

LE

NOUVEL

ENSEIGNEMENT

TCHAN

N° 2

Nous vous prions de bien 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 I

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

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

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

Laissons de côté, pour le moment, ce que les littérateurs peuvent dire à ce propos et voyons ce qu'en pensent et disent M. et Mme Tout le Monde...

Opinions :

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

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

Or, précisément, la mort, ce n'est pas cela. La mort ne doit pas être confondue avec l'agonie, phénomène terminant la vie, mais faisant aussi partie de cette vie... Il est, c'est certain, des agonies abominables, avec accompagnement de souffrances atroces. Mais il est aussi des agonies douces, sans souffrance. L'organisme humain peut; en cours d'existence et sans que la vie soit réellement en danger, supporter des douleurs formidables. Songez aux coliques néphrétiques ou hépatiques ou même bon nombre d'accouchements. Il est très

largement prouvé, aujourd'hui, que bien des décès ne sont pas précédés par de très grandes souffrances.

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

Nous avons fait remarquer qu'en appliquant à la mort le terme " phénomène " nous avons commis une impropriété. Strictement parlant et du point de vue humain, un phénomène est quelque chose de perçu, d'une façon ou d'une autre, qui provoque la manifestation d'un " sensas" pour employer l'expression que nous avons adoptée. Or, précisément, la mort, du point de vue du mourant, c'est simplement la cessation de la perception des phénomènes, de la cessation des " sensas ". On a dit : ce qui est craint dans la mort (disons plutôt : dans l'idée que les hommes se font de la mort) c'est l'inconnu. Et la sagesse des nations d'ajouter, impavide : on ne meurt qu'une fois. Erreur: la mort n'étant ni l'agonie, phénomène appartenant au passé immédiat mais au passé tout de même - ni l'au-delà, phénomène (?) appartenant au futur - mais bien la cessation de toute perception, de tout " sensas ", l'être humain, comme la presque totalité des vivants, meurt des milliers de fois.

Il meurt chaque fois qu'il sombre dans le sommeil profond et sans rêve. Comme (un petit nombre de grands angoissés mis à part) les humains ne redoutent guère la venue du sommeil, il est permis de dire que notre espèce, seule (à notre connaissance) à se savoir mortelle, ne craint pas la mort elle-même, mais, si l'on peut dire, ses " à côtés" : agonie et au-delà - ou absence d'au-delà...

Est-ce là tout ? A supposer que l'on puisse éloigner de l'esprit humain toute crainte touchant à l'agonie et à l'au-delà, est-ce que l'être humain en viendrait pour autant à accepter sans récrimination la perspective de sa propre mort ? La réponse est non. Pourquoi cela ? Parce que l'homme a des " problèmes "... Paraphrasant Monsieur de Voltaire, nous pourrions dire : l'homme est la seule créature qui sache qu'elle a des problèmes. Le problème est quelque chose de typiquement humain. La nature ignore les problèmes et ne connaît que les solutions. L'homme aussi connaît les solutions (à ses problèmes). Il les dit bonnes ou mauvaises selon qu'elles correspondent avec l'idée qu'il se fait de la façon dont un problème doit être résolu - ou n'y correspondent pas...

Or, le propre du problème, tel que le voit notre espèce, est de ne JAMAIS pouvoir être résolu de façon définitive.

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

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

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

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

(*) mais bien rares sont les personnes se plaignant d'un manque d'intelligence...

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

C'est cela LE problème qui englobe TOUS les problèmes.

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

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

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

Ce que nous savons de l'Univers varie avec les lieux et les époques (les lieux/époques, diraient les relativistes). Toutefois, il semble raisonnable

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

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

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

Mais la matière (ce que nous appelons la matière) ce n'est pas seulement cela. Ce n'est pas seulement l'aspect corpusculaire du vivant. Car si nous entendons

par vivant tout ce qui est animé...tout vit autour de nous, y compris la pierre la plus brute et la plus inerte à nos yeux. Il faut, pour qu'il y ait matière et vie (au sens le plus large du terme) que, partout dans l'espace/temps; outre le producteur de formes sensibles qu'est l'incessant mouvement de l'impermanence corpusculaire, se manifeste autre chose; que le vieux dualisme pourrait appeler, par opposition au phénomène corpusculaire (limité, par définition, dans l'espace/temps) un " noumène ", quelque chose qui existe en soi, non limité et non limitable dans l'espace/temps : l'aspect ondulatoire dont l'action s'étend, rigoureusement parlant, à l'univers entier. (Et, ne l'oublions pas : l'univers n'est pas seulement spatial : il est aussi temporel). Il est dans tout et relie chacun des éléments (pour nous) passés, présents ou futurs du cosmos.

Ce qui signifie que le plus infime et le plus brièvement manifesté des corpuscules s'étend, par contact ondulatoire, à l'univers entier, aussi bien dans le temps que dans l'espace. Et, inversement et complémentirement, la galaxie la plus lointaine dans le temps comme dans l'espace, se retrouve dans cet infime corpuscule. Au niveau humain, cela signifie que, lorsque nous disons : je, moi, vous... nous nous exprimons ainsi par simple commodité. Mais, ce faisant, nous pensons exprimer une réalité, nous nous trompons entièrement. Faits de corpuscules impermanents, nous ne sommes pas " l'individu " que nous disons être : en ces corpuscules, rien de tangible, de solide, de permanent; simplement une apparence, une forme générale qui n'apparaît telle qu'en raison de l'insuffisance de nos sens. Mais, en même " temps " étant, comme toute chose, un " vase " que remplit l'aspect ondulatoire universel, nous sommes un " être " bien plus important qu'un individu. Nous sommes (chacun de nous, tout ce qui, même fugacement, est) nous sommes l'univers. A noter que, hors de l'Extrême-Orient, les écrits rabbiniques précisent : l'Homme, c'est l'Univers conscient. De fait, du moins sur notre planète, seule la créature humaine peut parvenir à la conscience de cet état de chose. - (Les auteurs de la citation entendent parler de l'homme " adamique ", non encore pécheur ou réhabilité. Nous dirions, nous, le tchen jen, l'humain libéré et éveillé. Un seul et même " être " au demeurant...)

