

LE  
NOUVEL  
ENSEIGNEMENT  
TCHAN



N° 9

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

## IX

### DE L'AMOUR ET DE LA HAINE.

Nous allons maintenant évoquer et l'amour et la haine.

"L'amour et la haine, ces deux catastrophes nées d'un mauvais fonctionnement du psychisme humain" disait, il y bien longtemps, le vieux Sou Tchien...

De cette déclaration et de quelques autres est issue la réputation de sécheresse et de dureté du Tchan, lequel (dit un auteur) a adopté la dureté de cœur du taoïsme philosophique et refusé la pitié et l'amour bouddhique... C'est là une affirmation totalement fausse.

Il est vrai que, strictement parlant, le tchen jen ignore, dans la perspective Tchan, ce que l'humain non libéré nomme "l'amour" ET LA HAINE! Il en est ainsi, du reste, de tout humain libéré, quelle que soit son obéissance, mais l'utilisation d'un langage différent entraîne la confusion.

Vous commencez à comprendre et, pour peu que vous pratiquiez régulièrement les exercices proposés, vous commencez à ressentir que le "moi" s'opposant à l'universel n'existe pas. "Je" est aussi "l'autre" ou n'importe quoi de vivant. Cela, l'humain libéré le ressent de façon intense, décisive. S'il dit "moi" et se préoccupe en priorité des activités de ce "moi", c'est de toute évidence parce que, émergence du Tao, de la Conscience cosmique en un point particulier du cosmos, dit "individu-moi", il doit, pour des raisons d'efficacité, en être ainsi. Comparons, de façon inexacte mais "faisant image", l'humain libéré au "cerveau qui pense" et tel autre individu à la main faisant partie du corps auquel appartient ce cerveau. A supposer que, atteinte d'arthrite, votre main vous fasse souffrir. La haïriez-vous? Cela se produit parfois chez des gens dont la souffrance est particulièrement forte. Mais ces personnes reconnaissent sans difficulté que leur "haine" est absurde, pathologique, dictée par une souffrance empêchant de raisonner sainement. D'autre part, votre main, en soi, est un outil admirable. Votre cerveau

pensant va-t-il lui composer des odes et lui chanter des sérénades? Certainement pas! De même, l'humain libéré ne haïra pas l'humain non libéré qui le hait. La haine, comme l'arthrite, est une maladie. Haïr une maladie et, à plus forte raison un malade est absurde. Aimer "à en perdre la tête" un autre humain, est non moins absurde: il n'y a qu'un Etre: l'Universel. Si j'aime de façon débridée un être RELATIF, en fait, je m'aime "moi". C'est du narcissisme, une maladie de l'esprit bien connue.

Il n'en reste pas moins que, sur le plan pratique, le Tchan admet (mais avec des nuances) ce que l'on appelle ordinairement "amour". Par amour, nous entendons: attention particulière. Il est normal, pour un homme, d'accorder plus d'importance à ses mains qu'à sa barbe - par exemple. Les mains sont utiles, particulièrement vivantes et "intelligentes". L'utilité de la barbe est mince(\*). Il est donc logique et normal de prêter plus d'attention aux mains qu'au système pileux qui orne les mentons masculins (ce qui ne signifie pas, du reste, que sur le plan de l'absolu, mains priment barbe). Il est tout aussi logique de porter un intérêt particulier aux "personnes" avec lesquelles nous nous sentons en affinité. Mais en n'oubliant pas que tête, pied, barbe et main n'ont d'existence que relativement à un ensemble appelé "corps".

On a beaucoup dit que le Bouddhisme (orthodoxe) est une doctrine d'amour. C'est vrai. Mais il convient d'ajouter: d'amour indifférencié. D'amour pour TOUT. Ce qui revient à dire (pour l'humain non libéré) d'amour pour rien. Donc, vous le voyez, en dépit de la légende, le Tchan, voie moyenne typique, demeure, dans la pratique, plus proche des conceptions habituelles que le Bouddhisme "classique".

Ce que nous écrivons s'adresse à des Occidentaux. Nous nous apprêtons à médire de certaines attitudes occidentales. Il est donc poli de vous demander préalablement de nous en excuser. Ceci fait, nous dirons: Jamais, avant l'irruption (pas d'autre terme possible) des occidentaux en Extrême-Orient, le mot "amour" n'avait tant retenti à des oreilles asiatiques. "Amour" disaient les missionnaires réformés qui accompagnaient les troupes anglaises en Chine au cours de la Guerre de l'Opium. (Rappelons que, durant cette guerre, le Royaume-Uni imposa, par la force, l'achat de tonnes d'opium au gouvernement impérial chinois - et imaginez qu'un jour futur un gouvernement chinois envoie des troupes en Angleterre et oblige le gouvernement de Sa Majesté à acheter des tonnes d'héroïne aux chinois!). "Amour" disaient aux Indes les mêmes missionnaires, comme leurs homologues catholiques l'avaient dit en Amérique dans, le sillage des Cortez et Pizarre.

\*\*\*\*\*

(\* ) La barbe est un ornement. Il est à noter que plus un "individu" est sous-développé sur le plan évolutif, plus les ornements ont pour lui d'importance.

Il ne saurait être question de critiquer ni les hommes, qui étaient parfaitement sincères, ni leurs croyances qui ne sont pas en cause, mais de comprendre que, si l'on peut dire, le mot "amour" n'a pas une excellente presse en Extrême-Orient: on préfère nettement qui se comporte de façon convenable sans prononcer ce mot. Un dicton japonais dit même: "si l'on te dit que l'on t'aime, ne quitte pas ton bâton des yeux".

