

LE
NOUVEL
ENSEIGNEMENT
TCHAN



N° 3

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 ayez besoin de précisions à propos d'exercices présentés de façon à pouvoir être compris de tous.

En exécutant ces 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 répondu aux lettres demandant une modification d'une " action psychique " en cours qu'avec le texte suivant.

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 une embauche de personnel bien au-delà des possibilités du centre.

- d'une façon générale, il serait souhaitable que vous ne demandiez pas trop souvent au groupe Feng Shui Hé Mu 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 " au nom duquel doivent être libellés chèques et mandats...

Merci de votre attention...

TCHAN

III

DU BIEN ET DU MAL.

Plus encore, peut-être, que la notion de vie et de mort, celle de "bien et de mal" a, depuis des millénaires, occupé les penseurs. Du reste, " vie et mort " est généralement tenu pour un chapitre du grand livre " bien et mal ". Rappelons que la plupart des philosophies et TOUTES les religions occidentales sont basées sur la dualité et l'opposition de deux principes considérés comme des absolus et, très souvent, symbolisés respectivement par Dieu et l'Adversaire, le Démon.

Selon les obédiences, l'Adversaire jouit d'une considération plus ou moins grande. Il peut être le butor têtue, simple employé de Yahvé, qui, dans le Livre de Job, fait de vains efforts pour séduire le Bonhomme, sur son fumier; le Satan du moyen-âge, bénéficiant d'une plus large autonomie que le précédent mais guère plus astucieux en définitive, toujours berné par les saints ou par les paysans matois. Il peut être aussi Lucifer, aux ambitions grandioses mais à l'intelligence somme toute limitée, puisqu'il se montre incapable de comprendre que la Partie ne saurait être supérieure au Tout, ni la Créature à son Créateur... Enfin, il peut être Ahriman, véritable égal d'Orz mud, le Dieu Bon. Car le Dieu est Bon. Il faut bien qu'il le soit puisque, ayant conçu l'homme à son image, celui-ci (pour citer encore Voltaire) le lui a bien rendu. Ce qui fait que dans le Dieu Bon, d'une bonté toute humaine, l'homme vénère sa propre image, sublimée...

Il est donc entendu (en Occident) qu'il existe deux principes, complémentaires si l'on veut, antagonistes à coup sûr : le Bien, et le Mal. Avec des Majuscules : des Absolus. Ceci étant admis, posez-vous cette question : qu'est-ce que le Bien et le Mal ? Il est aisé de répondre le Bien c'est... Tout compte fait, la réponse ne va pas de soi ... Il est extrêmement facile de définir ce qui est bien et bon dans un cas particulier, mais dans l'absolu, sans référence à telle ou telle situation donnée, c'est nettement plus malaisé. Si l'on dit, par exemple : le Bien est ce qui va dans le sens de la Volonté Divine et le Mal ce qui s'efforce de s'opposer à cette volonté, il convient tout d'abord de définir la volonté en question - ce à quoi, au cours des siècles, bien des fanatiques se sont employés, avec les résultats que l'on sait...Dirons-nous par exemple que la Vie est le Bien et la Mort

le Mal ? Ce serait, n'est-ce pas, suggérer que le " principe mortel " s'oppose à la volonté divine. Comme en définitive (du moins du point de vue où nous nous plaçons en ce moment) toute vie se termine par la mort, cela signifierait que quelque chose, non seulement tente de lutter contre la volonté de Dieu mais encore réussit à la vaincre. Constatation qui nuancerait étrangement l'idée que nous pouvons nous faire de la Toute Puissance Divine...

Dirons-nous que le mal c'est la souffrance ? En ce cas, tel chirurgien qui triture le corps d'un patient et, bien malgré lui, le fait souffrir, est un serviteur du Mal : il devrait, pour obéir aux lois du Bien, bourrer le malade de morphine, et le laisser mourir sans souffrance. Alors ? Le Mal serait-il dans la souffrance inutile ? Peut-être, mais comment être vraiment certain de l'inutilité de quoi que ce soit ? Nous pourrions ainsi ratiociner pendant longtemps. Nous en resterons là et défendrons le point de vue suivant : les notions humaines de bien et de mal ne sont pas des absolus. Nous ne pouvons connaître ni le Bien ni le Mal "en soi". Le bien et le bon, le mal et le mauvais, dépendent de l'opinion subjective d'un observateur-juge.

Certes, dans notre espèce, il est des cas où tous (disons : presque tous) s'accordent pour dire : ceci est bien, ceci est mal. Lorsque nulle guerre nationale ou idéologique, nulle haine familiale ou personnelle ne nous oppose à tel homme, nous jugeons qu'il est bien, le cas échéant, de sauver sa vie, et mal de détruire cette vie. C'est le point de vue de l'espèce, la manifestation de son instinct d'auto-défense. Notons, du reste, que notre attitude, dans ce cas particulier, n'est pas exempte d'égoïsme (ce qui est d'ailleurs normal) : en défendant autrui, nous comptons bien qu'un jour, la réciprocité jouera en notre faveur. Notons aussi que la notion d'auto-défense peut, chez les membres les plus évolués de notre espèce, dépasser (apparemment) le cadre de cette espèce : des humains se dévouent au sauvetage de la nature animale ou végétale. Ce faisant, ils agissent de leur mieux pour préserver l'équilibre écologique, lequel est nécessaire à la survie de TOUTES les espèces, la nôtre comprise. (Nous rappelons que du point de vue de l'écologie, TOUTES les espèces existantes, y compris celles dites nuisibles, les rats et les serpents venimeux par exemple, ont leur rôle à jouer dans l'équilibre général. Tout dépend de tout. Dans le sud de l'Irlande, au cours des années 50, les fermiers, pour on ne sait trop quelle raison - crainte d'une épidémie d'un mal transmissible à l'homme, semble-t-il - se défirent de leurs chats. Ce fut la catastrophe. L'économie locale dépendait à 95 % de la culture du trèfle. Les mulots, se multipliant en l'absence de chat, détruisirent tous les nids de bourdons. Or, les bourdons sont indispensables à la fécondation du trèfle. Dans ce cas précis, les rats jouèrent un rôle négatif. Il n'en va pas toujours ainsi...)

Donc - nous vous en prions : ne nous croyez pas sur parole. Surtout pas : réfléchissez - le Bien est ce qui nous semble bon de notre point de vue. Le Mal est ce qui, du même point de vue, semble mauvais. Un renard poursuit un lièvre. Est-il bien ou mal qu'il le rejoigne et le croque ? Le renard a le droit de vivre et la nature l'a fait carnivore. Le lièvre a aussi le droit de vivre. Généralement, ce

genre de problème est laissé de côté par l'homme car, précisément, les notions de Bien et de Mal n'interviennent que lorsqu'il est très directement intéressé. S'il est chasseur, il trouvera bien de tuer le renard - et le lièvre. Mais si quelque puissant animal carnivore le prend, à son tour, en chasse, il trouverait mauvais que le fauve l'attrape et le détruise. Il n'y a nulle ironie dans ce que nous venons d'écrire, nulle condamnation particulière de la chasse et des chasseurs. Simplement, nous essayons de montrer la subjectivité de tout jugement moral. L'ami des animaux voyant le chasseur rejoint et houspillé par un sanglier sera partagé entre le regret de voir un autre humain souffrir et la joie de constater que l'animal peut éventuellement prendre sa revanche : subjectivité encore.

Il est important de bien comprendre que tous, tant que nous sommes, nous mettons dans nos jugements quant au bien et au mal, une totale subjectivité. Lorsque nous disons : telle personne est mauvaise, c'est le plus souvent vrai de notre point de vue, mais du point de vue de l'individu en question, c'est toujours faux. Prenons un cas historique typique et, du point de vue généralement accepté, monstrueux. Celui du chancelier Hitler. Est-il rien de plus révoltant que le génocide commis par cet homme à l'égard d'un peuple entier (ou plus précisément de deux peuples puisque les nazis avaient également entrepris, sur leur lancée, de détruire le peuple tzigane) ? Donc, du point de vue général, voici une entreprise qui est, indiscutablement, marquée du sceau du Mal. Ceci posé, essayez un instant de vous placer " dans la peau " du personnage. C'est impossible ? Adolf Hitler était hors de l'humanité ? Que non ! Très humain, au contraire, au sens exact et non laudatif du terme. Il est une de ses déclarations qui éclaire singulièrement sa conduite : il affirma un jour, à un de ses séides, que " bien que d'apparence humaine, Juifs et Tziganes n'appartenaient pas à notre espèce et que, si on les laissait proliférer, un jour ou l'autre, leur espèce, sœur de la nôtre par l'apparence mais, en fait, son ennemie irréductible, détruirait l'humanité ou la réduirait en esclavage. Lui, Führer, se contentait de prendre les devants. Un jour, même ses adversaires (non-juifs, bien sûr) le remercieraient..." Idées délirantes d'un fou dangereux ? Evidemment. Mais qui doivent nous permettre de comprendre que cet homme, comme tout humain, n'était pas un zélé d'un Mal absolu totalement inexistant : il s'efforçait de servir le bien tel qu'il le concevait. Tel que le concevait son cerveau malade...