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

Par conséquent, il se préoccupe à peu près exclusivement de résoudre les " problèmes " qui se posent à l'agrégat appelé " je " ou " ego ". Ce qui ne serait pas un mal si les dits problèmes étaient traités comme ils doivent l'être, c'est-à-

dire comme les traiterait un écolier à l'école primaire, cherchant honnêtement la solution sans faire un drame si cette solution ne correspond pas à ce que l'on pensait qu'elle devait être...

De ce que nous venons de voir, une évidence découle : il est vain, pour qui veut se libérer, de faire un " a priori " de la résolution d'un problème quelconque, si crucial paraisse-t-il. Les problèmes humains sont un peu semblables à ces dépressions qui se font un malin plaisir d'apparaître à la surface des balles de celluloid : les pressant, les malaxant, vous pouvez faire disparaître une de ces dépressions située à la surface d'une balle. Une autre apparaîtra inéluctablement à un autre endroit.

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

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

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

TROISIEME EXERCICE PRATIQUE DE LIBERATION DIRECTE.

Le Tchan n'a jamais été réputé pour son intellectualisme. Donc, que ceci soit bien entendu entre nous : la théorie n'est RIEN. La pratique est TOUT. L'exposé précédent vous a certainement paru long et ennuyeux. En fait, vous auriez fort bien pu ne pas le lire et vous pouvez parfaitement négliger ceux qui suivront : ils sont destinés à ce type humain, si fréquent en Occident, qui ne peut FAIRE sans exiger des explications quant au bien fondé de ce qu'il fait. Mais pratiquer les exercices que nous proposons constitue non seulement l'essentiel mais aussi le SEUL vrai travail tchan nécessaire à l'obtention de votre libération des

conditionnements humains. Et cependant, avant de vous décrire ce troisième exercice - dont le nom, même hors de Chine est " yin/yang " - nous aimerions vous dire quelques mots au sujet de ses " inventeurs ". Cela vous aidera à vous faire une idée assez exacte de certains aspects de la mentalité de l'humain libéré, du tchen jen...

Il semble que les premiers pratiquants du " yin : yang " furent des tchanistes vivant dans la région de l'actuelle Tcharlick (Région autonome Ouïgoure) depuis une époque indéterminée mais, en tout cas, au XIIème siècle. Leur établissement - un "fang zi kai" : littéralement : une demeure ouverte, mais l'expression est ordinairement traduite par " monastère ouvert " - paraît bien avoir été situé dans les premiers contreforts de l'Altyng Tag, chaîne de montagnes prolongeant, vers le nord-ouest, la masse imposante des Kuen Luen. Ce fang zi kai devait grouper, au XIIème siècle, près d'un millier de " moines ". Que ce terme ne vous trompe pas : nous le prenons au sens étymologique : monos = celui qui est seul, voulant exprimer par là que trois mille personnes s'étaient rassemblées, travaillant ensemble pour gagner leur vie, mais que chacun poursuivait ou avait poursuivi une quête strictement PERSONNELLE, selon des techniques particulières mais hors de tout dogme et de toute croyance définis; les moins avancés recevant simplement des conseils de leurs aînés en connaissance. Nous vous prions donc de ne pas oublier que les " moines " en question étaient, socialement parlant, des gens comme les autres, travaillant pour vivre et, étant pour la plupart d'origine Han (chinoise) beaucoup d'entre eux étaient chargés de famille. Ajoutons que, parmi les " moines " dont nous venons de faire mention, se trouvait un certain nombre de femmes, souvent épouses poursuivant une quête parallèle à celle de leur mari. Le fang zi kai était donc, en fait, une petite ville, dont les habitants se consacraient aux travaux habituels de la région : tissage, notamment, et, bien entendu, aux cultures vivrières, la communauté devant se suffire à elle-même.

L'époque était celle de la Terreur Mongole et de Gengis Khan, l'Empereur du Monde. En réalité, parmi les Mongols, le plus grand conquérant ne fût pas Gengis Khan lui-même, mais son lieutenant, Subotai, la " Panthère borgne ", personnage extraordinaire qui, de l'avis de Napoléon 1^{er}, fut un des plus brillants stratèges et le plus grand tacticien de tous les temps. Absolument illettré, Subotai, à la tête de 20.000 cavaliers, conquiert les deux tiers de l'Asie et ne s'arrêta qu'en Pologne, simplement parce que l'herbe des prairies polonaises ne convenait pas aux petits chevaux mongols. Entre temps, les Chevaliers Géorgiens, le royaume de Kozme, l'armée moscovite et d'autres encore, avaient été taillés en pièces. Au-Moyen Orient, l'antique Croissant fertile, berceau des plus anciennes civilisations humaines, ne devait jamais se relever du passage des Mongols. La terreur qu'inspiraient les cavaliers du Grand Khan est proprement inimaginable. On a vu, en Asie Centrale, UN cavalier mongol entrer dans une ville, ordonner aux habitants - dont bon nombre étaient armés - de se lier entre eux, et d'aller, prisonniers volontaires, se livrer à ses chefs - et être obéi ! On a vu non seulement des populations entières mais même des combattants éprouvés, s'enfuir,

pris de panique, à la seule approche des nomades jaunes. Il semble que, dans toute la trop longue histoire guerrière de l'humanité, jamais un aussi petit nombre d'hommes ne fut autant craint. Il convient de dire que chaque guerrier mongol était redoutable. Tous portaient le fameux arc mongol que seul pouvait tendre l'homme qui s'était entraîné dans ce but dès l'enfance et que les spécialistes affirment d'une efficacité égale à celle du Colt "Pacemaker" à six coups. Il est bien certain que, dans le combat, un Mongol de l'époque du Grand Khan valait plusieurs guerriers ordinaires.