Réaction excessive? Peut-être. Cependant, regardez autour de vous et expérimentez: neuf fois sur dix, un homme qui parle très souvent d'honnêteté n'est pas très honnête. Qui parle sans cesse de pureté et de vertu est rarement pur et vertueux. Qui met, en paroles, le courage au-dessus de tout est rarement courageux. Quant à l'homme qui parle toujours ou très souvent d'amour, de deux choses l'une: ou bien nous sommes en présence d'un des innombrables avatars de Tartuffe, ce guru du XVII<sup>ème</sup> siècle français - ou bien nous avons affaire à un pur rêveur. Disons aussi que, pour les asiatiques, parler souvent d'Amour (avec un A majuscule) est un manque de pudeur.

Examinons des cas pratiques: l'excellente doctrine du Christ est, en principe, la base de la morale d'Occident. Cette doctrine dit: aime les autres comme toi-même. Et nous sommes entièrement d'accord: tout ce qui est représenté l'Etre en soi. Donc, il convient d'aimer "l'autre" comme soi-même. Pas moins, s'il se peut. MAIS SURTOUT PAS PLUS. Même sans être chrétien, on peut admettre que le Christ a aimé les autres plus que lui-même. Et, dans son cas, c'était parfait. Mais qui peut se comparer au Christ? L'homme qui, ayant faim lui-même, donnera son unique bol de riz ou son seul morceau de pain à qui lui paraît avoir plus faim que lui? Oui, peut-être. Mais à la condition que si le bénéficiaire ne paraît pas manifester de gratitude, il n'aille pas répétant en son for intérieur: quel ingrat! Si vous êtes capable d'agir ainsi, n'ayez aucune crainte: avec ou sans technique libératrice, vous êtes en chemin pour n'être plus qu'un avec l'universel. Et vous pouvez prononcer sans ridicule ni hypocrisie le mot "amour". Mais vous ne le ferez pas...

S'il vous plaît, veuillez noter: l'imprécision du vocabulaire de la plupart des peuples est regrettable. Il confond, souvent, amour et possession. Aimer quelqu'un, dans le langage courant, c'est trop souvent le posséder. Après tout, l'éleveur de bestiaux qui les prépare pour l'abattoir aime bien ses bêtes. Si j'aime quelqu'un, je veux son "bien" - mais son bien tel que je le conçois. S'il s'agit d'un enfant, je voudrais qu'il soit en bonne santé et qu'il "réussisse dans la vie". C'est bien normal? Certes. Mais, encore une fois, le "péché" N°1 (entendons par là: ce qui empêche la venue d'une lucidité objective), c'est le fait de n'avoir de nos propres motivations qu'une connaissance de surface. Si l'enfant que j'aime doit être en bonne santé et réussir dans l'existence, c'est, indiscutablement, parce que je le souhaite heureux. Mais est-ce là tout? Le fait de soigner un malade n'est pas réjouissant et entraîne une certaine irritation intérieure à l'égard de la maladie si ce n'est du malade, d'où un sentiment de culpabilisé justifié ou non chez le "responsable". Et si l'enfant ne réussit pas dans la vie (étant entendu que "réussite dans la vie" = situation lucrative et honorifique), moi, son père ou sa

mère, ne serai-je pas humilié? N'aurai-je pas l'impression de constituer une bien piètre ascendance? Donc, le gamin ira "dans une grande école". Et tant pis si la profession de maçon ou de chiffonnier l'intéresse davantage - c'est pour son bien - plus tard il me remerciera. Formules connues.

L'amour au sens général du terme, l'amour de l'humanité par exemple, ne saurait évidemment être tenu pour une "mauvaise chose". Il en va de même pour l'amour éprouvé à l'égard d'un "être" particulier. Mais à la condition de ne pas se duper soi-même: on se sent tellement plus à l'aise quand on montre son amour en "faisant le bien". Là est la récompense. Empochons-là. La récompense étant dans la satisfaction ressentie, ne soyons pas gourmands. N'exigeons pas la reconnaissance. D'autant que nos bonnes actions n'apparaissent pas forcément telles aux bénéficiaires de nos actes.

Quand à l'amour à caractéristiques sexuelles, c'est là le pis. On peut admettre et même apprécier celui de Philémon et Baucis, ces deux vieillards qui, en soixante années d'existence commune, avaient fini par comprendre qu'ils étaient, l'un pour l'autre, symbole de l'unicité de l'Univers. Mais que penser de l'attirance purement génitale qui préside à 90% des unions, légitimes ou autres? On peut, relativement parlant, estimer que cette attirance est une "bonne chose" mais à la condition de biffer le mot "amour": que l'on pense aux scènes de jalousie au cours desquelles un des deux conjoints (quel mot!) réclame des attentions sexuelles exclusives comme, client d'un restaurant, il exigerait toute sa portion de beefsteak...

Précisons bien: le Tchan "est pour" la fidélité conjugale et para-conjugale. Mais pas du tout parce que l'un "appartient à l'autre" et réciproquement. Personne n'appartient à personne, même si, sous l'action des convenances ou d'une poussée sexuelle, il a été juré "fidélité éternelle". Nous sommes contre "l'infidélité" (puisque c'est le terme usuel) simplement parce qu'elle relève de la sottise la plus pure. Une des particularités de l'humain libéré, c'est la simplification des besoins. Et s'il est un besoin artificiel, c'est bien la recherche d'un autre partenaire sexuel lorsque l'on en a déjà un. De plus, il est certain que l'instabilité sur le plan sexuel renforce l'instabilité générale.

