

LE
NOUVEL
ENSEIGNEMENT
TCHAN



N° 8

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

VIII

DE LA MEDITATION

Le Tchan étant, non pas une école de méditation mais bien L'ECOLE de méditation par excellence, sans doute avez-vous été surpris en ne rencontrant, dans nos textes précédents, aucune technique relevant de la méditation classique.

Nous allons y venir, car il est maintenant temps. Mais auparavant, il faut bien comprendre ce que signifie le mot "méditation". De plus, l'ego de l'humain non encore libéré étant, en fait, sa propre pensée (au sens large du terme), il est important d'examiner sous quels aspects différents se manifeste cette pensée. (Pensée spéculative, "yang" - bien entendu...)

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

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

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

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

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

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

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

Enfin, toujours conscient du fait que la Lune doit être l'objet de ma pensée, je ne perds pas l'astre de vue mais ne le fixe plus vraiment: la pensée flotte autour du concept "Lune": la Lune, chère aux poètes, la Lune, sur laquelle les hommes mirent pour la première fois le pied en 69 - la Lune en direction de laquelle aboient les chiens... Les chiens qui aboient tandis que la caravane passe... Stop! Jusque là, je méditais, mais la pensée bifurque, devient involontaire, se tourne vers un autre objet, suggéré par l'intervention automatique d'un proverbe. Pensons de nouveau à la Lune...

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

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

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

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

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

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

Après cette revue sommaire des autres modes de penser, nous allons donc nous occuper de la méditation.

Trop souvent, par "séance de méditation" on entend ceci: la personne qui doit méditer s'assoit dans une position "favorable à la méditation" et sa pensée se

porte vers un sujet déterminé. C'est là une façon de faire très valable, mais elle n'est pas la seule. C'est même sur ce point qu'il y a divergence entre le Tchan et son héritier japonais, le Zen. Divergence qui tient en une phrase adressée par un "maître Tchan" de l'Est à un groupe de moines Zen: "En asseyant le Buddha, vous tuez le Buddha...". Précisons deux choses: tout d'abord les zenistes montrèrent leur parfaite politesse en ne répliquant pas. Ensuite l'allusion au Buddha ne s'adressait pas au Buddha historique, Siddarta Gautama, mais bien à la faculté d'éveil qui se trouve en tout humain: Buddha, rappelons-le, signifie "éveillé". L'homme qui prononça cette phrase voulait dire ceci: il est évident que si, tous les jours à la même heure et durant un laps de temps déterminé, vous vous asseyez dans une posture favorable à la méditation et méditez effectivement, ceci dans un lieu calme, éloigné de l'agitation humaine, l'habitude aidant (cette habitude dont il convient tant de se méfier) vous ressentirez, assez vite, une impression de paix et de sérénité qui subsistera tout le temps que durera votre méditation et même, à la longue, cette impression débordera sur votre comportement dans la vie quotidienne. Mais ce qui sera ainsi acquis sera artificiel et ne résistera pas à l'impact d'événements vraiment traumatisants. Il est bon en effet de méditer. Mais n'est-il pas indiqué d'intégrer cette méditation dans les divers actes de l'existence de chaque jour et même de mettre systématiquement l'être humain encore non libéré en contact avec ce qu'il tient pour le pire?

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

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

(*) *Yin/Yang et perception des sensas sont des "tchan-ji", c'est à dire des "méditations courtes".*

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

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

Par contre, comme nous le disions plus haut, le Tchan, comme le Taoïsme philosophique, préconise la pratique de la méditation dans toutes les postures corporelles: assise, debout, couchée, et même au cours d'une marche. Néanmoins, dans les débuts, la position assise est préférable. Nous en convenons volontiers.