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

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

Lorsque la rencontre eut lieu, dans la vallée, le combat fut gigantesque (dit la Légende). Et de nous décrire les Maîtres du monde taillés en pièces par les tchen jen....

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

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

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

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

Les Mongols avaient vaincu une fois de plus. Mais pas " comme d'habitude ".... Tout d'abord, pour une fois, ce n'était pas eux qui avaient pris l'initiative de l'attaque, ce qui les mettait mal à l'aise. Ensuite, pour la première fois depuis le début des conquêtes, plus de la moitié des leurs étaient tombés dans la bataille. Dénués de toute expérience militaire, leurs adversaires n'en étaient pas moins des tchen jen, des humains libérés de tout conditionnement. A ce titre, ils étaient capables, sans souci de préserver leur pseudo-moi, de se consacrer entièrement au présent, à l'action présente, sans intérêt pour l'avenir et sans référence débiliteuse aux souvenirs du passé. Ils possédaient le " tö ", la vertu du tchen jen; ce que le Zen actuel nomme, très justement la parfaite adéquation. Et cette adéquation leur avait permis de réaliser ce que n'avaient jamais pu faire les plus glorieux adversaires des Mongols, les légendaires Chevaliers de Géorgie : mettre sur le carreau plus de la moitié des effectifs du Grand Khan. Ceci (du point de

vue de l'homme non libéré) au prix de leur propre vie. Mais, du point de vue du tchen jen, la vie n'est pas quelque chose de divisible : en tuant les Mongols, ils se tuaient eux-mêmes tout autant.

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

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

A la vérité, les Mongols eurent peur de l'inconnu, de l'incompréhensible. Des non-combattants par définition : vieillards, femmes, infirmes, allant à la mort guerrière comme (selon expression tchan) " on va au sommeil " ne faisaient pas partie de leur vision du monde. Si un Européen du moyen-âge avait entendu un animal parler, il eut soupçonné une manigance du démon... La réaction des Mongols fut dictée par un soupçon du même genre.

Peut-être ne devrions-nous rien ajouter et vous laisser réfléchir aux implications de cette histoire vraie. Nous aimerions cependant vous dire encore quelques mots. : les tchen jen n'obéissent pas à un " chef " par discipline : l'humain véritable n'admet que l'AUTO-discipline. Simplement, dans le contexte, la chose à faire NATURELLEMENT - pour qui n'est pas cramponné à une petite et dérisoire notion du " moi " - était de combattre, tout en sachant d'avance quel serait le résultat de la lutte. Les tchen jen avaient à jouer cette note précise dans le concert cosmique. Cela, ils le savaient aussi nettement que vous savez lorsque le réveil sonne qu'il est temps de vous lever. Il ne saurait être question " d'héroïsme " au sens romantique du terme. Ces gens accomplissaient un acte juste, en accord avec l'Universel. Ne pensez pas qu'ils sont morts glorieusement (ou sottement) : pour qui ne s'identifie pas à un corps et un psychisme, le mot " mort " n'a qu'un sens relatif.

Venons-en, enfin, à la description de l'exercice yin/yang, mis au point, dit la tradition, par les " Moines terribles " :

La position est d'une extrême simplicité. Se mettre, au choix, en posture debout, jambes légèrement écartées, ou s'asseoir directement sur le sol, " en tailleur ", les jambes repliées sous les fesses : en cas d'infirmité ou de grande fatigue des jambes, s'asseoir, tout simplement, sur une chaise. Mais, de toute façon, la posture debout est, dans l'ensemble, préférable à toute autre. Il est également recommandé, le plus souvent, de pratiquer le yin/yang aussitôt après la respiration consciente décrite précédemment, mais votre programme personnel vous dira ce qui, pour vous, est indiqué. Recommandé aussi, comme pour le respir de la boddhi

- et bien que le yin/yang appartienne à la " voie rationnelle "

- de faire face au nord ou à l'est. Donc, debout, jambes écartées, (de 20 centimètres environ) ou si vous êtes adepte du hatha-yoga, au sol, assis en tailleur, donnez à vos bras la position YIN/YANG. Rien de plus simple : cela consiste à allonger vos bras dans le prolongement de vos épaules, à se mettre " les bras en croix " (comme un crucifix, très exactement) la paume de la main droite faisant face au ciel et celle de la main gauche dirigée vers le sol. Ou inversement, cela n'a aucune importance. Ce qui compte c'est qu'une de vos mains ait la paume tournée vers le sol PENDANT que l'autre main a la paume tournée vers le ciel. De toute façon, un peu plus tard, vous intervertirez les directions des paumes des mains.

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

Donc, vous y êtes ? Bras en croix, les deux mains ouvertes, la paume de l'une dirigée vers Kien, le Ciel, et l'autre vers Kouen la Terre ? Que faut-il faire maintenant ? Que faut-il faire dans l'immédiat ? Rien, ou plus exactement : continuer à faire la même chose : à rester là les bras en croix. Au bout d'une minute, environ (plus ou moins selon l'état de votre organisme) il est possible et même probable que vous ressentirez un léger fourmillement dans les mains; la circulation du sang se faisant de façon un peu inhabituelle. En ce cas, inversez la position des mains. Que celle dont la paume est dirigée vers le Ciel soit dirigée

vers la Terre et vice-versa... Une minute plus tard, changez de nouveau et revenez à la position de départ. Que la main droite regarde, si l'on peut dire, dans sa direction primitive; la gauche de même. Comme vous n'avez pas l'intention, quoi qu'en puissent penser d'éventuels voisins malveillants, de faire une carrière d'épouvantail à moineaux, vous ne manquerez pas de demander à ce moment là : est-ce que cette plaisanterie va durer longtemps encore ? A cela, nous répondrons par cette question : est-ce que les muscles de vos épaules commencent à " tirer " sérieusement ? A vous faire quelque peu souffrir ? Dans la négative, continuez à conservez cette position. Dans l'affirmative, si, vraiment, votre musculature commence à être " travaillée "; travaillée au point que le fait de baisser les bras vous semble une petite délivrance, eh bien... ne pensez plus, pour l'instant, à cette délivrance. Serrez les dents et maintenez de plus belle la position en une sorte de " sur-effort " qui devra durer une minute au moins, minute qui devra être employée...