Demeurant dans le relatif (toujours par rapport au mal et au bien) on peut classer les valeurs humaines en trois catégories :

1° La plus " basse ", celle de l'égoïste reconnu pour tel par tous - sauf par lui-même, évidemment. Le bien recherché est à peu près exclusivement celui de l'individu lui-même. Nous sommes tous un peu ainsi et c'est assez normal tant que l'homme se tient pour une individualité, tant qu'il ne parvient pas à comprendre avec tout son " être " que, d'une part, il n'est rien si ce n'est une effervescence de corpuscules sans cesse naissant/mourant et que, d'autre part, émergence consciente du Tao au sein de ce tourbillon auquel la grande rapidité des échanges donne une apparence de continuité, il est tout. Tant que l'homme continuera de s'identifier avec son corps et surtout avec sa pensée, il sera bien

obligé de lutter " égo-ïstement ", pour protéger le faible petit " moi " contre l'infini cosmos qui porte en lui la fin de ce " moi ".

2° La seconde catégorie de valeurs relatives est représentée par l'humain qui donne assez souvent la prédominance à la survie et au bien-être du groupe auquel il appartient (famille, clan, tribu, patrie) sur ses intérêts propres.

3° Dans le troisième groupe ou troisième catégorie, l'intérêt se porte sur les intérêts (plus ou moins bien compris) de l'espèce entière. Chez les plus évolués, cette notion de pré-éminence de l'espèce peut même être (ou paraître) dépassée et verser dans un sentiment d'union avec la totalité, le cosmos, Dieu.

Tous les humains visent donc " un " bien, allant de " mon bien " au Bien jugé absolu. Il est donc important de comprendre vraiment la suggestivité de cette notion. Ce que j'appelle " bien " ne correspond pas obligatoirement à l'idée que s'en fait mon voisin. Il convient de tenir compte de cette particularité dans nos rapports avec autrui. Il y a, par exemple, des gens qui adorent le démon (n'est-ce pas Mark Twain qui écrivait : tout le monde dit beaucoup de mal du Diable, mais personne ne semble jamais avoir pensé à lui demander ce qu'il a à dire pour sa défense). Ces gens affirment que le démon est une victime, le premier champion de la liberté et le Créateur un tyran : encore des humains qui, comme tous, sacrifient à leur version du bien.

Maintenant, voyons les choses d'un point de vue pratique et posons-nous cette question que d'aucuns trouveront blasphématoire. Faut-il faire le bien ?

Etant entendu que le bien et le mal ne sont pas des absolus et que, par conséquent le bien que nous pourrons faire sera forcément subjectif, est-il licite de faire ce bien, en dehors des cas où, visiblement, notre opinion quant au bien s'accorde avec celle de la personne qui va faire l'objet de notre bienfaisance ? (Exemple : un mendiant me demande l'aumône et je me sentirai bon en lui faisant la charité).

Certaines gens ont répondu d'emblée par l'affirmative à cette question et ont agi en conséquence avec des fortunes diverses. Citons deux exemples. Torquemada, d'abord, premier " grand patron " de la fameuse Inquisition. C'était un saint, un saint très authentique et nous ne plaisantons pas. Mais, comme chacun sait, il ne fut pas canonisé, sa conception du bien s'écartant par trop de celle des personnes cultivées des siècles qui suivirent sa mort.

Lorsque l'Inquisition s'installa en Espagne et afin, si possible, de conserver un visage " humain " à une institution dont les activités ne pouvaient qu'être redoutables, on fit appel à Torquemada dont la réputation de vertu et de bonté (mais oui) étaient grandes. Il accepta par esprit de soumission à l'égard de ses supérieurs hiérarchiques et fut logique avec lui-même. Il croyait ceci : si un homme, au moment de mourir, est lavé de ses péchés par les Sacrements de l'Eglise, il connaîtra une éternité bienheureuse, quelle qu'ait pu être sa vie. Par conséquent, si besoin était, il convenait de torturer durant des heures cet homme pour l'amener, par la force puisque c'était nécessaire, à accepter les dits Sacrements. Peut-on mettre en balance quelques heures de souffrances physiques avec l'éternité ?

Donc, bien que très réellement sensible, Torquemada tortura ses frères pour leur bien, tel qu'il appréciait lui-même ce bien. Torquemada était-il donc fou, comme Hitler ? Erreur: c'était un homme de son temps et de son pays avec les croyances correspondantes. Dans quatre siècles, certaines des certitudes morales de l'homme actuel paraîtront peut-être plus aberrantes encore à nos descendants. Un détail permettra de comprendre le désintéressement de Torquemada : fort intelligent, quoi qu'on puisse penser et, en tout cas, d'intelligence complexe, il n'admettait pas, contrairement à la plupart de ses successeurs, que les tortures puissent être agréables à Dieu. Donc, il ne tenait pas ses actes de bourreau pour méritoires. Il avait d'atroces cauchemars et était persuadé (il l'a dit) que ses activités lui vaudraient, personnellement, la damnation. Il continuait cependant à " forcer la main de Dieu " et à envoyer, par la voie du bûcher, des hommes en Sa Présence. Pour ses victimes, Torquemada fut, c'est certain, l'incarnation même du mal. Cependant, imaginez ceci : un homme qui éprouve une peur panique à l'évocation des flammes de l'Enfer et qui s'y condamne volontairement pour épargner ces flammes à d'autres hommes ne peut-il être considéré comme un saint ? Bien des gens ont donné leur vie pour autrui. Mais leur Eternité ? Torquemada est un cas extrême. Actuellement, personne ne serait d'accord avec lui. Prenons un autre cas : celui de Louis IX de France, Saint Louis, et de sa politique à l'égard des Plantagenet. On ne saurait dire qu'il y aurait désaccord entre cette politique et la pensée " évoluée " actuelle. Il nous est même arrivé de lire l'apologie des actes du saint roi sous la plume de défenseurs particulièrement qualifiés de la doctrine de non-violence. Examinons un de ces actes, le plus important par ses conséquences :

Louis IX était, lui aussi, un homme de son temps et de sa caste. A ce titre, personnellement, il aimait les grandes chevauchées et les combats. Mais, vaste cœur, il songeait aux petits, aux faibles, au menu peuple des non-combattants et souhaitait leur éviter ce fléau : la guerre - laquelle, disait-il, ne saurait être agréable à Dieu.

Pourtant, étant roi de France et soumis à sa fonction, il dut guerroyer. Et notamment chasser les entreprenants Plantagenet de terres relevant du domaine royal. A un certain moment, le sort des combats ayant favorisé le roi de France, les Plantagenet se trouvèrent acculés dans leurs fiefs - sur la terre de France toujours, mais hors du domaine royal.

Alors, le roi arrêta ses armées. Il avait, comme le voulait son rôle royal, fait respecter les droits de la Couronne et entendait maintenant faire cesser la guerre " dure aux pauvres gens ". Les combats cessèrent. Les troupes royales remontèrent vers le Nord et les Plantagenet se rassurèrent peu à peu dans leurs forteresses d'Aquitaine.

L'attitude de Saint Louis fut admirable ? Certainement. Mais nous vous convions à faire ceci : ouvrez un livre d'Histoire de France et lisez ce qui concerne la période couvrant la fin du XIII ème et le début du XVème siècle. Vous verrez alors que cette louable attitude fut CE QUI PERMIT le déclenchement du plus épouvantable des drames connus par la nation française : la Guerre de Cent ans. Si Saint Louis, au prix, peut-être, de quelques milliers de vies, avait " bouté "

hors de France ses ennemis, la " douloureuse danse " qui dura plus d'un siècle et fit disparaître non seulement des millions d'humains mais aussi la civilisation courtoise, n'aurait jamais pu avoir lieu.

Ceci, direz-vous, n'enlève rien au mérite du saint Roi. Le mérite découlant de l'idée subjective que l'on se fait du bien et du mal, nous serons tout à fait d'accord avec vous : les intentions du roi étaient visiblement excellentes et le résultat final n'enlève rien au mérite de l'idée initiale. Saint-Louis ne pouvait savoir ce qui découlerait de sa bonne action. Et c'est là ce que nous vous invitons à méditer : vous non plus ne pouvez savoir quels seront les résultats ultimes de vos bonnes actions.

Pour en revenir à notre exemple : dans ce cas précis, d'une action généralement considérée comme bonne est sorti un résultat généralement considéré comme mauvais. Le mal, en l'occurrence, est sorti du bien. Comme, éventuellement, le bien peut dériver du mal.

Encore un cas extrême, penserez-vous, comme celui de Torquemada ? Là, nous disons non. Faites l'expérience suivante : cherchez, dans vos souvenirs, une de vos bonnes actions passées et suivez-la dans ses résultats - non seulement en ce qui vous concerne mais aussi en ce qui concerne le bénéficiaire de la dite bonne action. Peut-être, ce n'est pas du tout impossible, ces résultats vous sembleront-ils excellents. Mais, en ce cas, cherchez encore : vous verrez qu'il est, dans votre passé, d'autres bonnes actions dont les résultats ultimes furent bien peu satisfaisants. De plus, n'oubliez pas ceci : un acte, quel qu'il soit, a des effets bien au-delà de ce que l'esprit humain peut concevoir et apprécier. Dans l'univers, rien n'est stable, tout se transforme sans cesse. Ce qui a été, de notre point de vue " vie " devient " mort ". Ce qui était " bon " devient " mauvais ". Et inversement. Un conseil : à l'occasion, lisez l'histoire de n'importe quel pays (mais pas du vôtre, de préférence : ce qui est trop familier ne peut guère être apprécié objectivement). Méditez sur l'origine des malheurs et des réussites de ce pays. L'histoire d'un important groupe humain permet, par sa durée, de mieux apprécier la réalité de ce que nous venons de dire : que du mal peut sortir un bien et du bien un mal. Ces termes étant entendus au sens relatif, au niveau humain.