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

A la vérité, si vous vouliez bien, comme nous vous le proposerons plus loin, utiliser la méditation pour résoudre vos "problèmes", vous pourriez parfaitement méditer une demi-heure chaque jour - et gagner du temps,

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

- Heure: aucune importance pourvu que vous n'ayez pas sommeil.
- Lieu: si possible une pièce où votre solitude ne risque pas d'être troublée.
- Position corporelle: si vous disposez, durant environ trente minutes, d'une pièce, vous serez en position assise - très exactement celle que vous adoptez pour pratiquer la respiration consciente. Du reste, une séance de respiration consciente aura lieu avant que n'attaquiez la respiration proprement dite. Si vraiment, il vous est impossible de vous isoler, méditez, au début, en position allongée, le soir, avant de vous endormir, ou si, chez vous, le sommeil vient vite, le matin avant de vous lever. Mais la méditation en position allongée ne doit jamais être précédée d'une séance de respiration consciente : il y aurait risque de glisser dans le sommeil.

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

les pratiques "magiques". Là est leur place, et non dans vos méditations. Disons dès maintenant que, malgré l'apparence, il est plus aisé de méditer sur un "thème de libération" qu'au sujet des plus quotidiens de vos "problèmes". (Ce qui n'empêche pas, du reste, que le fait de résoudre habituellement chaque problème important ne soit une aide sur le chemin de "l'éveil"). Voici pourquoi il en est ainsi:

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

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

Vous avez donc évoqué votre être physique. Maintenant, songez au milieu dans lequel il évolue. Par "milieu" nous entendons ici votre entourage au sens le plus large de terme. Ne songez pas à la signification habituelle de ce mot: vos parents, votre famille, vos amis, ni à votre profession, à votre ville ni à votre pays. Vous êtes LE ou LA représentant(e) de l'espèce humaine. Pour notre propos, vous seul(e) comptez: il y a vous, l'humanité, et le reste. Quel reste? La planète tout d'abord. Elle a, pour autant que l'on sache, quelque 5 ou 6 milliards d'années. C'est là un chiffre que vous ne pouvez évaluer sérieusement: la période de temps s'étendant des origines de la Terre à ce jour est, en tout état de cause, au moins DEUX MILLIONS de fois plus importante que celle qui nous sépare du début de l'Ere Chrétienne. Vous, en tant qu'humanité, vous existez depuis quelques millions d'années (et en tant "qu'individu" votre existence sera de quelques dizaines d'années). La Terre est, au moins, mille fois plus ancienne que vous, espèce humaine (quant au rapport entre la durée d'existence de la planète et celle de "l'individu", mieux vaut ne pas en parler). Il est très possible que cette planète subsiste encore des milliards d'années alors que vous, humanité, aurez disparu.

Vous voici donc situé dans le temps. Il convient, maintenant, de vous situer dans l'espace: la Terre est une des quatre plus petites planètes d'un système solaire qui en compte neuf. Notre boule est de dimensions fort modeste: le rapport

entre elle et Jupiter est de 1 à 1200. De son côté, notre Soleil est une étoile assez chétive: catégorie G. Un nain comparé à Canopus ou Bételgeuse. Et le système dont il est le cœur occupe un secteur perdu, à faible peuplement, de notre galaxie d'étoiles: nous sommes des marginaux, ou mieux, des banlieusards, de la Voie Lactée. Bien d'autres galaxies, dont certaines sont bien plus importantes que la nôtre, peuplent le petit coin d'univers perceptible aux instruments de nos astronomes.

Méditez aussi sur cela. Songez-y. Voyez l'insignifiance de la chère petite humanité, là-bas, sur sa petite boule, vieille, malgré tout, de cinq bons milliards d'années et sur laquelle vous, non plus représentant de l'espèce, mais simple "individu", vous passerez quelques dizaines d'années ponctuées de problèmes microscopiques...

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

La réponse est: une importance énorme...

Tout dépend, évidemment, du sens que l'on donne au pronom "je". L'ensemble corpusculaire soumis à d'incessantes modifications qu'est votre corps n'a, évidemment, pas grande importance par rapport à l'ensemble de l'univers. Votre pensée en tant qu'instrument répétant sans cesse: je suis l'ego - et s'efforçant de résoudre les menus problèmes du dit ego n'est, à coup sûr, pas grand chose.