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

Pour peu que vous pratiquiez le yin-yang une fois par jour, pendant quelques semaines; vous noterez, non sans étonnement, que votre santé tend à s'améliorer et que, quel que soit votre âge, votre force musculaire s'accroît sensiblement.

Mais le but du yin/yang (du point de vue Tchan) n'est pas là. La partie psychologique de l'exercice est beaucoup plus importante. Elle constitue une première approche du SEUL véritable problème humain, puisque, dans la pratique, on le confond avec celui de la mort : le problème de la souffrance. Précisons d'abord ceci : le phénomène appelé " souffrance ", le " sensa " douloureux, est inséparable de la condition de l'être humain, tout au moins en ce qui concerne la douleur physique. Qu'il soit libéré ou non, si l'on s'amuse à écraser l'extrémité allumée d'un cigare sur la peau dénudée d'un homme, il ne pourra que dire, si on l'interroge : cela fait mal. Mais il y a, malgré tout, une importante nuance : la douleur ressentie ne sera pas d'intensité égale dans les deux cas. Chez l'humain " ordinaire " ce qui sera, bien entendu, ressenti, sera une brûlure par extrémité incandescente d'un cigare - et cela fait un trou dans la

chair, cela fait mal. L'humain véritable ressentira, lui, une douleur ayant l'intensité de celle que l'on éprouve en mettant, pour la première fois, des chaussures neuves... Ce n'est pas par hasard que nous avons fait cette comparaison : il a, en effet, été établi que l'intensité douloureuse d'une brûlure par cigare ou cigarette et celle ressentie par qui porte des chaussures neuves pour la première fois sont exactement les mêmes sur le plan de la sensation PHYSIQUE.

Ce qui fait la différence est d'ordre psychique : le refus instinctif de la souffrance chez l'homme non libéré, lorsqu'un bourreau sadique ou quelque mauvais plaisant s'amuse à éteindre son cigare à même la peau. Un conflit se forme alors entre le réel (le fait que la brûlure EST) et la solution désirée, mais irréalisable : que cette brûlure NE SOIT PAS. En d'autres termes, sur le plan de la souffrance physique (et c'est dans ce domaine que l'humain libéré demeure le plus proche de l'humain naturel) la différence entre les deux types humains réside dans le fait que le premier ne refuse en aucun cas le réel, ce qui laisse " pure ", sans la lourde charge de l'apport psychologique négatif la souffrance physique ressentie. " JE " ne souffre pas : il y a de la souffrance, ce qui est bien différent. La souffrance DOIT être, sinon elle ne serait pas. Elle est donc le réel. Accepté tel quel, ce réel ne se " gonfle " pas du conflit qui naîtrait d'un stérile, d'un inefficace refus. Telle est (non formulée en mots, du reste) l'attitude mentale de l'humain libéré face à la souffrance physique, toujours supportable pour lui, dans les limites de la résistance purement physiologique. Quant à la souffrance morale, psychique, elle ne se manifeste pas conjointement à la douleur physique puisque née d'un refus du réel et que, pour le libéré, ce genre de refus est une impensable absurdité...

Reprenons notre exemple d'un humain non libéré qu'un sadique fait souffrir à l'aide de l'extrémité incandescente d'un cigare ou d'une cigarette. Réfléchissons un peu à ce qui détermine son refus du réel - de la brûlure... La crainte, bien sûr, mais pas seulement cela : c'est, d'abord; le sentiment de SUBIR contre SA volonté, d'être le moins fort, de connaître le viol et la défaite. Imaginons un instant que cet homme soit jeune et vaniteux, désireux, l'occasion se présentant, " d'épater " de jeunes personnes du sexe dit, on ne sait trop pourquoi, faible... Supposons qu'en présence de jeunes femmes quelqu'un lance au même garçon qui hurlait de douleur sous la brûlure INVOLONTAIREMENT subie, ce défi : je parie que vous n'éteignez pas ce cigare en l'appuyant contre la chair de votre avant-bras... S'il est à la fois vaniteux et désireux de faire preuve de virilité, il est tout à fait possible que notre homme relève le défi (*) et (si vous ne nous croyez pas vous avez tort) la brûlure ressentie lui paraîtra infiniment plus bénigne que si quelqu'un d'autre la lui avait infligée. En fait, il la sentira à peine. Sans doute, qui agit comme cet homme par pure gloriole est un sot.

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

Mais cela ne change rien au fait : ce qui crée les complications psychologiques - donc la grande intensité de la douleur physique - c'est, à 95 %, le fait de ressentir celle-ci comme une défaite. On parle beaucoup, et avec raison, du courage de la femme qui accouche et supporte, parfois, une somme de souffrance nettement plus forte que celle d'une agonie. C'est que - du moins lorsque (comme il est normal) la venue de l'enfant n'est pas plus ou moins consciemment refusée - la mère n'assimile pas du tout la souffrance ressentie à une défaite mais bien à une victoire. Elle devient, dès lors : quelque chose de non vraiment rejeté, de désiré, presque (du moins sur le plan inconscient) : les douleurs de la gloire... disait la poétesse Nuan Chun...