Est-ce à dire que, par crainte d'obtenir, à la longue, de mauvais résultats, nous devons éviter de faire ce qui nous paraît le bien ? Pas exactement, mais il convient tout d'abord de bien percevoir que ce qui est à nos yeux bien et bon ne l'est pas nécessairement aux yeux d'autrui. Généralement, il n'est pas jugé " bon " de recevoir une volée de coups de pieds et de poings : un masochiste pourra penser autrement. La plupart des gens seraient ravis si on leur offrait une coupe de cheveux gratuite : un " hippie ", non. Cela est vrai même sur le plan de la morale sociale : dans certaines tribus d'Asie centrale (et, dit-on, chez les Touaregs) une femme qui refuse de se prostituer acquiert, très vite, une réputation aussi déplorable que celle qui se prostitue dans d'autres régions. Chez certains peuples dits, bien à tort, primitifs, voler est honorable. Et tuer n'est pas toujours considéré comme " mal " : à la guerre, par exemple. L'homosexualité, honnie dans l'Europe moderne (songez à la période victorienne, à Oscar Wilde et

à la geôle de Reading) était tenue en haute estime dans la Grèce ancienne, et le plus officiellement du monde. Etc...etc... Si vous aimez l'étude, songez que votre enfant peut très bien avoir des goûts différents (ce qui n'empêche pas que dans le contexte social actuel un enfant doit étudier) - Que votre voisin peut avoir très légitimement, de son point de vue, des opinions fort différentes des vôtres - Que si vous donnez quelque chose à quelqu'un " de bon cœur ", il est à peu près normal que votre geste ne soit pas aussi apprécié que vous le souhaitez : il faut avoir une grande humilité de cœur pour accepter sans rancune quelque chose qui vous est offert sans contrepartie : qui donne s'affirme, consciemment ou non, supérieur. - Que le mal, enfin, que vous fait subir votre ennemi, peut lui sembler simple justice : vous ignorez fatalement l'essentiel de ses motivations; vous ne voyez que les effets du mal qui vous est fait : jamais les causes.

N'oubliez pas non plus ceci : lorsque nous accomplissons un acte qui nous paraît bon, nous éprouvons une satisfaction intérieure. Cette autosatisfaction, chez l'humain non libéré, a le rôle suivant : elle tend à compenser les sentiments de culpabilités conscients ou non qui existent obligatoirement chez tout humain. Nous reviendrons sur ce point et en tirerons des conclusions pratiques. Mais déjà, nous vous invitons à noter le fait.

Nous n'avons pas encore vraiment répondu à la question que nous nous étions posée : en définitive, convient-il de " faire le bien " ? La réponse est : oui, faites ce qui vous semble le bien, mais faites-le naturellement. Qu'entend par ce mot ? Et bien, comme disait le Christ, si quelqu'un vous demande du pain, ne lui donnez pas une pierre. Si un être humain tombe à l'eau et qu'il soit dans vos possibilités de l'empêcher de se noyer, faites-le. Si quelqu'un vous dit : j'ai faim, donnez-lui à manger. Ne réfléchissez pas au fait que le noyé en puissance a peut-être désiré mourir et que vous risquez de le rendre à une vie misérable. Ne pensez pas que celui qui vous dit " j'ai faim " ment peut-être. Que votre bonté soit une réaction instinctive, sans intervention de l'intelligence. Qu'elle ne soit pas le résultat de longues cogitations : si un de vos voisins manque du nécessaire, aidez-le le plus discrètement possible sans attendre, surtout, une reconnaissance quelconque. Ce faisant, même, vous pouvez vous laisser aller à penser : j'apaise mes sentiments de culpabilité : c'est excellent.

Mais surtout, SURTOUT, n'essayez pas, " pour son bien ", d'organiser la vie de ce voisin, de jouer au démiurge. Peut-être pourriez-vous, par exemple, l'aider à se cultiver, à devenir capable d'obtenir une situation plus intéressante : s'il ne le demande pas expressément, n'en faites rien.

Tant que nous estimons être un ego, un " je ", un " individu ", nous recherchons, et c'est assez compréhensible, la satisfaction de l'entité que nous pensons être. Chez les plus brutaux, cette satisfaction sera recherchée dans les jouissances dites matérielles. Chez d'autres, le processus sera plus affiné : le fait de se " sentir bon " fait partie de ce processus. A mi-chemin entre les deux attitudes, on trouve la bonté-domination (je suis bon envers lui, il m'en doit donc reconnaissance - autrement dit: je lui suis supérieur, je le possède) et la bonté par besoin d'être aimé. Cette dernière forme de " bonté " naît du fait que, sur un certain plan, " je est l'univers " est vaguement ressenti mais ne parvient pas à se

concrétiser : un " complément de moi " est donc recherché chez autrui. On parle alors, généralement, d'amour - au sens sentimentalo-sexuel du terme. Ces deux attitudes intermédiaires aboutissent, assez souvent, à des résultats effarants : on châtie les gens pour leur bien (formule bien connue des Etats policiers) ou on les supprime " par amour " (formule bien connue des cours d'Assises : je l'ai tuée parce que je l'aimais trop...).

En conclusion, notons: le Bien et le Mal, ainsi que leur opposition, ne constituent qu'un des exemples du caractère relatif de tout jugement et de tout acte humain. Dans l'absolu, tout est égal à tout - si, dans l'absolu, les mots conservent encore une signification quelconque. Les notions de supériorité et d'infériorité sont d'origine humaine. Dans le relatif - mais en faisant, si l'on peut dire, un pas en direction de l'absolu - est supérieur qui ne prétend l'être en aucune façon. Fait preuve d'infériorité qui se veut supérieur. Qui se fâche en entendant dire, à son propos, des vérités ou même des mensonges " blessants " est inférieur. Qui a le sens de l'humour mais ne l'exerce qu'à l'égard d'autrui - ou l'exerce aussi à son propre égard mais ne tolère pas qu'un autre le fasse, est inférieur. Si, comme il est souhaitable, vous aboutissez à votre libération, si, pour être plus précis, vous constatez un jour que vous êtes libre, vaincu et invincible, vous percevrez aussitôt que le simple fait de briller, d'éblouir autrui (sans parler de vous-même) est d'une puérité insurpassable. Jamais plus vous n'aurez l'envie, non pas enfantine mais infantile, de paraître, d'être admiré, de dominer, d'être " aimé ". Vous aimerez toujours (et mieux) mais sans souci de contrepartie. Et, aimant sans illusion, vous pourrez alors vous pencher sur le problème de la souffrance, inhérente aux humains et à tous les vivants, sans étiqueter votre attitude du mot " bonté ". Car à ce moment-là, la souffrance sera devenue pour vous un problème, au sens normal du terme, et non plus un drame.

Il était normal que, partant du Bien et du Mal, nous en venions à évoquer la souffrance. La CRAINTE de la souffrance étant, avec celle de la mort, un des grands handicaps à la libération, nous allons l'évoquer un peu et vous conseiller des pratiques visant à minimiser son influence.

On dit communément qu'en ce qui concerne l'espèce humaine, il existe deux formes de souffrance : morale et physique. En fait, il n'existe qu'une sorte de souffrance, à la fois corporelle et psychique. Ce qui est tout à fait logique si nous acceptons le fait que toutes les manifestations universelles présentent un caractère double et complémentaire.

Il ne suffit pas d'affirmer : il faut prouver. Essayons. Soit une douleur morale intense: vous venez de perdre un être cher. Vous pleurez ou la contraction de vos muscles faciaux est telle que vous ne parvenez pas à verser une larme. Incidences d'ordre physique sur une douleur morale, notons-le en passant. Mais allons plus loin: toujours en proie au chagrin, vous absorbez des euphorisants. Ou, pour ne pas tenir compte de l'apport de la chimie moderne, vous avalez une forte dose d'alcool. Que se passe-t-il alors ? Selon la formule fameuse, le vin dissipe la tristesse. Si vous n'êtes pas dans un état éthylique avancé, vous vous souviendrez toujours fort bien de votre deuil mais, indiscutablement, durant le

temps où l'alcool fera son effet, votre malheur vous paraîtra nettement plus supportable.

Inutile de multiplier, les exemples. Pour grossier qu'il soit, celui-ci répond par l'affirmative à la question: le physique a-t-il une influence sur la souffrance morale. Quant à l'influence du moral sur la douleur physique, elle n'est plus, depuis longtemps, discutée: le fraisage d'une molaire serait très souvent accompagné d'une douleur insoutenable si l'opération, au lieu d'être pratiquée avec l'assentiment de l'intéressé, était effectuée contrairement à sa volonté - si elle était une " douleur-défaite ". Souvenez-vous aussi de ce que nous disions de l'expérience du cigare éteint à même la chair de l'avant-bras. Songez à certaines disciplines sportives (la course de fond, par exemple) au cours desquelles l'athlète supporte (et non: subit) une souffrance physique authentique, rendue négligeable par le fait que sa pensée est entièrement occupée par cet impératif: seule, la victoire compte.

Nous allons ouvrir ici une assez large parenthèse, avant de revenir à la notion de souffrance, parce que nous venons, dans un certain contexte, d'écrire le mot " pensée ".

Vous avez lu nos deux premiers textes et constaté qu'ils étaient lourdement didactiques, encombrés de redites et de répétitions, faits de textes " non-aérés ", serrés, bref, en désaccord formel avec cette recherche du facile, de l'harmonieux, de l'agréable, recommandée par tout ce qui s'occupe, à l'heure actuelle, d'éducation au sens large du terme.

Au départ, nous avons été prévenus : " les gens " ne vous suivront pas. Ils n'aiment pas l'effort et détestent ce qui est ennuyeux. Si vos textes ne sont pas présentés de façon moderne, agréables à lire, illustrés même, vous ne retiendrez pas l'intérêt.