Il nous faut insister sur "l'amour" sexuel et la sexualité en général. Non pas parce que ces choses ont une importance particulière en elles-mêmes, mais parce que, dans la pratique, l'Occident entier vit dans un véritable bain de sexualité (généralement appelée "érotisme", ce qui est donner à ce mot un sens bien restrictif). Il existe, principalement aux Indes mais aussi un peu partout dans le monde hors des limites de la culture chrétienne, des religions dites "érotiques", ayant pour symboles l'appareil génital féminin et surtout masculin (le lingam de Siva, par exemple). Les sectateurs de ces religions, quoi que puissent en penser les personnes non informées, vivent, en pratique, dans un climat de sexualité moins envahissant (quoique plus important, puisqu'il s'agit de religion) que n'importe quel occidental. Le chrétien ne voit d'ostensoir qu'à l'église. Les adeptes des religions que nous venons de mentionner ne glorifient l'appareil génital que dans

un contexte précis. Le sexe est le symbole d'UN MOYEN de parvenir à l'unicité de l'Être: il n'est pas une fin en soi. N'importe quel occidental, par contre, baigne, qu'il le veuille ou non, dans la sexualité. Et non pas la sexualité franche, saine et honnête à la Rabelais, mais dans une sexualité savamment dissimulée, faussement honteuse et lascivement pudique. La moindre affiche publicitaire promet, symboliquement, à tout acheteur de n'importe quel produit, la jolie fille peu vêtue qui sourit. Toute marque de "bas ou collants" prend bien soin de montrer au mâle de passage devant les panneaux, ce que "cela donnera" sur sa femme ou sa petite amie: entrez et achetez. Achetez du sexe sous forme de vêtements (sous lesquels "on devine"), sous forme de boissons, de cigarettes, de n'importe quoi. L'automobile semble exceptée: ce véhicule étant, en lui-même, symbole de puissance sexuelle - phallique, pour préciser. Cinéma, télévision, entre deux scènes de meurtre ou de violence, célèbrent à l'envi le sexe - l'idéal étant, du reste, un bon ragoût sexe-violence. Cependant que la radio, privée d'images, fait ce qu'elle peut en susurrant à longueur de journée des chansons qui sont, à 90%, "d'amour". A l'heure actuelle, l'Occidental qui éprouverait l'envie de s'éloigner pour quelques jours du sexuel sans cependant fuir ses semblables, n'aurait que la ressource de se confiner dans un monastère ou (paradoxalement en apparence) dans un camp de nudistes: la nudité pratiquée de façon naturelle est chaste.

Les hommes du Tao ne sont pas des Pères la Pudeur. Ils n'ont strictement rien contre le sexe. Ni contre la confiture de groseille. Mais trop, c'est trop, et sauf dépravation du goût - du moins selon les critères courants - il ne viendrait à personne l'idée de mettre de la confiture de groseille dans un plat de haricots au lard. Lorsque la recherche culinaire tourne à la loufoquerie, comme ce fut le cas, par exemple, en Chine à la veille de l'invasion mongole ou à Rome vers la fin de l'Empire, cela indique l'approche d'une époque de décadence, d'affaiblissement, de mort. IL DOIT y avoir de telles époques. Pour les civilisations comme pour les individus, le plus et le moins se succèdent légitimement. Mais la durée de vie de l'individu étant bien moindre que celle de la civilisation dont il dépend, il est "mauvais" pour lui de se mettre au diapason de cette civilisation lorsqu'elle entre en décadence.

Vous vivez dans une civilisation non pas fortement sexuée - ce serait plutôt le contraire - mais énervée sur le plan sexuel. Vous n'y pouvez rien changer et, du reste, tout changement sur ce plan doit survenir de lui-même: on ne transforme pas les mœurs par la volonté (surtout positive) de quelques-uns. Mais ce que vous pouvez faire et que nous vous conseillons de faire, c'est de ne point être dupe: on vous force la main pour que vous "achetiez du sexe". Non seulement ce sexe n'est pas tout, mais encore il a infiniment moins d'importance que ne lui en accordent des gens de bonne fois et bien équilibrés sur le plan sexuel.

Communément, on accorde au sexe une importance cosmique: que l'on songe au "Père" et à la "Mère" des monothéistes occidentaux et orientaux. Que l'on songe aux religions dont nous avons parlé plus haut, aux innombrables cultes, anciens et modernes, de la fertilité, de la fécondité, au mythe chinois du Ciel Père et de

la Terre Mère. Ce mythe, le Tchan et tous les "hommes du Tao" l'ont adopté. Mais en sachant parfaitement qu'il s'agit d'un mythe, c'est à dire d'une explication symbolique au niveau humain. En disant: la Terre est la mère de tout ce qui vit, la Matrice - ou en disant encore: le Soleil se lève - nous parlons de façon commode mais inexacte. De même nous disons: "je" fais ceci ou cela. Généralement, on parle de l'amour et de la mort comme du "yang-yin": des opposés complémentaires. On a raison, mais il convient de ne pas faire de l'amour (surtout au sens de reproduction sexuée) et de la mort, des absolus. Ou alors, parlons "d'absolu relatif" si l'on peut employer cette expression, d'absolu au niveau de l'animal dit supérieur tel que nous le connaissons. Mais ils ne le sont pas au niveau cosmique, ni même à celui de notre planète. Songez-y: il n'y a guère plus de quelques centaines de millions d'années que la reproduction sexuelle et son complément, la mort, ont fait leur apparition sur le globe terrestre. Auparavant, et durant des milliards d'années, la vie asexuée et ignorant la mort a existé et elle existe encore: vie des monocellulaires se reproduisant par scissiparité et strictement immortels. Le premier monocellulaire né sur notre planète vit toujours, après des milliards d'années. Mais, bien évidemment, on ne peut dire qu'il est un "individu".