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

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

En termes actuels :

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

soleil de souffrance. Imaginez des nausées, conjuguées aux douleurs. Puis passez aux membres : sentez, en eux, la torsion douloureuse des muscles, la sensation de "rongeur au travail" que l'arthrite grave place dans les os. Normalement, ce sera à peu près à ce moment là que la fatigue doit commencer à se manifester dans les muscles de vos épaules. Il faut alors, au besoin en serrant les dents, maintenir encore une minute environ votre effort physique, en position yin/yang, les bras en croix, et durant cette minute, détourner vos pensées de la seule notion de souffrance physique pour... pratiquer l'exercice n° 1, décrit, dans notre 1^{er} texte, sous le nom de "perception des sensas négatifs". Evoquez, avant de baisser finalement les bras, tout ce qui est pour vous, dans l'immédiat, sujet de malaise, de crainte ou de désagrément, mais en laissant de côté les sensas purement physiques. Autrement dit, durant cette dernière minute où vous conservez la position yin/yang, les bras en croix, pensez à vos ennuis du moment (professionnels, familiaux, sociaux ou financiers) mais ne tenez pas compte des sensations physiques désagréables que vous pourriez ressentir : notamment, faites de votre mieux, considérer comme négligeable la tension musculaire au niveau des épaules qui peut, à ce moment-là, être devenue réellement pénible. Cette dernière minute écoulée (une minute approximative) baissez, lentement, les bras : ne les laissez pas tomber au long de votre corps. Si vous en avez le temps, asseyez-vous, fermez les yeux, et pratiquez durant une ou deux minutes la respiration consciente. Sinon, reprenez immédiatement le cours normal de vos occupations. Le yin/yang, le plus pénible des exercices tchan, est terminé.

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

- : - : - : -

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

Ce monde où est " née " la bombe atomique et qui a connu les camps de la mort, mais qui a aussi inventé (il y a fatalement relation de cause à effet) les euphorisants qu'il consomme en quantité immodérée et les analgésiques, utilisés bien souvent pour éliminer des douleurs dont l'Européen du moyen-âge n'aurait pas même eu conscience. Un monde, enfin (*) qui trouve son apothéose dans le plus puissant des pays qui le composent : les Etats-Unis d'Amérique où il est impoli de parler de souffrance et où l'on farde les cadavres pour leur donner les couleurs de la vie. C'est de ce pays qu'est parti ce que l'on ne peut qu'appeler le " dogme " de la pensée créatrice ou positive.

Il est impossible que vous ignoriez tout de la Pensée créatrice car elle imprègne, littéralement, la vie de l'Occident actuel. On la trouvait déjà dans l'inconsciente tentative d'érotisation de la mort qui fit nommer " Gilda " la première bombe atomique, celle d'Hiroshima. On la trouve encore dans le fait d'affubler d'un prénom féminin les plus redoutables cyclones : l'affreux ouragan détruirait tout mais Maria ou Sylvia ne nous ferait pas cela ! On la trouve enfin dans la phrase : souriez et relevez la tête ! Cent fois répétée...

En gros, en très gros (nous ne voulons pas nous attarder sur ce sujet) les tenants de ce dogme estiment que le seul fait de penser "positivement " détermine, dans le réel et par la seule action de la pensée, une amélioration dans la vie du penseur. Exemple de pensée positive : je me porte de mieux en mieux. Je deviens riche, etc.. Et pourquoi pas (à l'usage des militaires : la mitrailleuse des gars d'en face va me rater ? Inversement, une pensée " négative " (tout va mal, tout va de plus en plus mal) amène " infailliblement " dans le réel, les catastrophes envisagées...

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

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

d'affirmer que tout va de mieux en mieux.

Quant à la pensée négative, antithèse et faire valoir de l'autre, nous sommes persuadés du fait que la personne qui irait, à longueur de jour, psalmodiant que tout va de mal en pis, aurait, en effet, bien des chances de sombrer dans la mélancolie et le plus noir pessimisme. Mais, du moins à notre connaissance, personne de mentalement sain ne s'est jamais livré VOLONTAIREMENT à ce petit jeu. L'homme qui se dit, jour après jour que tout va de plus en plus mal alors que les faits ne corroborent pas ses dires, obéit à une idée fixe très involontaire, à une obsession. Il est hypocondriaque et son pessimisme ne crée pas le malheur : il est l'expression d'un malheur subjectivement ressenti.

Si étrange que cela puisse sembler, c'est le genre de "pensées noires" accompagnant la partie physique du yin-yang qui devraient être dites "pensées positives". En ce sens que (dans la mesure où le mot "volonté" a quelque signification) ces pensées sont volontaires, non conditionnées par un but immédiatement perceptible. Ce ne sont pas des pensées "qui créent quelque chose" mais des pensées que NOUS créons par décision délibérée. Chez l'humain non encore libéré, la pensée ne se tourne volontiers que vers ce qui est agréable (la délectation masochiste étant délectation tout de même). Le "mental yin-yang" tend, déjà, à quitter le mode habituel de pensée de l'humain non libéré. Pour sombre et précise que puisse être votre pensée, elle ne créera RIEN. C'est vous qui la créez dans le but (si l'existence d'un but vous paraît indispensable) de scruter les possibles : but toujours sain. Vous n'aurez pas à craindre que cette pensée devienne "maîtresse de votre destin" et le transforme catastrophiquement. Nous ne vous demandons pas de nous croire sur parole mais vous verrez que si vous pratiquez le yin-yang régulièrement, votre santé, tout au contraire, tendra à s'améliorer (*).

Si vous le voulez bien, nous allons à présent passer à la première PRATIQUE de la voie évolutive qui est le:

YEOU KIEN, dit en Occident " Voyage astral ".

Pourquoi présentons-nous en premier cette technique et non une autre ? Parce que nous nous adressons à des personnes de persona = masque) qui, à de rares exceptions près, ne sont pas encore des humains libérés. L'humain libéré, le tchen jen, peut fort bien, quoi qu'on en pense, pratiquer la "magie". Mais il le fera comme il s'adonnerait au jardinage ou à la menuiserie : pour gagner sa vie ou pour rendre service à autrui. Et non pas parce qu'il espère, par des pratiques de ce genre, prouver quoi que ce soit. Or le Yeou Kien ou voyage astral n'a à peu près aucune importance pratique. Personne ne peut en faire métier ni s'en servir pour aider quelqu'un d'autre.

(*) Cependant, si vous souffrez d'une grippe, angine ou autre maladie occasionnant une forte fièvre, délaissez le yin-yang jusqu'à guérison. Sa pratique élève quelque peu la température.