Ces conseils étaient bons, nous l'avons toujours su et, si nous étions commerçants, nous en aurions tenu compte. Mais nous ne sommes pas commerçants et savons parfaitement, par contre, que seules les personnes capables de faire face à un minimum d'ennui sont aussi capables de se libérer. D'où la compacité et les rabâchages (d'ailleurs nécessaires à la bonne compréhension) de nos textes. Mais, ce qui, peut-être, semble le pis, est notre manie de sauter d'un sujet à l'autre, du coq à l'âne. C'est regrettable mais, étant données nos méthodes, nécessaire. Nous allons, tout à l'heure, revenir à la souffrance et aux moyens de lutter contre LA CRAINTE de la souffrance. Mais avant de revenir à ce sujet, il est temps d'évoquer les rapports de l'être humain et de sa pensée. Et tant pis si nous abordons la question par un biais qui vous semblera artificiel.

En un sens, " moi " c'est ma mémoire. A dix ans, je faisais ceci. A trente ans, je faisais cela. Si je n'avais aucune souvenance de ce que je faisais, disais, entendais, voyais, notais, dans le passé, je n'aurais aucunement conscience d'être un " individu ", un ego, d'être " moi ". Je serais soixante-dix kilos (ou

soixante, ou quatre-vingts) de viande vagissante. Ce qui permet à toutes ces expériences d'être notées, répertoriées, emmagasinées dans ma mémoire, c'est le fait que, au moment où ces expériences ont eu lieu, j'en ai pris conscience. Que j'y ai pensé, consciemment ou inconsciemment. Platitude, lapalissade, direz-vous sans doute. Aucune importance: platitude ou non, êtes-vous d'accord ? Oui, sans doute (ceci vous sera du reste demandé dans le questionnaire). Donc, continuons. Chaque fois qu'une expérience a eu lieu, qu'un événement s'est produit, que j'ai pensé à quelque chose (pensée emmagasinée plus ou moins fidèlement par ma mémoire) je ressentais cette expérience à travers une foule d'éléments hétérogènes, externes ou internes et cet apport était, aussi, ma pensée. La nourriture que j'avais absorbée, mon état de fatigue, les conditions générales de vie du moment, l'heure (matin ou soir, avant ou après les repas ou le sommeil) tout cela influait sur mon penser et sur ma façon de penser et s'accumulait pour constituer ce qu'il me semble, actuellement, avoir été l'ego, le moi que je crois être aujourd'hui. Sommes-nous toujours d'accord ? Si oui, nous vous invitons à vous poser cette question: POUR VOUS (pas pour un observateur extérieur, pas pour le voisin qui vous regarde vivre) quelle différence y-a-t-il entre votre pensée et vous-même ?

Le Tchan, depuis 1500 ans et, avant lui, le Bouddhisme et le Taoïsme philosophiques, se sont posé la même question. La réponse a été: dans la pratique de la vie quotidienne, il est impossible à l'être humain non libéré de ne pas s'identifier avec sa pensée.

C'est exactement en cela que réside la différence entre l'être humain libéré, " éveillé " et celui qui ne l'est pas ou pas encore. L'humain non libéré, sans l'admettre expressément, se confond lui-même avec cet instrument: sa pensée. L'humain libéré sait intellectuellement, ce qui n'est rien, mais aussi " sent " cela (comme l'on se sent en bonne santé sans pouvoir donner une définition valable de ce qui est ressenti). Il sait et sent, par la pratique d'exercices du genre de ceux que nous vous proposons, que:

LA PENSEE EST UNE FONCTION QUI SE PREND (si l'on peut dire) POUR UNE ENTITE, UN EGO.

Pourquoi diable, direz-vous peut-être, ces gens-là ont-ils brusquement lâché leur exposé rocailleux quant à la souffrance et aux moyens de lutter contre la CRAINTE de la souffrance pour évoquer, ex abrupto, le fait que l'humain non-libéré s'identifie, à tort, à sa pensée ? Réponse: parce que nous savons que, statistiquement, au point où vous en êtes, trois personnes sur mille sont capables, après avoir lu cette phrase en gros caractères, d'éprouver un choc déterminant que le Zen nomme " Satori ", et nous " Tseu Jan ", c'est à dire la libération, l'éveil. Si, dans votre cas, cette lecture n'a servi, apparemment, à rien, ne vous en inquiétez pas: vous êtes dans la norme. Fermons la parenthèse.

... Et revenons à la notion de souffrance. Quelle conclusion tirer des exemples donnés plus haut ? Que le caractère diminuant de la souffrance ne se manifeste vraiment que lorsqu'elle est involontaire, subie, lorsqu'elle apparaît comme une

privation de liberté, une défaite. D'autre part, que toute douleur, quelle qu'elle soit, comporte à la fois des éléments physiologiques, et des éléments moraux. Tout au plus peut-on dire, par commodité, qu'une douleur est à prédominance physique, ou à prédominance morale...

Il n'est pas question de vous apprendre comment vaincre la crainte de la souffrance morale. Parce que la souffrance morale, décantée de tout égotisme, est quelque chose de nécessaire. Parce que... Non, pour le moment, il est à peu près impossible d'expliquer le pourquoi de ce type de souffrance. Le mieux est de revenir à un exemple. Demandons aux chrétiens qui nous lirons de bien vouloir excuser cette intrusion sur leurs terres et disons ceci: imaginez le Christ en croix, souffrant et attendant la mort. Imaginez ses disciples, ayant foi en lui, et se tenant d'instant en instant au courant de son agonie. Ces hommes et ces femmes, c'est bien évident, ne pouvaient pas ne pas souffrir, à ce moment-là, d'une intense douleur morale. Mais pensez-vous vraiment que cette souffrance pouvait se comparer à celle qui frappe le commun des mortels pendant l'agonie d'un être cher ? Certainement pas. Si l'on avait invité les disciples, moyens techniques à l'appui, à renoncer à leur souffrance, ils auraient à coup sûr refusé. Car cette souffrance contenait l'espoir: celui de la résurrection ? Peut-être. Mais aussi parce que, bien qu'encore loin de sentir que, comme disait leur Maître, " ils étaient des dieux ", ces hommes et ces femmes pressentaient cependant le caractère nécessaire, sacré, de certaines souffrances. Lorsque, libéré, une forte souffrance morale viendra à vous, vous ne la repousserez pas: un humain libéré est le contraire d'un robot, mais il accepte la souffrance en ressentant sa nécessité. Ce qui change complètement les perspectives. La comprenant, il l'assume sans se perdre en elle, sans perdre en cette souffrance, qui n'est pas lui, sa qualité d'émergence du Tao, de la conscience cosmique. En d'autres termes - et peu importe le paradoxe - la souffrance morale ainsi ressentie ne perturbe pas, ne diminue pas, l'humain libéré: au contraire. Elle n'influe pas, non plus, sur son état physique. Il y a, regrettable mais nécessaire expression dualiste: objet/souffrance et sujet/sérénité.

Donc, nous n'essaierons pas de vous apprendre à lutter contre la crainte de la souffrance dite morale. Lors de la libération, de l'éveil, vous comprendrez immédiatement pourquoi il est bon que cette souffrance persiste, transfigurée. Etant entendu qu'elle ne peut être ressentie qu'en considération d'autrui et non de soi-même. Nous reviendrons sur ce point.

Nous allons donc nous attaquer au problème (encore un) de la souffrance à dominante physique. Nous avons noté que l'élément particulièrement perturbant de la souffrance est constitué par le fait qu'elle est subie et non voulue. Nous sommes donc bien d'accord: à cette nuance près qu'il est accoutumé à souffrir physiquement alors que Monsieur Toutlemonde ne l'est pas, le " fakir " qui se plante des aiguilles dans des parties du corps dont certaines, quoi que l'on dise, sont bel et bien sensibles, ressent une douleur physique. Cette douleur étant à l'origine de son gagne-pain (gagne-riz), il ne la tient pas pour défaite, mais pour modeste victoire, dès lors qu'elle est impavide supportée. Fakir est un mot d'origine arabe qui signifie quelque chose comme " pauvre, mendiant ". Nous

vous demanderons donc de nous excuser si nous vous proposons des techniques proches de celles des fakirs, des pauvres, et des mendiants: ne l'oublions pas, la voie de la libération est celle de l'humilité.

Voici une technique de lutte contre, non pas la souffrance physique mais les perturbations causées par la crainte de cette forme de souffrance. Par lutte, il faut entendre non pas les méthodes occidentales de combat, force contre force, mais celles d'Extrême-Orient, qui ont donné naissance, sur le plan physique, aux " sports " suivants: " lutte d'ombres ", aikido, judo - méthodes consistant à utiliser la force même de l'adversaire pour le mettre hors d'état de nuire. La technique ou " exercice de voie directe " que nous allons vous proposer aujourd'hui, est appelée par les tchanistes : Hou Xing, et ces deux mots sont généralement traduits par " attente et sérénité ". (Précisons, à titre documentaire, que le nom exact et complet est : Hou Xing Tong et qu'il signifie exactement : joyeuse attente de la douleur. Ce n'est pas, comme vous pourriez le penser, un programme de festivités mis au point par le baron de Sacher Masoch avec la collaboration d'un disciple du Marquis de Sade, mais réellement d'une technique de libération mise au point par les sages taoïstes et reprise par le Tchan de l'Ouest).