Bien sûr, on peut hausser les épaules et dire: aucune comparaison possible entre cette "chose" et la créature évoluée, intelligente, qu'est l'homme. A cela, la réponse est la suivante: sur cette planète-ci la nature semble avoir choisi ce que les scholastiques appelaient "le rasoir d'Occam", c'est à dire la voie de la moindre résistance, du moindre effort. En différenciant et en complexifiant l'organisme primitif, en en spécialisant les "parties" puis en donnant, à celles de ces parties qui semblaient former un ensemble, un sentiment de plus en plus net d'être un "ego" séparé des autres, la nature (l'Evolution, Dieu, le Tao - peu importe) a élevé assez rapidement le potentiel de conscience et de connaissance sur cette planète-ci. Mais on peut aussi imaginer que cette conscience-connaissance se développant de façon (peut-être) plus lente, plus progressive, sous une forme non-individualisée, à partir du monocellulaire. Une espèce monocellulaire psychiquement évoluée, qui ne serait, en fait, qu'un seul "individu" et formerait le biotope d'une planète entière, n'aurait pas à passer, pour connaître, par le moyen douteux et malaisé de l'intelligence spéculative. A l'échelle de son milieu, elle saurait sans avoir à apprendre, s'approchant ainsi beaucoup plus que l'espèce humaine, d'une créature à l'image du Créateur. Pour cette espèce-individu, le mot "mort" n'aurait aucune signification. Mais le mot "amour" non plus. Ni sur le plan sexuel, inexistant pour elle, ni sur le plan affectif: on ne peut se différencier de soi-même.

Nous reviendrons sur la sexualité lorsque nous reparlerons du comportement de l'humain libéré face aux "problèmes". Pour le moment, nous vous demandons de réfléchir à cette proposition: l'amour, sexuel ou autre, n'a pas le caractère universel que lui attribue notre chauvinisme de mammifères à placenta. Lorsque, dans les meilleures conditions (rarement réunies), un homme et une femme "font l'amour", ils ont, c'est certain, l'impression de dépasser très momenta-

nément l'état humain ordinaire. Cette impression n'est pas entièrement fausse, loin de là. Tout d'abord, la conscience d'une espèce qui veut perdurer les incite à un geste qui est, en principe, de procréation - même s'ils n'en ont pas conscience, même s'ils sont "contre". De plus, comme aurait dit notre honorable correspondant français, Monsieur de la Palisse, lorsque deux êtres fusionnent, même durant un bref instant, chacun d'eux se sent moins seul. Mais l'amour sexuel demeure quelque chose de relatif et d'incomplet. Affectivement, il est apparenté au désir de possession, ce qui explique les crimes "passionnels". Notons en passant que le crime passionnel, souvent puni très légèrement par les tribunaux, est, en fait, pire pour le bien de l'espèce que le crime commis par intérêt: un criminel passionnel, s'il n'est pas mis hors d'état de nuire (l'asile d'aliénés conviendrait fort bien) est toujours prêt à recommencer.

La notion de crime nous amène, tout naturellement, à parler de la haine. Il va de soi qu'il est fondamentalement absurde de haïr quoi que ce soit, puisque, en définitive, l'autre, c'est aussi moi. Mais il est vraiment regrettable que l'humain non libéré ne comprenne pas que, même s'il tient absolument à se considérer comme un individu, le fait de haïr est nuisible à cet individu - moins, toutefois, que le fait de refouler une haine existante. Pourquoi en est-il ainsi? Parce que la haine, comme tout ce qui est d'ordre émotif, constitue une force. Et aucune force n'est vraiment statique: toutes se meuvent, agissent. La haine agit tout d'abord sur l'organisme même du haïsseur: il existe, en médecine psychosomatique, toute une nomenclature des états pathologiques engendrés par la haine. Si cette haine ne parvient pas à s'exprimer, à se satisfaire, elle détermine, comme le désir sexuel, avec lequel elle a maint point commun, un sentiment de frustration qui perturbe tout l'organisme, sans parler du psychisme. Si elle se satisfait, elle a pour séquelle le remords, autre facteur perturbant. Si, en fin, cette haine est refoulée plus ou moins consciemment "parce que c'est un vilain sentiment", le haïsseur éprouvera à la fois frustration et remords. Donc, même lorsque l'on n'est pas encore libéré, il serait bon de ne pas haïr. Mais lorsque la haine existe, il est plus important encore de constater sa présence, de ne pas l'enfourer au nom d'une morale mal comprise.

Il faut bien comprendre ceci: lorsqu'un humain vous semble haïssable, cette impression est purement subjective. Cela ne signifie nullement que le personnage en question est un doux agneau incompris de vous. Non, son comportement peut fort bien être abject selon les critères de la morale admise. Mais si le personnage en question a conscience de son abjection, cette conscience est, chez lui, très vague. Mille raisonnements, mille prétextes diluent, à ses yeux, sa culpabilité, jusqu'à la rendre inexistante. De plus, pour lui, comme pour tous les humains, l'autre est toujours plus ou moins coupable. Lorsque les actes d'une vie ne sont pas médités jusqu'à dépassement de la notion d'ego, nous sommes absolument inaptes à comprendre que, pour l'autre, notre attitude peut être odieuse. Cela est vrai pour votre ennemi, cela a été vrai pour nous, pour vous, cela a été vrai pour les plus grands saints.