Mais, pour un humain qui en est encore à " craindre et espérer ", cette technique a le mérite de démontrer que le monde que nous connaissons peut, dans ses rapports avec l'ego, obéir à des lois autres que celles communément admises.

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

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

Votre premier but véritable doit être de parvenir à aimer la vie ET la mort, son complément normal; telles qu'elles se présentent à vous. On ne peut aimer la vie si l'on n'aime pas aussi la mort, complément, et non contraire, de la vie : le thanatos, complément et non contraire, de l'éros - pour employer le langage de la psychanalyse.

Pour cette raison, il est bon de commencer les pratiques de la voie magique ou évolutive, liées, dans la voie mixte, à celle de la voie rationnelle, par le Yeou Kien qui tend à montrer le peu de réalité du " moi ", de l'ego tel qu'il est habituellement présenté : un corps, plus un psychisme (c'est à dire une âme, immortelle ou nous... Précision : nous ne décrivons aujourd'hui qu'une partie de cette technique. Elle n'est pas quelque chose d'aussi simple que l'imaginent les lecteurs de tel écrivain qui signe d'un pseudonyme tibétain des ouvrages d'un grand intérêt romanesque, mais hautement fantaisistes.

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

Si, d'aventure, ces pages tombent entre ses mains, qu'il nous permette de regretter que son talent conduise tant d'Occidentaux à se faire une idée d'une totale fausseté quant aux doctrines lamaïstes.

Qu'il soit entendu, au départ, que vous ne devez vous intéresser au Yeou Kien qu'après un mois - disons : au moins 20 jours et c'est un strict minimum - de pratique QUOTIDIENNE du Respir de la Bodhi. Précisons encore : si vous avez lu, voici un mois, notre premier texte et commencé, tout aussitôt, à pratiquer le " Respir de la Bodhi " - si, durant ce mois, cette pratique a été effectuée au moins 20 jours, vous pouvez, immédiatement, vous attaquer au Yeou Kien. Sinon, continuez la pratique du " Respir " durant quelques jours encore...

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

La pratique du Yeou Kien est quelque chose d'assez simple. Elle ne présente aucun danger si l'opération est menée dans le calme mais l'intervention brutale d'un tiers secouant, par exemple, le " voyageur " dont l'inertie l'inquiète, peut provoquer des traumatismes (pas très graves, du reste, mais qu'il vaut mieux éviter, cela va de soi). Donc, assurez-vous bien du fait que nul ne risquera de vous déranger pendant que vous vous livrez à la pratique de Yeou Kien. D'autre part, nous disions plus haut qu'il convenait de ne pas surestimer cette technique, son importance... Notre conseil sera donc : sauf si vous disposez de loisirs importants, ne lui consacrez pas trop de temps. Au rythme de deux ou

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

trois expériences par mois, vous devez, dans peu de mois, sans " forcer " commencer à obtenir des résultats positifs. Si vous pouvez disposer d'assez de loisir et que vos goûts vous y portent, vous pouvez, par contre (*) pratiquer le Yeou Kien aussi souvent qu'il vous plaira (**).

Pas plus d'une fois par jour, cependant - si vous avez VRAIMENT beaucoup de loisir. Car, dans votre propre intérêt, vous ne devez pas donner la prééminence à une technique non libératrice sur d'autres qui, elles, le sont : respiration consciente, " sensas " ou yin-yang.

Lieu où il convient de pratiquer le Yeou Kien : une pièce quelconque, chambre de préférence, avec un lit sur lequel vous vous allongerez. Un canapé, un divan, un tapis, une natte ou même le plancher ou le sol nu peuvent faire l'affaire. Il ne faudrait pourtant pas que votre position soit trop inconfortable, l'idéal étant : pas de mollesse, pas d'inconfort gênant. Il est préférable, contrairement à ce que l'on croit souvent, de ne pas plonger la pièce dans une obscurité totale; l'obscurité risquant de provoquer la venue du sommeil - et certaines personnes sont parfaitement capables de confondre " voyage astral " et " rêve du vol ".

Cependant, du moins dans la journée, pas de lumière artificielle non plus. Si l'expérience a lieu de jour, fermez les volets et (ou) obturez les fenêtres, mais non entièrement : qu'un filet de lumière puisse se glisser dans l'interstice. Si elle a lieu de nuit, laissez carrément les volets ouverts. Les fenêtres : si le bruit et la température extérieurs ne risquent pas de vous gêner, laissez-les ouvertes (***) sinon, fermez-les. Il va de soi que nulle autre personne que vous ne doit occuper la pièce, du moins dans les débuts. Par la suite, si vous avez la certitude que le ou les autres occupants ne vous dérangeront pas, cela n'aura plus d'importance. Pas d'animaux dans la pièce, sauf des poissons rouges dans un bocal : en un mot, pas d'animal qui risque de vous déranger - chat, chien ou perroquet. Le moment : loin des repas. Il arrive que la digestion provoque l'engourdissement du mental.

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

Exécution :

Commencez à pratiquer la respiration consciente pendant deux ou trois minutes, à l'estime. Surtout, évitez de consulter un chronomètre ou un réveil, ce qui éloignerait vos pensées du travail en cours. Pratiquez cette respiration consciente

(*) Sauf contre-indication de votre programme PERSONNEL.

(**) Sauf indication contraire dans votre programme personnel.

(***) Eventuellement, utilisez une moustiquaire.

jusqu'au moment où le processus respiratoire deviendra régulier : si cela vous demande moins de 2 minutes ou plus de 3, ce n'est pas important...

Ce qui, par contre, est important, c'est la façon dont, **UNIQUEMENT DANS LA PREPARATION DU YEOU KIEN** se pratique la respiration consciente. Il s'agit en somme, dans le Voyage astral, de parvenir à un état de dédoublement, de faire en sorte que ce que nous appellerons par commodité (mais avec de nombreuses réserves) votre esprit, se détache de votre corps et prenne, pendant un laps de temps presque toujours très bref, une autonomie momentanée.