Mais considérez donc ceci: bien que soumises, comme tout ce qui est, à un incessant devenir, les galaxies ou nébuleuses, ces immenses champs stellaires, se contentent d'être et ignorent qu'elles sont. Vous - ou plus précisément L'OBSERVATION A LAQUELLE VOTRE CORPS ET VOTRE PENSÉE-PSYCHISME SERVENT DE SUPPORT - avez non seulement conscience d'être mais aussi conscience du fait que le gigantesque univers est. Vous êtes, en un point précis de l'espace/temps, LA conscience de l'univers. Dans la mesure où vous parviendrez à tenir pour secondaires les revendications d'un "moi-pensée" qui désire AVOIR (plus de richesse, plus de santé, plus de vertu) et non pas ETRE (c'est à dire être conscient de ce qui est, sans porter des jugements dictés par le désir d'avoir) vous percevrez votre identité avec votre conscience de l'univers. Ce sera le premier degré de l'éveil. Le second degré, un jour ou l'autre - pour peu que persévériez dans la voie actuelle - sera gravi par vous sans effort conscient - au sens habituel du terme. Il consistera à comprendre, sans mots car il n'en est pas d'utilisables en ce domaine, que le principe d'observation qui est en vous est à la fois limité dans l'espace/temps et infini hors des limites spatio/temporelles.

Mais nous vous conseillons de ne pas méditer encore à ce dernier propos.

Contentez-vous, une ou deux fois par semaine, (plus fréquemment, bien sûr, si vous pouvez) de consacrer une trentaine de minutes à évoquer ce que vous venez de lire. Vous pouvez, ce sera une aide appréciable, noter sur un papier que vous placerez devant vous, à la hauteur de votre visage si vous pratiquez la méditation assise ou que vous consulterez de temps à autre si vous vous livrez à la méditation couchée, les phrases suivantes:

1° Passer en revue les éléments constituant le corps.

2° "Voir" ce que sera ce corps dans quelques dizaines d'années - c'est-à-dire après la mort.

3° Ce corps représentant l'humanité, penser à ce que représente sa durée d'existence par rapport au temps qui s'est écoulé depuis les origines de la planète Terre.

4° Situation de ce corps représentant l'humanité par rapport à l'immensité du Cosmos spatial.

5° Insignifiance de ce corps et de la pensée d'acquisivité qu'il abrite.

6° Importance du fait qu'il existe en ce corps et en cette pensée une observation capable de prendre conscience sans porter de jugement de valeur.

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

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

La bonne manière d'utiliser la méditation pour affronter un problème quelconque, consiste à partir de la base suivante: telle difficulté se présente. Je souhaite qu'elle soit résolue de telle façon. Mais, si ma solution ne prévaut pas, qu'en sera-t-il? - Selon la méthode familière au Tchan, examinez d'abord le pire. Examinez-le sous tous ses angles, y compris les plus désagréables. Ne vous en tenez pas aux supputations quant à une suite désagréable immédiate de votre échec possible: voyez plus loin. Faites également des suppositions sur les suites de ces suites. Plus votre vision d'un avenir possible sera large, mieux cela vaudra. Dans les suites immédiates d'un échec possible, voyez ce qui vous semble vraiment inacceptable.