Lorsque vous rencontrez un individu haïssable (pour vous: il est peut être bon

pour ses enfants ou pour sa vieille mère), n'oubliez pas qu'il est le produit de son milieu, au sens large, et de son hérédité, laquelle s'étale sur des générations d'ascendants. Ou, si vous préférez, que son "libre-arbitre" est étroitement conditionné par cette hérédité et ce milieu(\*). Donc, nous avons mille et une raisons de ne pas haïr qui nous hait.

Peut-être penserez-vous: "soit, mais comment faire? Il y a tant de gens qui semblent faire de leur mieux pour qu'on les haisse. J'admets (avec des réserves peut-être) que sur le plan de l'absolu, ces gens ne sont pas des coupables, qu'ils ne peuvent agir autrement qu'ils ne font, mais MOI NON PLUS".

Certes, vous non plus. Pourtant, en ce qui vous concerne, vous faites, depuis quelques temps déjà, des pas décisifs vers la non-haine. Vous faites ces pas depuis que vous pratiquez l'exercice des sensas négatifs. On ne peut, c'est certain, décider abruptement: "à partir d'aujourd'hui, je ne haïrai plus personne". Ou bien on échoue dans cette entreprise ou, ce qui est bien pis, on refoule la haine. Mais en prenant conscience de "l'expérience-haine", on introduit dans cette expérience autre chose: une observation. Vous le savez, ce qui perturbe le plus une expérience de laboratoire, ce qui l'empêche d'être "pure", c'est précisément le fait qu'elle doit être observée. La volonté (positive) ne saurait, en aucun cas, détruire en nous la faculté de haïr. Elle ne pourrait que la refouler. Mais le fait d'observer quelque chose de désagréable, d'accepter l'existence de cette chose sans pour autant lui trouver de valables raisons d'être, y parvient fort bien, lentement certes, mais sans effort conscient. Lentement, car toutes nos habitudes (qui sont précisément ce que le Buddha appelait "l'attachement") sont tenaces. La clef du succès tient en ce seul mot: persévérance. Persévérance dans la pratique des sensas, en insistant, si vous sentez la haine en vous, sur l'observation des manifestations de ce sentiment. (Beaucoup de ces manifestations sont ressenties physiquement, soit dit en passant).

Nous avons examiné la haine en tant que sentiment éprouvé par vous. Voyons maintenant ce qu'il en est de la haine que vous subissez, celle d'autrui à votre égard. Lorsque quelqu'un vous hait, que faut-il lui opposer? Et bien, cela va sans dire, chaque fois que la chose est possible, il faut lui opposer ce que l'on appelle l'amour. Comme nous l'avons dit, nous n'attribuons pas à l'amour, surtout sous sa forme lénifiante, une bien grande valeur. Mais, comme tout ce qui naît de l'émotivité humaine, c'est une force, et toute force peut servir. La force physique ou les armes ne sont pas les seuls arguments physiques dans un combat. Et nous parlons précisément de combat, puisqu'il s'agit de lutter contre la haine se manifestant en la personne d'autrui.

\*\*\*\*\*

*(\*) La notion de milieu a un sens très large: une personne qui souffre d'une crise de foie sera "moins facile à vivre" que si elle était en bonne santé - la rigueur morale d'un homme au bord de la faillite ne saurait être évaluée selon les mêmes critères que celle d'un personnage financièrement prospère, etc...*

Supposons que quelqu'un vous attaque: vous pouvez rendre coup pour coup. Mais, ce faisant, vous vous placez sur le terrain choisi par l'agresseur. Mais vous pouvez aussi esquiver le coup, vous baisser, et laisser l'adversaire, emporté par son élan, passer au-dessus de votre épaule et aller s'assommer. La première façon d'agir relève des techniques de combat "en force", telles que la lutte occidentale ou la boxe. La seconde relève des techniques de souplesse: aikido, judo, etc... (pour employer les termes japonais, seuls mondialement connus). Chaque fois que la chose sera possible, nous vous conseillons vivement d'opposer "l'amour-souplesse" à la "haine-coup porté". Ceci - disent les sages de l'Inde et du Tibet - "au nom de l'amour qui est derrière l'amour". Nous ajouterons: au nom du simple bon sens.

La haine est une force. L'amour en est une autre. Nous n'allons pas vous proposer une technique de combat nouvelle pour vous puisque - en principe bien sûr, en principe - la base morale de l'Occident tout entier tient en cette phrase: ne résiste pas au méchant. Pourtant, si vous êtes chrétien(ne), nous vous prions de bien comprendre ceci: nous ne prétendons nullement que le Christ a, prononçant ces paroles, préconisé une méthode de combat - si ce n'est contre soi-même. Mais il se trouve que sa phrase est, mot pour mot, la devise d'une école (tchan) de "combat contre la haine". Nous utiliserons donc cette phrase tout en présentant nos excuses aux personnes qu'un tel rapprochement pourrait blesser(\*).