(En langage Tchan actuel, on pourrait aussi bien dire que l'aspect ondulatoire qui anime/intellectualise l'agrégat corpusculaire désigné sous le nom de " personne " reflue momentanément hors de cet agrégat, entraînant une infime partie du dit agrégat, phénomène qui se produit aussi mais avec des conséquences définitives, au moment de la mort.

La créature, l'être, l'agrégat, que nous appelons " homme " ou " femme " se présente sous trois potentialités, du point de vue du " sens commun " : 1° Il existe et en est conscient, 2° Il existe et en est inconscient (ce qui fait que, de son point de vue il n'existe pas, puisqu'il n'a pas... de point de vue). 3° Il n'existe pas. Le premier correspond à la veille lucide et aux périodes de sommeil avec rêves, étant entendu que, dans ce dernier cas, la notion de conscience peut être fort vague. Le second correspond au coma et au sommeil sans rêve. Le troisième représente la période située immédiatement avant la naissance ou après la mort. Vous remarquerez que le point de jonction entre les deux états extrêmes (existence consciente et non-existence) se rencontre dans le sommeil : le sommeil avec rêves étant plus proche de l'existence consciente et le sommeil sans rêve plus proche de la non-existence - du moins du point de vue subjectif du sujet. Le dédoublement se situera donc aux abords du domaine du sommeil. Nous disons bien : aux abords et non **DANS** le domaine du sommeil. Cette nuance est compréhensible puisque, dès que vous vous abandonnez au sommeil proprement dit, vous perdez toute maîtrise de vos pensées. Elles peuvent s'endormir elles aussi, s'engourdir, comme votre corps ou, dans le rêve, obéir à des lois qui ne sont plus les vôtres. La difficulté de Yeou Kien résidera donc dans ce double impératif : d'une part et en aucun cas, il ne faudra que votre esprit cède au sommeil. D'autre part, il est absolument nécessaire que votre corps avec ses multiples activités autonomes, ne constitue pas un handicap. Il faudra donc que votre corps dorme et que votre esprit veille. D'où la nécessité de faire fonctionner l'esprit (disons : la pensée) sur deux plans : d'une part, sur le plan des rapports corps/ pensée où l'engourdissement, le sommeil du corps, sera le but visé et, d'autre part, sur le plan de l'activité "spirituelle ", laquelle devra se maintenir de façon aussi totale que possible.

Il importe donc que, dès le départ, votre faculté d'attention, fonction mentale numéro 1, se dédouble. Autrement dit, tandis que, respirant, vous notez, mentalement : inspiration (ou : les poumons se remplissent) et " expiration " (ou : les poumons se vident) une partie de vos pensées demeure vigilante, à côté, si l'on peut dire, se tenant prête à constater : à présent, la respiration est

régulière, il est temps de passer à la suite. - Il n'est pratiquement pas possible de vous dire " comment faire ", pas plus qu'on ne peut expliquer à un débutant comment se tenir en équilibre sur une bicyclette : c'est une question d'habitude, d'entraînement. Après quelques échecs, cela viendra tout seul, probablement au moment où vous vous y attendrez le moins. Si vous n'y parveniez pas après une dizaine d'expériences, n'insistez pas et passez tout de même à la suite.

Il s'agit, maintenant, non pas exactement de vous décontracter mais de procéder de telle façon que, normalement, les muscles de votre corps DEVRAIENT être en état de décontraction. Tant pis si nos explications sont longues et fastidieuses : contrairement aux exercices théoriques, il est essentiel que vous compreniez parfaitement les exercices pratiques, quels qu'ils soient. Faites ceci : délaissant la surveillance de votre respiration, portez votre attention vers les muscles qui couvrent votre boîte crânienne.

Dites mentalement : ces muscles se détendent. (Et peu importe que votre affirmation ne soit pas l'expression de la réalité. Si les muscles se détendent effectivement, c'est parfait; s'ils restent fermes, ce sera parfait aussi). Passez aussitôt à la suite et prononcez, mentalement, la phrase : les muscles du front se détendent. Puis : les muscles autour des orbites se détendent. (Quand les muscles entourant les orbites se détendent, les yeux se ferment. Mais, dans la circonstance présente, il n'en sera pas ainsi puisque les yeux seront fermés depuis le début de la respiration consciente. Si, dans votre cas particulier, vous les avez gardés entre-ouverts, laissez-les se fermer quand vous prononcerez la phrase: les muscles entourant les orbites se détendent). Dites ensuite, toujours mentalement : les muscles des mâchoires se détendent. Puis : les muscles du cou se détendent. Puis encore : les muscles des épaules se détendent. Enfin : les muscles des mains se détendent. Arrêtez ici l'énumération : normalement, tous les muscles de votre corps devraient, à la suite, se décontracter. S'ils n'en font rien, n'en ayez cure. L'important, c'est de prononcer, mentalement, les phrases que nous venons de citer en portant votre attention sur le groupe de muscles dont il est question. Entre chaque évocation d'un groupe de muscles particuliers, marquez une pause de quelques secondes : de 5 à 10 secondes, pas plus. Et ne vous inquiétez pas si la décontraction ne se fait pas : cela viendra à un moment ou à un autre.

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

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

Vous êtes parvenu à obtenir une respiration rythmée et suffisamment consciente. (Ici, une parenthèse : ce que nous avons écrit au sujet de la nécessité de dédoubler l'attention, a dû vous paraître fort confus. Il ne pouvait en être autrement puisque le langage n'est pas fait pour décrire deux objets ou deux actions simultanément. Ce dédoublement de la pensée avons-nous écrit, doit

débuter au moment où commence la respiration consciente, l'adepte devant, d'une part, être conscient du processus respiratoire et conscient, d'autre part, du fait qu'il doit lâcher la surveillance de ce processus dès que celui-ci sera devenu rythmé, régulier. Nous ne pouvons que vous redire : comme pour le cycliste débutant, c'est avec l'HABITUDE que vous parviendrez à " trouver l'équilibre ").