Recherchez pourquoi c'est inacceptable (*). Nous sommes dans un des rares domaines où le Tchan préconise l'analyse. Disséquez chacun des éléments qui donnent à la solution refusée un caractère d'irrecevabilité. Fouillez aussi profondément que vous pourrez: rien n'est insécable, pas même l'atome: à plus forte raison les éléments constituant un destin humain. Lorsque, pendant dix ou quinze minutes vous aurez ainsi disséqué, analysé, étudié la pire solution qui puisse s'offrir à votre problème, revenez en arrière vers le moment présent. Recherchez les possibilités qui s'offrent actuellement à vous, d'empêcher au moins une partie de ce "pire" de se réaliser. Autant vous prévenir: il est plus que probable qu'au début, vous ne trouverez rien de satisfaisant et que la solution postulée par vous au départ restera, à vos yeux, la bonne. Là non plus il n'y a pas de miracle possible: l'homme ne possède pas la faculté innée de penser de façon large, englobant un grand nombre de "possibles". Il pense, naturellement, en une seule direction. Il lui faut acquérir l'habitude de la méditation pour devenir apte à percevoir plusieurs potentialités (**). Il ne viendrait, n'est-ce pas, à l'idée de personne, de concourir pour une course de fond sans un entraînement préalable? Mais notre pensée s'est donnée une telle importance que nous concevons mal le fait que son fonctionnement est perfectible. Cependant, il l'est. Nous vous conseillons, (après 3 ou 4 séances de méditation "sur la libération") de méditer de temps à autre sur vos problèmes. Toutefois, nous vous prévenons: rien ne prouve que vous obtiendrez des résultats satisfaisants dans l'immédiat, car cette façon de méditer demeure subjective. Vous affronterez VOS problèmes, et non pas DES problèmes. Dans peu de temps, nous vous dirons comment méditer objectivement. Mais il est nécessaire que vous passiez auparavant par une phase encore subjective. Nécessaire. Donc, nous insistons pour que vous pratiquiez au moins quelquefois cette forme de méditation-problèmes.

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

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

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

XÜE WU.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

31° Une bonne pensée sexuelle met d'accord le corps et l'esprit. Avez-vous le

souvenir de pensées - ou d'actes - avec accord imparfait?

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

Commentaires:

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

18° Tout commentaire est inutile.

19° Qui aide autrui se sent (ou se croit) supérieur à autrui.

20° Même commentaire qu'en 17.

21° Commentaire inutile.

22° Se retrancher derrière "la Loi" (quelle qu'elle soit), est un des meilleurs moyens connus de refouler un sentiment de culpabilité.

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

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

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

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

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

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

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

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

31° Commentaire inutile.

32° Il est tout à fait exceptionnel que les événements s'enchaînent au gré du désir d'un seul et même individu. Mille détails demeurent (dans les circonstances les plus simples) hors de la connaissance des intéressés. L'homme patient a

beaucoup plus de chance d'obtenir les résultats souhaités ou même d'autres, préférables, que l'excité perpétuel dit "homme dynamique".

Nous allons maintenant retrouver la "pensée purement perceptive".

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

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

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

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

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

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

Etre maître de la pensée correspond, pratiquement - ou peu s'en faut - à être libéré de tout conditionnement. Il reste seulement un dernier pas à faire, un pas, si l'on peut dire, intellectuel: comprendre AUSSI à l'aide de la pensée spéculative: ce qui est un but du pi-kuan complet. Ce pas, tous ne le franchissent pas. Parmi