Gouverner, c'est prévoir, dit la sagesse des nations. D'accord - une fois n'est pas coutume - avec cette sagesse, les philosophes taoïstes et le Tchan à leur suite, estiment qu'il est bon de considérer la douleur sous un aspect prévisionnel. En d'autres termes : d'être prêt lorsque la douleur survient. (Ce que vise déjà, dans une certaine mesure, le Yin/Yang, notons le en passant). Dans la pratique, le Hou Xing est, le plus souvent, lié à l'exercice de perception des " sensas négatifs ". Mais, comme écrivaient les romanciers populaires du siècle dernier : n'anticipons pas et prenons tout d'abord conscience de ceci : la souffrance physique, qui nous frappe au moment où nous nous y attendons le moins, qui nous couche des jours et des années, souvent (et en tout cas : finalement) jusqu'à ce que mort s'ensuive, n'est absolument pas le résultat d'une sorte de conspiration dirigée contre notre cher petit " moi ". Pas plus que l'ondée qui gâche nos parties de campagne n'a été décidée en haut lieu à seule fin de nous ennuyer. Bien sûr, cela nous le savons. Mais le SENTONS-NOUS VRAIMENT ? Ne vous est-il jamais arrivé de pester à propos de ce maudit ciel qui s'obstine à demeurer bouché par des nuages d'une noirceur écoeurante alors que vous proposiez d'aller joyeusement gambader dans la nature ? Si vous n'avez jamais eu ce genre de réaction, bravo ! Songez qu'il en est exactement de même pour la souffrance que vous serez, un jour où l'autre, amené à ressentir : elle sera l'effet découlant logiquement d'une cause (qui peut vous demeurer inconnue) et rien d'autre, rien de " dirigé personnellement contre vous ". Cette relation de cause à effet est souvent nommée, aux Indes, " karma ", mot au sujet duquel un monceau de sottises ont été dites ou écrites et sur lequel nous reviendrons. Donc, ayez bien cela en mémoire : la souffrance que vous ressentez, la maladie ou l'accident dont vous êtes victime, ne constituent pas autant d'offenses. Des causes existent qui, le plus souvent, ne vous ont été révélées que lorsque l'effet s'est produit. A noter que si vous en aviez eu préalablement connaissance, ou

bien vous auriez paré au danger, ou bien, pour une raison ou une autre, vous auriez accepté que l'effet se concrétise. Dans le dernier cas, les aspects psychologiques de votre souffrance physique n'existeraient pas.

Ayant cela en mémoire, il convient de bien vous persuader de ceci : la douleur physique est quelque chose d'à peu près inéluctable. Notons, en passant, que du point de vue de " l'individu " (donc, de l'espèce) elle a son rôle à jouer : elle avertit, parfois trop tard, il est vrai, de l'approche d'un danger.

Lorsque, fatalement, nous devons affronter une situation donnée, deux attitudes sont possibles : celle de la légendaire autruche enfouissant sa tête dans le sable " pour ne pas voir ", et celle consistant à se préparer à l'affrontement. Il va sans dire que la seconde attitude est celle que choisissent les hommes du Tao (enfonçons un clou : qu'il soit bien entendu que nous tenons pour nulle et non-avenue l'attitude de " pensée positive " poussée jusqu'à la caricature par la " Christian Science " et consistant, en gros, à repousser toute idée de douleur possible car " en portant la pensée vers la souffrance, on appelle la souffrance - le mal ". Nous apprécions fort la plaisanterie, mais trop, c'est trop : sur ce plan aussi, le Tchan est une voie moyenne : lorsqu'on nous prouvera que l'adepte de la " pensée positive " ressent un agréable chatouillis à l'estomac lorsque cet organe est atteint d'un cancer, nous réviserons notre attitude. En attendant, revenons au Hou Xing).

Le Hou Xing est une technique très simple, simpliste si l'on veut, qui fut mise au point par un groupe taoïste que l'on appela les " Jen jiao zi ", expression qui fut traduite par " les hommes de la litanie " et qui signifie littéralement : les hommes des mots.

Principe:

Aimez-vous les pommes chips ? Oui ? C'est noté. Aimez-vous la marmelade d'orange ? Non ? C'est noté également. Mais, direz-vous, nous nous égarons. Il était question de souffrance et voilà que, maintenant, nous parlons de goûts. Or, comme chacun le sait, tous les goûts sont dans la nature, et il ne saurait exister aucun rapport entre les goûts et la souffrance. Aucun rapport ? Voire ! Aimez-vous le poivre de Cayenne, robuste condiment ? Oui ? En ce cas, prenez-en donc une poignée et enfournez-la dans votre bouche. Vous trouvez cela agréable ? Tant mieux : vous êtes une des dix personnes sur mille à être dans ce cas. Pour les 990 autres, la bouche, dès le premier contact, se transforme en plaque de métal rougie au feu. La tête entière est assaillie par une nuée ardente et une douleur - oui, une douleur, aucun autre mot ne peut rendre compte de la sensation éprouvée - s'installe localement et perturbe, hors du foyer initial, réflexe et pensée. Boire ne fera que l'accroître et elle ne cédera, qu'à la mastication de mie de pain ou de riz sec. Ne vous semble-t-il pas, à la réflexion, que la notion de douleur dépend, dans une large mesure, de l'opinion (au sens entendu du terme) que l'on s'en fait ? La " kia " (école) des Jen jiao zi partit du principe suivant : l'homme tel que nous le connaissons, croit être un " individu ". A ce titre, il tient pour juste de procurer à cet individu, à ce " moi ", le maximum de jouissance. Mais, tout compte fait (et sans, bien entendu, tenir compte des goûts masochistes) le mot " jouissance " a de multiples sens. Si je me gorge

d'une nourriture qui me plaît, je puis dire que j'accorde une jouissance à mes papilles gustatives. Mais si, par contre, pour n'importe quelle raison, j'estime qu'il est bon de me priver de cette nourriture, il y aura encore jouissance, mais d'un autre ordre : ma satisfaction pourra, par exemple, consister à sentir que je demeure calme si cette nourriture m'est retirée. A bien considérer les choses, lorsqu'un être humain conserve intérieurement son calme, sa sérénité, il est évident que ce qu'il ressent ne peut, par définition, être entaché d'envie, d'aucun " souhait d'autre chose ". Il est non moins évident que cette heureuse particularité (la sérénité intérieure) spécifique de l'humain libéré, ne peut naître spontanément chez l'humain non encore libéré. Il faut, dit l'adage, amorcer la pompe pour que vienne l'eau. Il est également à remarquer que si une souffrance survient, surtout de façon inopinée, nous la repoussons, plus ou moins consciemment. Nous souhaitons qu'elle s'en aille. Hors, sauf cas exceptionnels et très particuliers, notre souhait ne chasse pas la souffrance. Au contraire : Du fait qu'entre notre volonté (refus de la souffrance) et le réel (existence de cette souffrance) il y ait incompatibilité, un conflit se forme dans le " xin " (littéralement: dans le cœur; disons, si vous voulez : dans l'inconscient). Ce qui fait qu'en définitive, nous ressentons la souffrance elle-même PLUS les perturbations du conflit. D'expérience, ces perturbations groupent, le plus souvent, 90% du " mal " ressenti.

Les " Pères du Taoïsme " ont fait remarquer que l'homme, en tant " qu'individu ", n'était qu'un faisceau d'habitudes. C'est par attachement aux habitudes qu'il souhaite vivre et non mourir, ce qui, sans cela, serait inexplicable puisque rien ne lui prouve que " l'au-delà " soit mauvais. Mais dans cet au-delà, quel qu'il soit, ses chères habitudes ne pourront " être ". C'est par habitude également qu'il décide que telle chose est, pour lui, bonne ou mauvaise : les habitudes de la vie de l'athlète seraient ressenties comme mauvaises par le sédentaire douillet qui en ferait l'expérience. Et réciproquement... ET SI NOUS INVERSIONS CES HABITUDES ? Si, par exemple, lorsqu'une souffrance survient, notre souhait se portait, non pas sur sa cessation, mais sur l'aspiration à la supporter avec le plus grand calme intérieur ? L'expérience vaut d'être tentée...

Ils la tentèrent, ce qui donna ceci : ces gens étaient des moines, du type de ceux que nous avons décrits dans notre texte précédent. C'est à dire que, bien qu'ayant une vie intérieure plus intense que celle de leurs voisins, ils vivaient exactement comme eux en ce qui concerne l'existence quotidienne : ils travaillaient pour vivre et ne passaient pas leur temps dans un quelconque ermitage, occupés à " contempler le Tao " ou leur nombril. Ils partirent de la constatation du fait que, dans l'ensemble, l'être humain ne souffrait pas à longueur d'année. Que, par conséquent, il convenait d'expérimenter en dehors des sensations de souffrances physiques proprement dites. Donnons un exemple (actuel): je suis dans un magasin. Il y a, devant moi, une " queue " importante. J'ai des occupations pressantes et ne serai servi que dans une demi-heure au minimum. Cela ne déclenche pas en moi de la souffrance mais de l'irritation. Ici, une parenthèse: pouvez-vous vraiment affirmer qu'il y a un abîme entre la souffrance physique et la sensation d'irritation ? Souvenez-vous: cela monte à la

gorge. Au plexus, quelque chose se crispe... Mais soit, admettons : ce n'est pas de la souffrance physique. J'attends donc dans la boutique parce que, vraiment, j'ai besoin des produits que l'on va me vendre. Mais, d'autre part, il se trouve que j'aurais aussi besoin de partir au plus vite : une affaire urgente. Si ce second besoin est plus impératif que le premier, je partirais sans attendre mon tour (avec un regard mauvais et, si possible, en claquant la porte) et je garderai, tout au fond de moi et durant un certain laps de temps, une " boule " d'irritation. Si (le plus souvent par inertie) je juge que mes achats priment en importance mes autres occupations, j'attendrais mon tour en grinçant, si l'on peut dire, moralement des dents. Et je quitterais la boutique nanti de mes achats mais accompagné d'un léger sentiment de frustration. Bien. Ceci, c'est ce que je ressens actuellement. Naturellement, je ressens ceci parce que mon tempérament est nerveux ou bilieux. Les personnes flegmatiques, calmes, douces - ou qui ont " tout leur temps " - ne réagiraient pas de cette façon. Du moins, pas au niveau conscient...