Fermons la parenthèse. Votre respiration est donc régulière et votre corps sinon détendu, du moins tendant vers la détente de ses muscles. Vous vous trouvez, maintenant, relativement aux " sensas " physiques dans la position où vous êtes chaque soir, avant que ne survienne le sommeil. Quand aux sensas mentaux, ils subsistent. Leur intensité est un peu atténuée, cependant, et ils sont moins nombreux. L'idéal serait que le nombre des sensas mentaux (vos pensées proprement dites) soit des plus restreint et que leur intensité demeure intacte, mais ne soyons pas trop exigeants : même si votre " penser " n'a pas son acuité habituelle, cela ira ainsi....

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

Si, ayant lu ce qui précède, vous estimez que ce genre d'explication n'est qu'élucubration vaine, nous ne pourrions pas vous donner tort. N'oubliez pas, cependant, que, dès que l'on quitte le domaine de l'expérience quotidienne, toute spéculation devient sujette à caution, Du reste, il y aurait beaucoup à dire à propos de la valeur des mots décrivant l'expérience quotidienne.... mais comme, là aussi, il faut user de mots...

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

Voici, maintenant, en quoi consiste le " travail " proprement dit : ouvrez les yeux aussi largement que possible (tant pis s'ils sont " exorbités ") et fixez le point du plafond situé exactement au-dessus de votre regard. En même temps, continuez

à avoir conscience de la régularité de votre souffle et de la détente de vos muscles. Au bout d'une minute de fixation du regard sur ce point précis, imaginez que vous voyez, sur le plafond, se dessiner votre propre visage, tout autour du point fixé. Pas le visage ET le corps, non : le visage seul, et peu importe qu'il vous apparaisse de dimensions normales ou démesurément agrandi. Peu importe également que l'image soit nette ou floue. (*)

Ici, une question se pose : la pièce étant plongée dans une semi-obscurité, comment pouvez-vous voir, avec la meilleure volonté du monde, une image au plafond ? Réponse : lorsque vous rêvez vous percevez des images et cependant vos yeux physiques sont dans une obscurité totale. Vous avez compris : il s'agit de provoquer, durant un demi-sommeil DU CORPS, non accompagné de la vacance de la volonté, l'apparition d'images apparentées aux images oniriques. Vous remplacez, en quelque sorte, par votre volonté délibérée, le " quelque chose " qui, durant le sommeil et dans le rêve, fait naître et guide les images : votre conscient prend, dans une certaine mesure, la relève de votre inconscient... Si vous possédez des dons exceptionnels, vous pouvez déjà, sans en savoir plus, obtenir quelque résultat. Mais si vous êtes " comme tout le monde " il convient d'aller plus loin, après vous être familiarisé avec cette première étape. Il faut que vous parveniez à voir, au plafond, une image aussi stable que possible de votre propre visage tout en conservant une respiration égale, des muscles à peu près détendus et SANS VOUS ENDORMIR - ce qui n'est pas facile au début... Puis vous imaginerez que ce visage grossit, s'agrandit, PARCE QUE vous vous rapprochez du plafond. C'est cette sensation (dont nous ne discutons pas le caractère subjectif) qu'il est difficile d'obtenir. Prenez tout le temps qu'il faudra pour que ce visage (votre visage) vous semble prendre d'énormes proportions par rapport avec celle qu'il avait auparavant et pour qu'une sensation de rapprochement, de mouvement en direction de ce visage, naisse en vous. Au cours de ces premières séances, ne faites rien d'autre que vérifier l'absence de crispation de vos muscles et la régularité de votre respiration. Au cours des séances suivantes, efforcez-vous de tracer un visage - le vôtre - sur le plafond. Par la suite, essayer d'IMAGINER que vous vous rapprochez de ce visage et qu'augmentent ses dimensions de façon régulière et continue jusqu'à occuper tout votre champ de vision. Enfin, vous devez arriver à un stade où vous ne percevrez plus rien visuellement : vous êtes en train de vous enfoncer, de vous fondre dans ce visage...

Il ne servirait à rien que nous donnions, à ce propos, de longues explications : ce qui se passera alors peut être ressenti mais non décrit. C'est le moment critique en ce qui concerne le risque de sombrer dans le sommeil et, par conséquent, de rater l'expérience. Quand vous en serez là; quand, tout en conservant une

(*) Bien entendu, nous entendons par " plafond " toute surface plane se trouvant au-dessus de vous lorsque vous êtes couché.

pensée suffisamment vigilante, vous aurez l'impression d'être " perdu " dans votre propre image, alors...

Retournez-vous et regardez en bas...

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

Cependant, un " quelque chose " nommé " you feng " (littéralement : vent qui flâne) en Asie centrale et " corde d'argent " en Occident, vous tirera un peu - très peu - vers ce corps.

Au cours des premières séances durant lesquelles la " fusion avec le visage " aura réussi, si vous ressentez quelque peur ou désarroi, laissez-vous, si nous osons dire, ramener par cette corde.... Puis, lorsque vous serez plus aguerri - ce qui vient très vite - négligez ce rappel et allez... Où ? Dans les premiers temps, seul votre Inconscient en décidera. Par la suite... nous parlerons de cela dans le prochain texte. Dans ce domaine, désir d'aller vite et échec sont synonymes. Dans le troisième texte nous vous donnerons d'autres conseils. Nous vous indiquerons une autre méthode de " départ en Yeou Kien " et nous nous attaquerons à la perception des auras. Pour en terminer avec ce que nous disions aujourd'hui, sachez que, pour le débutant, le " retour " se fait de façon automatique, sans que la volonté consciente de l'expérimentateur ait à intervenir : le danger est NUL.

TCHAN

POSITION YIN/YANG.

Ceci est la position Yin/Yang classique...



Cependant, si, pour une raison quelconque, vous ne pouvez pas prendre cette posture, il est licite de pratiquer le Yin/Yang en position assise, bras collés au corps, les avant-bras écartés.



L'important étant LA POSITION YIN/YANG DES MAINS.