Nous ne pouvons pas examiner tous les cas où cette méthode peut être appliquée, mais un simple exemple vous permettra de bien la comprendre. Nous imaginerons que vous êtes placé sous l'autorité d'une personne qui vous hait ou qui, à tout le moins, vous déteste. Vous pouvez évidemment rendre détestation pour détestation ou, ce qui ne vaudrait pas mieux, vous enfermer dans une indifférence morose. Faites plutôt ceci: tout d'abord, dans le contexte de l'exercice des sensas, vérifiez vos sentiments à l'égard de la personne en question. Vous ne l'aimez pas? Etant donné "ce qu'elle vous a fait", c'est bien normal - ou du moins le ressentez-vous ainsi. Allez plus loin: si vous ne la haïssez pas carrément, ne peut-on pas dire que vous la détestez? Soyez lucide: l'important n'est pas d'avoir de "beaux sentiments" car nos sentiments nous sont imposés par notre conditionnement. L'important, c'est d'être certain de la nature de ce que l'on éprouve. Se mentir à soi-même, c'est à la fois se nuire et nuire à autrui. C'est la pire des disgrâces. Donc, si vous détestez la personne en question, notez-le. Sachez-le. Ayez-en pleinement conscience. C'est là un bon point de départ. N'essayez pas de vous justifier par de bonnes raisons (il y a toujours de bonnes raisons...), mais prenez plutôt la résolution suivante: je vais faire un bon visage à cette personne, en dépit du fait que je la déteste, et me comporter à son égard comme si je l'aimais. Hypocrisie? Mais oui.

\*\*\*\*\*

*(\*) Disons tout de même que ce "programme", présenté à des ecclésiastiques, a eu toute leur approbation.*

N'hésitez pas à ajouter: ce faisant, "je" suis hypocrite. Du moment que cette hypocrisie est lucide, c'est sans importance. Car elle va se transformer, devenir autre chose que de l'hypocrisie "comme de la chenille naît le papillon". Car, ne l'oubliez pas, votre psychisme, tout comme votre individu physique, n'est pas un tout insécable et permanent.

Il se peut que vous fassiez déjà bon visage à un individu qui vous déteste et que vous pensiez: je n'ai pas attendu le Tchan pour agir ainsi. En ce cas, posez-vous cette question: "ne serait-ce pas la crainte plutôt que le pardon des injures qui me pousse à agir de la sorte?" Cela n'a rien d'impossible, surtout si vous dépendez de cette personne. Si les choses sont telles, prenez-en conscience, et dites-vous que la peur est un des éléments de votre détestation - de votre haine, plutôt, car on ne déteste pas qui fait peur: on le hait.

Donc, faites bon visage. Agissez comme si vous aimiez l'objet de votre aversion.

Si, jusqu'à ce moment, vous lui avez présenté un visage morose ou si vous lui avez rendu détestation pour détestation de façon ostensible, il est évident que votre adversaire sera perplexe. Ne prêtez aucune attention à sa surprise et maintenez votre attitude nouvelle. Toute la difficulté est là: il vous faudra persister dans l'attitude prise contre vents et marées. Nous voulons dire: quelques soient les réactions de votre adversaire ou de toute autre personne de votre entourage que vos façons de faire étonneraient. Que se passera-t-il alors? De deux choses l'une: ou bien cette personne n'est pas aussi "pervertie" que vous l'imaginiez - en d'autres termes: l'hérédité et le milieu qui conditionnent ses actes ne sont pas aussi éloignés que vous le pensiez de votre propre conditionnement. En ce cas (souhaitable, évidemment) elle finira par répondre à votre bonne volonté par une bonne volonté réciproque: bien de belles amitiés sont nées ainsi. Ou bien, entre vous, le fossé sera si profond que, comme dit le langage actuel, "il n'y aura pas de dialogue possible". En cet autre cas, la personne en question continuera à vous haïr - plus précisément sa détestation grandira et deviendra haine. La haine étant une force et toute force devant être employée, faute d'atteindre la cible visée qui se dérobe, elle se retournera vers son émetteur. C'est le principe "magique" du choc en retour. Que faire en ce cas? Mais rien. Vous ne pouvez rien faire: vous n'êtes pas le demiurge. Il n'est pas déjà si aisé de devenir responsable de soi-même. Comment pourrait-on être responsable d'autrui? Ne vous accordez aucun satisfecit. Ne dites pas vertueusement: j'ai fait de mon mieux et je me lave les mains du sang de cet injuste. Pas de pharisaïsme: vous venez de combattre en laissant à l'adversaire toutes ses chances mais en refusant, comme c'était votre droit le plus strict, de vous aventurer sur son terrain. L'humain non encore libéré ne peut mieux faire. Si vous éprouvez quelque remord, notez-le et passez outre: la libération vous permettra de comprendre que votre acte de défense, quelles qu'aient pu être les conséquences, était juste et normal.

Naturellement, il n'est pas toujours possible d'opposer l'amour à la haine et, parfois, il devient obligatoire de jouer le jeu de l'adversaire. Si quelque énergumène s'apprête à vous trancher la gorge ou mieux, s'il se dispose à

égorger un enfant, vous ne pouvez répondre à sa haine ou à sa folie par l'amour et la douceur, sauf cas très exceptionnel. A ce propos, disons notre accord avec le Mahatma Gandhi. A des gens qui lui demandaient ce qu'il convenait de faire si "des troupes étrangères se répandaient sur le territoire national et massacraient femmes et enfants", l'apôtre de la non-violence répondit simplement: celui qui, en pareil cas, n'intervient pas les armes à la main n'est pas un non-violent, c'est un lâche...