ceux qui "n'ont pas fait le dernier pas" se comptent les fameux moines "barbecue" qui se firent, dans les années soixante, si allégrement griller, à Saïgon, pour des motifs respectables, certes, mais discutables. Il faut bien comprendre ceci: ces gens étaient des bouddhistes RELIGIEUX bien-sûr, mais théravédins. Ils appartenaient au "Petit Véhicule". Ce qui signifie que, contrairement aux sectes du Grand Véhicule(*), ils n'imaginaient pas que leur acte, normal, selon leurs critères, puisse leur apporter une quelconque récompense. Les personnes qui imaginent que ces gens estimaient que leur suicide leur vaudrait une re-naiissance dans un quelconque paradis ou mieux encore la cessation de la "roue des naissances", se trompent. Nous avons des raisons excellentes de penser que ces moines se considéraient comme des "arhants ratés", c'est à dire des gens fort proches, en somme de la vraie Libération mais qui, pour quelque raison (à notre avis, fumeuse, sans jeu de mot), ne pourront atteindre la "parfaite bouddhité" au cours de la vie "de cet homme-là". Par conséquent, ils terminaient la dite vie par un acte considéré (à tort ou à raison) comme utile, remettant au Cosmos des pulsions déjà très épurées; susceptible de l'être complètement dans une vie d'homme ultérieure (**). Nous ne discuterons pas de la valeur de l'acte. Remarquons simplement que ces moines ont eu des imitateurs en Occident. Peut-être avez-vous vu des films montrant le "grilling" de ces moines ou de leurs émules? Si cela est, vous avez pu constater que les Occidentaux, malgré leur indiscutable courage, se contorsionnaient, au cours de l'agonie, sous l'emprise de la souffrance, alors que leurs modèles, assis en lotus ou dans une posture similaire, conservaient une attitude impassible, tant que la conscience les habitait... Cela signifie-t-il que pour les moines, la souffrance était moindre? On ne peut répondre ni par oui ni par non car la réponse n'appartient pas au domaine de la pensée conceptuelle. La réalité est que, bien qu'ayant encore "un pas à faire", ces bonzes possédaient déjà une maîtrise de leur pensée suffisante pour DEVENIR LA SOUFFRANCE RESSENTIE au lieu d'être "l'individu souffrant". Nous vous prions de réfléchir à la phrase que vous venez de lire. Au stade où vous êtes (stade de pensée perceptive, évidemment) vous devez comprendre ce que nous venons de dire - alors qu'il y a quelque mois vous n'auriez certainement pas compris vraiment.

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

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

Précisons avant d'aller plus loin que la technique d'identification à la souffrance fait partie du pi-kuan complet. Elle en est un des premiers éléments.

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

Nous vous invitons donc:

1° A pratiquer chaque jour trois séances de pensée purement perceptive, de dix minutes chacune. Pendant ces dix minutes: perceptions internes et perceptions externes alternées.

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

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

vous faudra. Mieux vaut, comme l'on dit, lanterner, qu'être contraint, plus tard, de tout reprendre à zéro.

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

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

Le JIAN GUAN.

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

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

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

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

Le héros Gygès, premier invisible connu de la Légende Occidentale, était, dans le contexte de son univers, un saint, un "accordé à ce qui est": Donc, en définitive et pour peu que la chose vous intéresse, vous avez de bonnes chances d'accéder à l'invisibilité psychologique "de façon sérieuse et suivie", comme le dit l'axiome. Il existe en Chine, au Tibet, surtout aux Indes et probablement aussi dans certaines régions d'Afrique, des saddhus, sorciers, féticheurs ou shamans, qui font profession de vendre aux personnes que ça intéresse, ce que l'on pourrait appeler une "invisibilité partielle". Leurs clients sont, le plus souvent sinon toujours, des chasseurs professionnels de gros gibier. Ces gens, et c'est assez compréhensible, désiraient se rendre invisibles aux fauves en cas de danger.

Nous avons du reste tort d'écrire "désiraient" et non "désirent" car ce genre de commerce se poursuit à l'heure actuelle, à la satisfaction générale, semble-t-il. Le procédé utilisé est extrêmement simple et se décompose en trois éléments: deux sont d'ordre magique et l'autre relève du simple bon sens.

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

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

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

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

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

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

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

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

Supposez que vous pratiquiez la chasse de très gros gibier à titre professionnel. Votre vie et celle des vôtres, jour après jour, dépendra du résultat de cette chasse... L'animal à tuer, c'est pour vous, le pain ou le riz quotidien. C'est aussi un être vivant, que vous voyez évoluer dans son habitat naturel, que vous connaissez bien, dont vous appréciez la force, la vaillance et (ce n'est pas nettement formulé mais cependant fortement ressenti) dont vous comprenez qu'il est beaucoup plus proche que l'homme d'un accord avec l'universelle Nature. Dans une certaine mesure, variant d'un homme à l'autre et d'une culture à l'autre, le chasseur considère l'animal sous un angle quasi-religieux. Il est pour lui la vie, la force, l'expression animée d'une nature où la faiblesse humaine