Supposons maintenant que je choisisse l'option: le calme avant tout - option justifiée par le fait que, lorsque je mourrai, il me faudra, bon gré mal gré, laisser bien des tâches inachevées. Supposons que je prenne l'habitude (le tic, si l'on veut) de répéter mentalement, le plus souvent possible, ces mots anodins: guo hao nuan ! (traduction libre: la sérénité est le plus grand bien). Que se passera-t-il ? Tout d'abord, préoccupé par la nécessité de bien " sentir " ma phrase, de bien la " marteler " mentalement, ma pensée n'ira que faiblement vers la nécessité d'être servi tout de suite. Puis, peu à peu, mon attention se relâchera. Les mots seront mentalement prononcés de façon automatique. Je n'y penserai plus vraiment et mes compagnons de file m'entendront maugréer entre mes dents : alors, il sert, ce commerçant empoté ? - on ne peut dire que ce sera une victoire. Mais supposons que sans s'émouvoir - après coup - je recommence à la prochaine occasion et même en dehors de toute occasion ? Que je parte de cette idée que, quels que soient les résultats pratiques, le fait est là, indiscutable : le calme intérieur, la sérénité, c'est là le plus grand des biens ? Qu'il ne soit pas, le moins du monde, question de me suggestionner, de faire admettre à ma pensée consciente quelque chose qu'elle refuse, puisque j'admets parfaitement, en théorie, la suprématie de la sérénité sur tout le reste ? Si j'agis ainsi, imperturbablement, longuement, sans me soucier durant des semaines du résultat immédiat, sans me FORCER, surtout, à faire ou à éviter des gestes " en rapport avec la sérénité ", que se passera-t-il ?

Ce qu'il se passera, nous pouvons évidemment vous le dire. Mais l'expérience personnelle est absolument irremplaçable. Ce que nous venons d'évoquer (l'exemple du client impatient) est tout aussi valable dans le cas du malade qui souffre. Cela peut aussi s'appliquer aux séquelles PHYSIQUES de douleurs dites " morales ". Prenons le cas d'une maladie chronique : j'ai, tous les jours, durant des heures, une douleur qui me torture, là, du côté du cœur, ou au cœur peut-être, que sais-je ? L'action de l'accoutumance fait que les médicaments ne produisent plus grand effet. J'attends, crispé, cette souffrance irréductible qui, comme une bête, déchirera mes chairs et perturbera mon mental. Je m'insurge

contre elle, je m'efforce de la chasser de toute ma volonté tendue. Une volonté POSITIVE. Et si j'essayais la volonté " négative " ? (Parenthèse: surtout, n'allez pas croire que nous vous proposons de vous passer de soins médicaux si vous êtes malade. Pas plus que nous ne vous invitons à rechercher la douleur. Si vous êtes malade de façon sérieuse, voyez un médecin et suivez ses prescriptions. Mais quels que soient les talents de votre médecin, il ne pourra jamais vous éviter toute souffrance. Lorsque celle-ci se manifestera, apparaîtra l'intérêt du Hou Xing, pratique développant puissamment la volonté " négative ").

Dans la phraséologie Tchan, l'expression " volonté négative " a une importance capitale. Elle correspond à ce que le Zen entend par " Zen total " et signifie littéralement : nager dans le sens du courant. Interprétée, elle veut dire : faire en sorte que la volition de " l'individu " corresponde à la réalité. Dans le cas de l'humain qui souffre, cela revient à :

1° CONSCIEMMENT, reconnaître qu'il est vain de refuser la souffrance. Nous disons bien : consciemment. Il n'est pas question et ne saurait être question pour un humain non encore libéré de " mâter " ou de convaincre l'inconscient. Quant à l'humain libéré, son inconscient, toujours d'accord avec le conscient, ne le gêne pas. Donc, en cas de vives souffrances qui ne peuvent être apaisées par une médication quelconque, se répéter au moins deux ou trois fois, mentalement et posément : mon désir est sans effet sur le réel : il est donc absurde de souhaiter l'éloignement de la souffrance. (Aucun rapport, naturellement, avec les mantra et japa dont nous parlerons plus tard. Ici, rien d'irrationnel : une constatation évidente et banale.

2° Si l'intensité de la douleur le permet, pratiquez durant une ou deux minutes la respiration consciente. Si la douleur est vraiment trop forte, ne pas noter les inspirations et les expirations mais s'efforcer, à tout le moins, d'expirer bien à fond deux ou trois fois de suite. Après cela, répéter deux ou trois fois les mêmes phrases que précédemment. Respirez à nouveau consciemment pendant une bonne minute - ou, à défaut, videz vos poumons au maximum durant l'expiration. Après cela, notez mentalement, sans faire effort pour concrétiser quoique ce soit : la sérénité est le plus grand bien. Rien d'autre.

Faites cela quand vous souffrirez physiquement ou quand vous vous sentirez déprimé. Si vous restez durant de longues périodes " en pleine forme ", prenez l'habitude de prononcer la phrase : la sérénité est le plus grand bien - chaque fois que vous sentirez l'énervement, la fatigue, l'ennui, bref : toute sensation dite " négative " vous gagner. Et, lorsque vous en aurez terminé avec l'exercice de perception des " sensas négatifs ", répétez cinq ou six fois cette phrase avant de reprendre vos occupations habituelles. Vous trouverez, du reste, des précisions supplémentaires dans votre programme personnel.

Fidèles au caractère " mixte " de la voie que nous avons proposée, nous revenons maintenant aux pratiques parallèles de la voie " évolutive ", et tout d'abord au :

YEOU KIEN ou " Voyage astral " (suite) :

Avez-vous essayé de pratiquer cette technique ? Si oui et que les résultats, d'après les données que nous vous avons fournies ont été incertains mais malgré tout quelque peu prometteurs, persistez dans cette voie sans rien y changer : la réussite sera, pour vous, simple affaire de temps et (mais oui !) de routine.

Sinon, voici quelques conseils:

Si, jusqu'au moment où il vous a été demandé de " visualiser " votre propre visage et de le situer au plafond, tout a " bien été " mais que la visualisation a été impossible, laissez celle-ci de côté, ne vous y intéressez plus et, à la place, pratiquez l'observation yogique de la racine du nez. Remarque préalable : pour que cela soit possible, il faudra que la pénombre qui était requise dans la première forme de l'expérience soit remplacée par une clarté plus grande mais non intense. Donc, si vous expérimentez de jour et que la lumi-nosité extérieure n'est pas trop éclatante, laissez les volets ouverts. De nuit, ayez une veilleuse, électrique ou non, qui ne sera pas dirigée directement sur votre visage. Ou encore, utilisez une lumière de puissance normale mais tamisée ou éclairant indirectement. Il faut, en somme, que vous soyez capable de percevoir visuellement votre environnement immédiat mais que vous ne risquiez pas d'être ébloui. Ceci pour la raison suivante : l'observation yogique de la racine du nez tend, inutile de vous le dissimuler, à provoquer le sommeil hypnotique. Vous devez éviter de vous endormir en conservant l'état de vigilance décrit dans le texte précédent. Mais il vaut évidemment mieux ne pas ajouter à vos difficultés. Or, très souvent, une lumière crue, fatigante pour la vue, favorise l'auto-hypnose. Donc, sont acceptables : volets largement ouverts par temps sombre ou volets demi-fermés par temps très clair, de jour. Bougies, bâtons d'encens (au moins deux), veilleuse, électrique ou non, à une distance de trois mètres (maxima) à un mètre (minima) de nuit. Ou encore, éclairage fluorescent mais de faible intensité: l'idéal étant de pouvoir percevoir mais non vraiment distinguer les détails d'ameublement d'une pièce de superficie moyenne.

Donc, dans ces conditions de luminosité, louchez carrément et fixez - ou essayez de fixer - le point précis situé à la racine de votre nez. Que cette fixation dure aussi longtemps que possible : dix minutes constituent une norme faible. Il n'est pas très aisé de décrire ce que vous ressentirez : seule l'expérience pourra vraiment vous faire comprendre ce dont il s'agit : les mots n'y parviendraient pas (et du reste, dans toute la mesure du possible, nous nous efforçons de rester fidèles à l'adage Tchan : seule l'expérience personnellement vécue a de la valeur). Un impératif : pratiquez aussi longtemps qu'il vous sera possible cette fixation et ne vous endormez pas. Rien d'autre. (Signalons en passant qu'il n'y a pas de " truc " pour empêcher la venue du sommeil : tout est question d'entraînement et de vigilance).

Normalement, à un certain moment, vous devez ressentir ce que l'on appelle la " tendance à la lévitation ". Autrement dit, vous devez avoir l'impression que " quelque chose " vous aspire vers le plafond : c'est une sensation qui SEMBLE exclusivement physique. Il est, à ce moment, important de ne pas s'affoler. Non

qu'il y ait le moindre danger, mais le caractère inhabituel du " sensa " éprouvé suffit parfois à émouvoir des personnes nerveuses, donc à troubler la régularité du processus respiratoire, à faire cesser la fixation du regard sur la racine du nez, bref : à réduire à néant tous les efforts préliminaires et à laisser l'expérimentateur face à un échec... Et à l'énervement.