On ne peut dire mieux: si des gens armés envahissent le pays qui est vôtre et commettent meurtres et tortures, vous pouvez avoir deux attitudes: vous n'intervenez en aucune façon et laissez les tueries se perpétrer. Nous ne sommes pas systématiquement contre cette attitude. Mais encore faut-il qu'elle soit accompagnée de lucidité: je n'interviens pas parce que je crains pour ma peau, parce que je suis un lâche. A noter: l'homme qui constate en lui cette lâcheté sans se donner d'excuse ne tarde pas à changer d'attitude et à se rendre au combat. Peut-être pourrait-on dire qu'il n'était, au fond, qu'un émotif et non un véritable lâche? Si l'on veut. Mais en fait, lorsque nous constatons en nous l'existence d'une tare, nous n'avons plus vraiment cette tare. Ou, plus précisément, elle est bien là mais il y a, en plus, autre chose: l'observation, agent de mutation.

La deuxième attitude est, bien entendu, celle préconisée par Gandhi: combattre. C'est évidemment la Bonne MAIS... mais il est souhaitable que le combattant qui affronte une horde barbare soit sans haine. D'abord parce que, en haïssant, il se place d'emblée au niveau de l'adversaire. Ensuite parce que la haine fait trembler la main tout autant que la peur. Par conséquent, le combattant haineux sera moins efficace que celui qui se livre sans haine à une besogne destructrice mais, dans le contexte, nécessaire. Enfin, parce que le sentiment de haine renforce l'ego. Si, quelque jour, à votre corps défendant, vous êtes obligé d'employer la violence, vous ne pourrez pas, de volonté délibérée, éloigner de vous toute haine. Alors notez. Notez en vous ce "sensa" négatif. Permettez-lui de monter à la surface de votre conscience. Acceptez-le lucidement et il se créera, dans votre psychisme, une plaie franche qui se refermera d'elle-même le moment venu. N'essayez ni de refouler, ni d'exciter cette haine. La blessure qui s'en suivrait serait peut-être moins nette, mais elle serait empoisonnée.

Nous écrivons, page 10 de ce texte: la clef du succès (dans la lutte contre la haine) tient en ce mot: persévérance (dans la pratique des "sensas"). Or, sauf exception, au stade où vous en êtes, la prise de conscience des seuls sensas "négatifs" ne fait plus partie de votre programme. Si nous écrivons cela, c'est qu'il se trouve que cette prise de conscience-là ne peut, de toute évidence, être comprise dans un programme systématique. Tout le monde n'éprouve pas de haine systématique vis-à-vis d'autrui tout au long de son existence. C'est le cas des seuls paranoïaques, que nous avons écartés depuis longtemps d'un enseignement qui ne peut leur être utile en rien. Chez l'individu normal, il faut, pour qu'il y ait haine, que des circonstances précises et bien particulières se produisent. Nous vous avons, page 10 et 11, donné un exemple d'examen de

"sensas de haine". Nous allons maintenant vous fournir des explications plus nettes quant à la façon de procéder.

Disons qu'il s'agit d'un exercice que nous vous invitons à pratiquer lorsque vous ressentirez, à l'égard d'une autre personne, des sentiments malveillants. Bien entendu, il ne saurait être question de vous conseiller un rythme de pratique ni même une durée pour chacune de ces séances d'introspection. Tout ce que nous vous recommandons, c'est de faire précéder chaque séance de quelques minutes d'observation des sensations corporelles (début du pi-kuan, texte 6, page 14). Après cela, en position assise, efforcez-vous de conserver un rythme respiratoire ample et calme, et posez-vous cette question: qu'est-ce que "je" reproche à X? Passez en revue les raisons de votre animosité à l'égard de la personne visée. Il est absolument impossible d'énumérer tous les motifs que l'on peut avoir de détester quelqu'un. Ne vous est-il jamais arrivé, en période électorale, d'entendre des gens déclarer: je ne voterai pas pour Untel - il a une trop sale tête - ou bien: un air de suffisance qui m'agace - ou même: une voix criarde qui me déplaît? Il va de soi que le candidat en question n'est en rien responsable de sa tête ou de sa voix. Il l'est à peine de son air "suffisant". Cependant, un seul de ces détails peut fort bien amener certains électeurs à des sentiments qui frôlent la haine. En examinant les vôtres à l'égard de la personne que vous n'aimez pas, il peut très bien vous arriver de constater que votre détestation est, au départ, fondée sur des motifs aussi futiles que la physionomie ou l'attitude naturelle de "l'ennemi". Par la suite, certains des actes de cette personne, que vous aurez aisément tolérés chez quelqu'un d'autre, ont très bien pu prendre, à vos yeux, un caractère inexpiable. Prenez tout le temps qu'il vous faudra pour bien définir, en vous-même, l'origine de vos reproches. Puis faites ceci - qui s'apparente au Ren Cheng: efforcez-vous, mentalement, de vous mettre à la place de "l'ennemi", dans sa peau, comme l'on dit. Revoyez en pensée tout ce que vous savez de lui, tout ce qui fait qu'il est ce qu'il est. Vous ne pouvez pas, de toute évidence, tout savoir à son propos, ce qui devrait, en toute logique, faire naître un doute bienveillant: des expériences perturbantes ont très bien pu influencer sur son comportement. En fait, il est plus que probable qu'il en est ainsi. D'après la connaissance que vous avez du passé du personnage, essayez, comme nous venons de le conseiller, de vous "mettre dans sa peau". Ce n'est pas toujours facile, quoiqu'extrêmement sain. Essayez de vous voir, allant et venant, agissant, éprouvant des sensations comme si vous étiez "l'autre". Malaisé, nous le répétons, surtout s'il s'agit d'une personne du sexe opposé, ou ayant reçu une éducation totalement différente de la vôtre. Surtout, surtout, essayez de voir comment, si vous étiez lui (ou elle), vous réagiriez face à votre comportement à VOUS. C'est très instructif, et nous n'en dirons pas davantage. Si, pourtant. Souvenez-vous de ceci: seuls les faibles estiment qu'il faut plus de force morale pour administrer un direct à la mâchoire d'un adversaire que pour lui tendre la main, en gage de réconciliation, lorsque la chose est possible.

