, nous savons qu'en Occident bien des personnes, surtout dans les milieux cultivés, estiment ne pouvoir faire un travail constructif s'il n'est basé sur une théorie quelconque. En fait, il n'est pas dans la nature pragmatique du Tchan de vouloir à tout prix avoir raison sur le plan théorique. Que la nature du feu soit, comme le pensait Aristote, de brûler, ou qu'il naisse des conditions précisées par la Science moderne, un double fait subsiste : le feu brûle. Et il éclaire...

## T C H A N

Départ : l'adepte élève les bras au-dessus de la tête. Il inspire normalement.



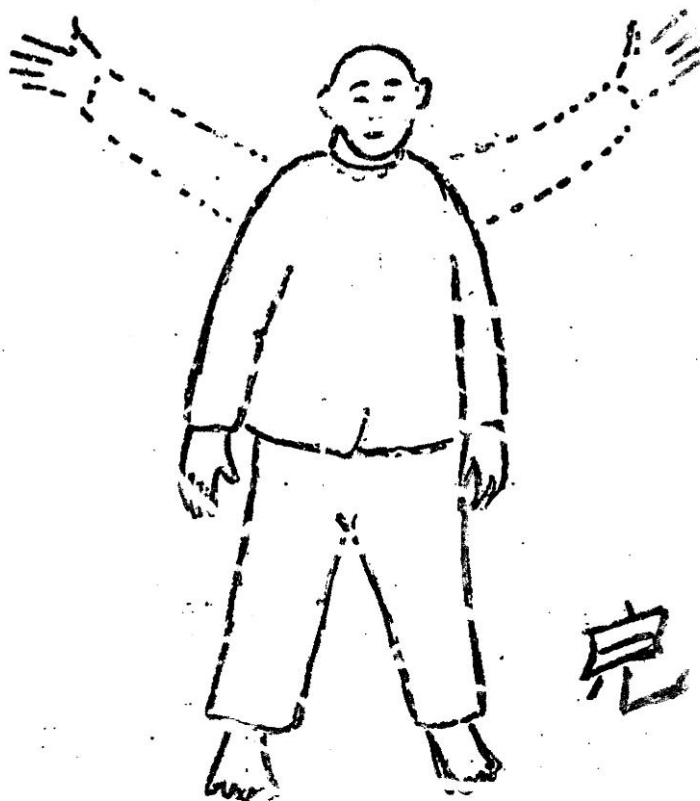
1. Il expire en courbant le tronc en avant et en touchant le sol de l'extrémité de ses doigts.
2. Dans cette position, il ramène le menton contre la gorge, de façon à comprimer celle-ci... Un dernier effort pour chasser l'air qui se trouve encore dans la trachée artère et les poumons...



3. Il se redresse lentement. Le menton s'éloigne de la carotide. L'inspiration commence. Les bras entament une circumduction en " ailes de moulin "...



3. (suite et fin). Pendant que les bras effectuent leur mouvement de circumduction, l'inspiration se termine. Le menton a repris une position normale, nettement éloignée de la carotide. Aussitôt après, expiration normale...



FIN

### HAO XIE

Le morceau de papier joint à ce texte et sur lequel sont peints des idéogrammes est un hao xie, communément appelé " talisman de l'adepte ". Talisman ? Si l'on veut. En fait, c'est un " support " où si l'on préfère employer un terme moderne : un catalyseur permettant à une action psychique " feng shui hé mu " de s'exercer dans un but bien déterminé. (Ce but étant dicté par ce que vous avez bien voulu nous confier de vos maux actuels). Il a été conçu et réalisé par notre ami Houang Ho. L'action psychique qu'il rend possible ou, du moins, plus aisée, est dirigée par nos amis Svoboda et Mabilia. Un jour, nous vous expliquerons ce qu'est le " feng shui "...

Nous vous invitons à placer votre hao xie chez vous, n'importe où, dans la mesure où il ne risquera pas d'être détruit, mais, en tout cas, sous le toit qui vous abrite habituellement. Les membres de votre famille et n'importe quelle autre personne peuvent le toucher sans qu'il perde son efficacité : encore une fois, c'est un support. Si vous avez du temps libre (ce n'est pas une obligation) vous pouvez deux fois par semaine au maximum et à n'importe quel moment, contempler les idéogrammes qu'il comporte. Toutefois, nous ne vous encourageons pas trop dans cette voie. La contemplation met, dans une certaine mesure, le psychisme inconscient du " contemplateur " en contact avec le psychisme conscient des Veilleurs du groupe FSHM (\*). Le fait apporte, le plus souvent, réconfort et vigueur à qui contemple mais fatigue fort les Veilleurs concernés. Nous vous conseillons donc de ne procéder à une " contemplation " que si vous en ressentez vraiment le besoin. De toute façon, la contemplation n'est pas nécessaire : le hao xie sera efficace s'il est quelque part chez vous ou si, voyageant, vous l'emportez avec vous.

Nous adressant à des adultes, nous n'essayerons pas de vous faire croire que le hao xie abolira pour vous toutes les difficultés et vous permettra de triompher de tout : dans le destin de tout être existant, nécessairement, des " hauts " et des " bas ". Mais la possession du hao xie tendra, très nettement, à harmoniser votre position personnelle dans le Devenir universel, donc à augmenter le nombre et l'intensité des " hauts " au détriment du nombre et de l'intensité des " bas ". Deux précisions : si vous procédez à une contemplation, peu importe le sens dans lequel votre regard se posera sur le hao xie. Les symboles peints à sa surface ne se lisent pas, au sens habituel du terme. Ce sont, si l'on peut dire, des " entités symboliques ". Nous vous signalons aussi que la forme dentelée de certains hao xie n'a aucune signification ésotérique. Simplement il se trouve que le hao xie devant, rituellement, lors de sa création " passer par un bain de feu ", les bords du papier sont le plus souvent roussis lors de l'opération. Les parties brûlées sont alors, comme le veut la tradition, supprimées aux ciseaux.

Créé par Houang Hou, servant de support au travail psychique exécuté par les membres du groupe Feng Shui Hé Mu, sous la direction de P. F. Mabilia et J. Svoboda, ce hao xie conservera toute son efficacité pendant 90 jours A PARTIR DU JOUR OU VOUS LE RECEVREZ. Cette efficacité ira ensuite en décroissant, jusqu'à devenir nulle à la fin du 5ème mois suivant sa réception. Il en sera de même pour les hao xie que vous recevrez par la suite, jusqu'à la réception finale du " Hao xio gue " ou " Talisman de vie ".

(\*) Le groupe FSHM se compose, comme le veut la Règle, de 12 hommes. Deux d'entre eux, par roulement, se tiennent en permanence sur les lieux de travail du groupe. La tradition les nomme " Veilleurs ".