Donc, rien d'autre à faire qu'attendre, en maintenant une respiration calme et régulière et un regard louchant sur la racine du nez. Attendre que, d'une façon qui défie la raison (*), vous vous " retrouviez en haut ", pendant que votre corps est là, en bas, sur le lit ou la natte, bien tranquille, respiration faible mais régulière.

Que faire après ? Il est bien inutile de vous le dire : c'est le début du " vol ". La suite, absolument sans danger (sauf peut-être une migraine si votre fixation du regard sur la racine du nez a vraiment duré très longtemps), dépend des particularités de votre tempérament.

Nous vous conseillons de bien respecter les directives que nous vous avons données. Très justement, vous pouvez penser : bon ! Je viens de lire et j'avais lu dans le texte précédent pas mal de choses. J'ai fait ce qui m'était dit. Mais peut-être n'ai-je pas respecté, faute d'attention suffisante, ou parce que les explications n'étaient pas assez claires, certaines prescriptions de détail ? De ces oublis possibles peut-il sortir quelque danger ? La réponse est la suivante : les directives que nous vous avons proposées visaient, entre autre, à occuper votre pensée de façon à ce qu'il n'y ait pas de vagabondage mental dans des directions interdites. Par cette phrase, nous entendons ceci : nous avons voulu éviter que des pensées de haines ou de crainte (c'est la même chose) relativement à autrui ou à vous-même ne se manifestent en vous. Le simple fait de laisser DELIBEREMENT la pensée affecter des formes comme : je déteste Untel - ou : pourquoi Untel me veut-il du mal ? - ou encore : hier, j'ai commis un acte répréhensible... constitue un danger. Pas un danger grave, rassurez-vous: un danger d'échec, tout d'abord, ou en cas de réussite, un mal de tête plus violent qu'en cas de fixation trop longue du regard sur la racine du nez, ainsi qu'un sentiment de malaise qui persisterait un jour ou deux. Comme vous avez pu le remarquer, nous avons souligné le mot " délibérément ". Cela signifie que si une pensée " mauvaise " s'insinue en vous en dehors de votre volonté et alors que vous pratiquez les préliminaires du Yéou Kien avec la concentration (même pas: la bonne volonté) nécessaire, cette pensée involontaire n'aura pas le temps de vous " marquer ", mais que si vous caressiez volontairement ce genre de pensée, il se produirait ceci : la haine (et peur et haine sont liées) est une force - une flèche, disent les Tibétains. Qu'il s'agisse de la haine d'autrui ou de la haine de soi-même s'exprimant dans le remords. Si cela était possible (et ce serait le cas ici du moins en ce qui concerne autrui) elle se retournerait contre " l'arc " qui l'a lancée. D'où les céphalées et les malaises.

Vous savez sans doute que certains pratiquants du " Voyage astral " n'hésitent pas, pour aider à la réussite de leurs expériences, à utiliser certaines drogues, non seulement les hallucinogènes mais aussi le banal éther sulfurique ? (On imbibe d'éther un mouchoir dont on respire les émanations juste avant de

" voir le visage au plafond " ou de fixer du regard la racine du nez). Nous vous déconseillons formellement ces pratiques, lesquelles, soit dit en passant, produisent après coup des effets comparables à ceux des pensées de haine que nous venons de mentionner. Du reste, il y aurait beaucoup à dire sur l'authenticité des résultats ainsi obtenus. Par contre, il est, (en Extrême-Orient) considéré comme licite d'utiliser, en frictions, certains onguents dont nous allons vous donner la composition (voir annexe) et qui produisent sur le système nerveux un effet décontractant. Précisons qu'il ne s'agit pas du tout du fameux " onguent des sorcières " dont les rapports des Inquisiteurs médiévaux font si souvent état. Il s'agit de produits inoffensifs lorsqu'ils sont employés à usage externe - étant entendu qu'il faudrait être dépourvu de tout bon sens pour ingurgiter semblables brouets. Nous reviendrons sur le Yéou Kien dans le prochain texte. Ainsi que dit un proverbe Nord-Tibétain : qui veut aller trop vite ne va pas loin. Maintenant, nous allons parler du:

KAN YAN SE (la vision des auras).

Tout d'abord, posons-nous ces deux questions : qu'est-ce qu'une aura ? Le fait de la percevoir peut-il avoir quelque utilité ?

Comme il a été dit et surtout écrit pas mal de sottises à ce sujet, nous allons, afin d'éviter d'en rajouter, la définir aussi succinctement que possible. Et encore ! Nous allons nous contenter de vous dire ce que nous supposons qu'elle est : hors du domaine des Sciences exactes, seuls les mystificateurs ou les illuminés (au sens péjoratif du terme) peuvent se permettre d'affirmer. Reconnaissons que, sur ce point précis, ils ne s'en sont pas fait faute.

Donc, nous pensons qu'il s'agit d'une sorte de champ magnétique exsudé (si l'on peut dire) par les énergies ET du corps ET du psychisme. Il est bien possible, comme l'affirment certains " théosophes " plus ou moins orientalisés, qu'entre ce champ lui-même et le corps, subsiste une zone intermédiaire dite (mais pas en Extrême-Orient) " l'éthérique ". C'est d'autant plus vraisemblable que si vous vous décidez à pratiquer la " vision de l'aura ", vous noterez effectivement que celle-ci ne " colle " pas vraiment au corps (*). Toutefois, ayant de vagues notions de chimie organique élémentaire, nous nous refusons à suivre tel auteur qui déclare froidement que : " la vague lueur bleue que l'on voit parfois, la nuit, monter d'une tombe fraîchement creusée (et contenant un cadavre, supposons-nous) est la charge éthérique qui se disperse " ...

() Au début, occupez-vous seulement du halo entourant le visage. Motif : hors les plages, les gens circulent vêtus de fibres animales ou végétales, lesquelles ont aussi leur aura, du moins tant qu'elles vivent. Naturellement, ces fibres sont " mortes ". Mais elles peuvent avoir été manipulées par d'autres personnes que le porteur. D'où une désharmonie dans les coloris auriques perçus, née de l'apport d'éléments étrangers. De toute façon, la zone entourant le visage s'observe toujours mieux. C'est là que l'iconographie situe l'auréole des saints.*

... Egalement : nous ne ferons pas nôtre l'affirmation " que le pouvoir de perception des auras a demandé des années d'études aux " Maîtres " et réclame un niveau moral élevé ". C'est totalement absurde. Tout d'abord, à condition que " l'étudiant " prenne " l'étude " à cœur, il ne faut pas des années pour obtenir des résultats positifs. Ensuite, la valeur morale du dit étudiant n'intervient pas plus là-dedans que dans la pratique du piano forte ou du billard japonais. Soit dit en passant, nous connaissons de notoires canailles, relativement parlant, qui sont de remarquables observateurs d'auras. C'est peut-être regrettable mais c'est ainsi : le Kan Yan Se est une technique psycho-physiologique dans laquelle l'éthique n'intervient pas.

Une grande capacité intellectuelle n'est pas non plus nécessaire (les rationalistes intransigeants diraient : au contraire). Et, avant d'aller plus loin, précisons bien ceci : le pouvoir de percevoir les auras exige un entraînement particulier. La libération, " l'éveil ", qui est, évidemment, quelque chose de bien plus important, ne vous confèrera pas plus ce pouvoir qu'il n'accorde celui de devenir imbattable au bridge ou à la canasta. Sur 6 instructeurs présents lors de la rédaction de ces textes, 4 perçoivent les auras. Parce que, dans leur jeunesse, ils ont appris. Tant que nous sommes dans ce domaine, une mise en garde - d'ordre général, du reste : méfiez-vous des gens qui affirment, surtout dans un domaine où les vérifications sont malaisées.

Surtout de ceux qui affirment tenir leurs connaissances (ou plutôt leurs Connaissances, avec un C majuscule : leurs certitudes, si l'on préfère) de tel sage Tibétain, Indien ou Chinois. Nous ne mettons pas en doute la sincérité de ces personnes, mais :

1° Tous les sages ne sont pas aussi impolis que le Buddha qui haussait les épaules et ne répondait rien lorsqu'une question absurde lui était posée. Bon nombre d'entre eux ont pensé, et pensent, comme Sou-Tchien: il faut donner à l'homme-enfant le hochet qui l'amuse. Un hochet peut être verbal.

2° Il arrive aux sages, comme à tous les humains (quoique moins souvent) de dire involontairement des sottises - le Dieu (vu par les hommes) de la Bible, en dit bien - et s'ils sont vraiment sages, ils le reconnaissent volontiers. Mais pas forcément avec tout le monde : la croyance en l'infailibilité des sages étant encore un de ces hochets dont raffole l'homme-enfant.

Nous nous étions également demandé si la perception des auras était utile, sur le plan pratique. Oui, contrairement au voyage astral (Yéou Kien), cette technique est utile. Elle l'est pour le psychologue et pour le médecin. Et il ne serait pas mauvais que tout le monde soit, peu ou prou, psychologue et médecin. Comme vous le savez sans doute, l'aura humaine apparaît, à qui la perçoit, colorée. Le rouge est la couleur de la violence, surtout s'il s'agit d'un rouge foncé. Le jaune indique la spiritualité la plus élevée. Le bleu... - Pardon ! Pardon ! Il y a erreur : le rouge est la couleur de la santé. Le jaune celle du désaccord et de la jalousie. Le bleu...