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

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

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

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

Vous allez trouver, avec ce texte, un dessin représentant le mandala du Jian Guan. Au-dessous, vous trouverez les paroles du mantra à réciter. Il convient de répéter ces mots sans arrêt durant tout le temps que durera l'expérience d'invisibilité. Nous avons intérêt (mais oui) à ce que vous obteniez des résultats positifs. Vous aussi. Par conséquent, nous vous demanderons de tenir

scrupuleusement compte des recommandations suivantes: il n'est aucun détail, si mince soit-il, qui n'ait son importance:

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

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

3° Le mandala est destiné à être découpé sans qu'aucun "blanc" subsiste au-delà du tracé extérieur. Si vous craignez de le perdre, vous pouvez en prendre copie, par décalque, de préférence, ce qui vous permettra de bien conserver ses proportions (la bonne distance entre ses divers éléments). La personnalité de qui exécute le dessin n'a aucune importance: votre mandala est reproduit par photocopie.

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

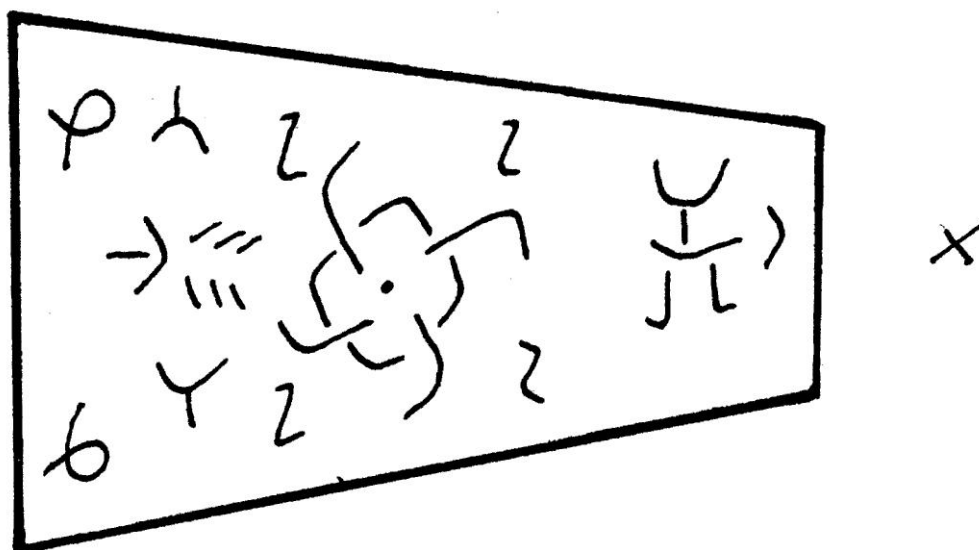
5° Le mandala doit être contemplé (assez brièvement: pendant une minute, deux maximum) JUSTE AVANT le début de l'expérience.

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

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

TCHAN

Mandala et mantra du JIAN GUAN



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

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

ARCE ARCE KA KOMEDO KSI KADEJA.
(arce arce ka komedo ksi kadeja).

Prononcer exactement comme en français, sans mettre d'accent tonique nulle part. Récitez sans arrêt, mécaniquement, tout au long de l'expérience. On peut, de temps à autre, marquer une pause après "KADEJA"...

Précisons: cette phrase n'appartient à aucun dialecte asiatique (ou autre) actuel, bien qu'elle ait une vague allure nipponne. Le seul mot ayant, à notre connaissance, une signification dans une langue actuelle est "ksi" (ordinairement orthographié, en alphabet latin, "xi"), qui signifie, entre autre, "aspirer".

La tradition veut que cette phrase appartienne à une langue mère aujourd'hui disparue. Elle signifierait: la croix tourne, la lumière est aspirée... (Ceci avancé sous toutes réserves). Précisons, pour le cas où l'étude des langues disparues vous intéresserait, que contrairement à ce que certains ont affirmé, cette phrase n'est pas du "haut Ouïgour". Il n'y a même aucune ressemblance.