Vous avez compris ? Le désaccord le plus parfait règne chez les amateurs de perception d'auras. Attention toutefois : il n'existe que chez les théoriciens. Les praticiens, eux, savent fort bien que les choses ne sont pas si simples : dans la

pratique, tout dépend de certaines caractéristiques du tempérament de l'expérimentateur. Selon ces caractéristiques, une couleur perçue aura telle signification pour un expérimentateur donné et cette signification pourra être très différente pour un autre expérimentateur. Donc, on compte douze " types d'observateurs ". En gros, disons qu'en principe chaque type correspond à un " signe " zodiacal. En fait, dans la pratique, les choses ne sont pas si simples et l'on doit tenir compte, pour décider du " type " de l'expérimentateur, d'éléments qui n'ont rien d'astrologiques. Vous trouverez une " annexe II " indiquant la signification des différents coloris perçus dans l'observation des auras, en ce qui VOUS concerne. Bon nombre d'éléments ayant permis d'établir à quel " type " d'observateur d'auras vous appartenez, ont été pris dans vos réponses aux questionnaires.

Si vous voulez devenir apte à discerner les auras nous vous proposons la pratique des exercices suivants :

Le Yen Shang Xia (littéralement : l'œil qui monte et qui descend) : une fois par jour si vous en trouvez le temps. Même si vous ne vous intéressez pas aux auras et à leur perception, nous vous conseillons la pratique de cet exercice et des deux suivants. Apparentés au " yoga des yeux ", ils constituent une excellente gymnastique oculaire et ont permis à bien des gens de se passer de lunettes. C'est quelque chose d'extrêmement simple. Lieu : n'importe quel endroit où personne ne risque de venir vous regarder en face. Moment : absolument n'importe quand. Une restriction cependant : une partie de l'exercice ne peut être pratiquée que si votre corps reste immobile. C'est du reste le début qui consiste à :

- Se tenir debout ou assis, n'importe; la station couchée peut aussi bien convenir. Conservant au corps et plus encore à la tête une parfaite immobilité, porter le regard de vos deux yeux le plus à gauche possible. Restez quelques instants ainsi, puis, très lentement et SANS A-COUPS, ramenez ce regard vers l'extrême droite.

Vous le savez sans doute, le regard humain, habituellement, se déplace par saccades, sautille. Même lorsque nous avons l'impression qu'il suit lentement et de façon continue les contours d'un objet quelconque, il procède, en fait, comme ferait un oiseau minuscule, avançant par minuscules petits sauts. L'exercice vise donc à supprimer ces sauts et à faire glisser, réellement, le regard de gauche à droite. C'est, du point de vue de la pratique, un exercice parfait en ce sens qu'il n'est pas, au départ, d'exécution aisée, mais que tout le monde, avec de la persévérance, peut en venir à bout. Lorsque vous aurez " trouvé le truc ", que cette première partie de l'exercice soit exécutée par vous en trente seconde à peu près. Tant que vous ne serez pas sûr que votre regard avance bien d'un mouvement continu, prenez plus de temps : deux ou même trois minutes.

La seconde partie de l'exercice est semblable à la première, à ce détail près qu'il convient tout d'abord de porter le regard des deux yeux le plus bas possible, puis de l'élever de façon lente, continue, sans à-coups, aussi haut que possible. Même remarque en ce qui concerne la durée d'exécution : au début, opérez lentement,

puis, lorsque vous aurez acquis la certitude que votre regard se déplace " sans sautilllements ", allez plus vite.

Si vous disposez d'un loisir suffisant, vous pouvez compléter ces deux premières parties de l'exercice en ramenant, dans les mêmes conditions de continuité, le regard de la droite à l'extrême gauche (première partie) puis du haut vers le bas (deuxième partie). Quant à la troisième et dernière partie de l'exercice, elle est, s'il se peut, encore plus simple que les deux autres : cela consiste tout simplement, pendant une minute ou deux, à " tournebouler " vos yeux en tout sens, à loucher, à braquer les iris dans toutes les directions : bref, à faire se mouvoir au maximum vos globes oculaires. Et surtout, ne craignez pas que le fait de loucher volontairement risque de provoquer le strabisme (pas plus que le fait d'évoquer volontairement des " pensées noires " ne risque de provoquer des catastrophes). Du reste, si vous redoutez le strabisme, posez donc la question à votre médecin. Veuillez noter qu'il n'est pas nécessaire de conserver l'immobilité durant la troisième et dernière partie de l'exercice.

Deuxième et dernier exercice... Mais, à vrai dire, ce n'est pas un exercice : une habitude à prendre, plutôt.

De temps en temps, quand l'idée vous en viendra, mettez vos paupières " kai-guan "; c'est à dire ayez les yeux mi-ouverts, mi-fermés, exactement comme vous fermez à demi les yeux lorsque votre vue doit affronter une lumière trop vive. Restez ainsi, sans refermer les yeux ni les ouvrir complètement, sans battre les paupières, aussi longtemps que vous le pourrez. Peu importe le lieu et l'heure (bien entendu : pas au volant d'une voiture, ni en traversant la rue...). Si vous avez pris la décision de pratiquer la perception de l'aura, faites " kai guan " une fois par jour durant quelques minutes : dans le cas contraire, ne vous y intéressez pas car, sur tout autre plan cette petite technique est sans aucun intérêt. (On prétend qu'elle est excellente pour la conservation de la vue, mais ce n'est pas prouvé). Signalons en passant que (si vous pratiquez régulièrement " kai guan ") ce sera probablement pendant que vous serez occupé à regarder ainsi que vous percevrez pour la première fois l'aura d'une autre personne : cela se passe ainsi la plupart du temps.

En ce qui concerne les exercices destinés à vous donner accès à ce genre de perception, nous n'en dirons pas plus aujourd'hui. Normalement - et à condition de procéder, deux fois par semaine, à certaines ablutions locales de type particulier et que nous allons décrire, vous serez aptes, après (selon vos dons originels) un, deux, ou trois mois de pratique, à percevoir les auras. Ce "pouvoir" n'a absolument rien de miraculeux. Il n'est pas du tout " surnaturel " et ne réclame aucune aptitude particulière à la sainteté. Il s'agit simplement d'une potentialité de la vue humaine habituellement non utilisée. Sauf si votre vue présente quelque défaut rédhibitoire (défaut très rare, ni la myopie, ni l'hypermétropie, ni le strabisme, ni même le fait de ne voir que d'un œil, ne sont des empêchements), il n'y a absolument aucune raison que vous ne veniez pas à bout du " Kan Yan Se "...

Pour en terminer, du moins pour aujourd'hui avec cette question, nous vous conseillerons ceci : deux fois par semaine, à deux jours d'intervalle au moins (et à la condition que vous vous intéressiez à la " perception des auras ") donnez à vos yeux le bain suivant :

Eau: quatre litres dans un récipient quelconque mais en verre de préférence (vous pouvez faire la préparation dans une casserole, même en aluminium, mais après, mettez en bouteille de verre bien fermée le liquide). Si possible eau de pluie, eau de source ou de puits. Sinon, la banale " eau du robinet " mais, en ce dernier cas, vous ajouterez une pincée de borax OU une demi cuillère à café de bicarbonate de soude pour les quatre litres.

Ne pas faire bouillir cette eau. Y laisser mariner pendant 3 jours (dans la pratique: au moins 60 heures, mais moins de 80 heures) les ingrédients suivants :

- 3 clous de girofle.
- 1 cuillère à café et demi d'alcool à 90 degrés (c'est entendu : le mot "mariner" ne convient pas pour de l'alcool, excusez-nous).
- 1 pincée de fleur d'oranger (des fleurs, pas des feuilles).
- 1 pincée de chiendent. La feuille. Vous trouverez cela, ainsi que la fleur d'oranger, chez un pharmacien. Le chiendent et la fleur d'oranger doivent être secs.
- Thé (de Chine, de préférence: theia sinensis) : quelques grammes. Les questions de poids jouent peu : disons une bonne pincée. Le thé de Chine en sachet convient très bien.
- OU : feuille de fromager (de la famille des Malvacées, dit " fromager du Sénégal ", mais commun dans la plupart des pays tropicaux ou semi-tropicaux) : la valeur de 5 grammes, environ.
- OU ENCORE : Houx commun (Illex aquaforium) : deux ou trois feuilles.
- OU ENFIN : figuier commun (Ficus carica L.): une ou deux feuilles, selon grandeur.

En ce qui concerne le thé (OU le fromager, OU le houx, OU le figuier) peu importe la fraîcheur ou la sécheresse du produit dont le rôle est, en quelque sorte, catalytique.

Procédez au bain de la façon la plus simple qui soit : videz le contenu de vos bouteilles dans un récipient du genre cuvette et plongez votre visage, les yeux ouverts, dans le liquide. Restez ainsi une demi-minute environ, puis retirez votre visage de l'eau. Redressez-vous. Attendez une minute, à peu près. Recommencez l'opération, le bain, trois ou quatre fois. Remplacez, après vous être essuyé, le liquide dans les bouteilles. (Vous pouvez utiliser un entonnoir). Il va sans dire qu'avant de mettre, pour la première fois, ce liquide en bouteilles, vous en aviez retiré les éléments végétaux à l'aide d'une passoire.

ATTENTION : le bain d'yeux, pour Kan Yan Se, de même que l'onguent pour Yéou Kien, ne conviennent pas à tout le monde et certaines personnes réussiront plus facilement perception des auras et " voyage astral " sans utiliser ces produits. Voir à ce sujet votre 3ème programme personnel.

TCHAN