Ce qu'il n'est pas mauvais de faire également, à l'occasion, c'est de procéder exactement de la même façon vis-à-vis des personnes que vous aimez. Mettez-

vous, aussi, à leur place. Et imaginez ce que vous ressentiriez si, les circonstances évoluant, leur comportement à votre égard changeait lui aussi. Vous en viendrez très vite à constater que vous aimez telle personne dans tel contexte précis, c'est à dire quelques-uns de ses innombrables "moi". Mais si un de ces "moi", du fait des circonstances, se conduisait à votre égard de façon totalement différente, votre amour resterait-il vraiment stable? Si, ayant examiné vos raisons de détester et d'aimer, vous n'êtes pas encore convaincu du fait qu'amour et haine sont apparentés, et bien, vous êtes difficile à convaincre et nous ne saurions trop vous conseiller de renouveler le plus souvent possible l'exercice d'introspection dont nous venons de parler. Un dernier mot avant de passer à la fin du Xüe wu: surtout, n'imaginez pas que la pratique de cet exercice vous "desséchera le cœur", comme l'affirment mélodramatiquement les détracteurs du Tchan: on aime toujours davantage ce que l'on apprend à connaître. Davantage, mais plus lucidement.

**XÜE WU** (suite et fin). Voici les derniers jian yi du Xüe wu:

33° Vous avez abandonné une discussion parce qu'elle était stérile, parce que la parole de bon sens ne convainc pas, par dignité. Mais non parce que vous aviez "perdu la face" ou craigniez de la perdre.

34° Vous avez volontairement appuyé sur une dent qui vous faisait mal. Ceci doit être pris au sens figuré (shi tû: c'est une image). Souvenez-vous.

35° Vous avez aidé autrui. Le résultat (de votre acte) a été bon. Et la suite de ce résultat?

36° Vous avez, à plusieurs reprises, souffert physiquement. Dans les moments de rémission de la douleur, vous est-il arrivé de penser, de différentes façons, aux autres, qui ne souffraient pas - eux!

37° Il vous est arrivé, devant des étrangers, de défendre vos proches, parents et amis. Parce que, bien entendu, vous les aimez - qu'ils aient raison ou tort - et nullement parce que, ce faisant, vous vous défendiez un peu vous-même.

38° Le nombre, c'est la médiocrité, la majorité, c'est la sottise. Vous vous êtes trouvé en désaccord avec des représentants de la "masse" et vous avez défendu une opinion bien personnelle. Quelle a été, par la suite, la stabilité de cette opinion (en vous)?

39° Mais il arrive malgré tout que l'élite influence la "masse" et que, parfois, l'homme du commun s'exprime comme le sage, car "la perle peut reposer au fond de l'auge". Vous est-il arrivé d'accepter une vérité commune sans l'expérimenter personnellement? Avez-vous "poussé le cri du loup avec la horde"? Vous est-il arrivé, en un mot, de faire vôtre une opinion ne reposant sur aucune expérience personnelle?

40° A votre avis, un être humain peut-il appartenir à un autre? Avez-vous, sur ce point, expérimenté personnellement? Dans un sens ou dans l'autre?

41° La plupart des humains regrettent le "temps qui passe", la fuite de leur jeunesse, la venue de la vieillesse et de la mort. Ne serait-ce pas qu'ils pensent - ou sentent - que ce "temps qui passe" a été mal employé par eux?

42° Si vous pouviez recommencer votre existence en conservant le souvenir de vos expériences passées, vous éviteriez toutes les erreurs commises. Donc, tout irait mieux?

43° Et, retrouvant l'instant présent, vous ne connaîtriez plus aucune crainte, aucune angoisse pour l'avenir...

44° Ne vous est-il jamais arrivé, exceptionnellement, de prendre le parti du fort contre le faible? Le second avait tort, qu'y faire? Pouvez-vous retrouver, dans votre mémoire, quelque circonstance exceptionnelle de ce genre?

45° Il vous est arrivé, par erreur due à une information insuffisante, d'émettre sur autrui des jugements sévères et erronés. Mais autrui a agi de même à votre égard, par légèreté coupable. Vous souvenez-vous de ceci? Et de cela?

46° Vous avez toujours vu le succès d'autrui sans éprouver la moindre jalousie. Au contraire...

47° Ne serait-il pas possible que, quelque jour, des gens malveillants aient insinué que vous aviez laissé vos responsabilités à autrui?...

48° Vous avez évité les générosités déplacées qui, dans certains cas, engendrent la paresse. Ce sont là des souvenirs que l'on évoque avec satisfaction.

49° Si, au cours d'une discussion, vous avez été en désaccord avec votre interlocuteur, c'était parce que, objectivement, ses arguments étaient indéfendables. Et nullement parce que l'un et l'autre soutenaient deux points de vue subjectifs, basés sur des systèmes de valeurs différents.

50° Vous avez montré de la générosité. L'idée que votre geste vous donnait de l'importance, n'était pour rien dans votre attitude.

51° Vous avez agi pour le bien d'autrui, heureux et fier, la conscience sereine. Si, par la suite, autrui a pâti ou cru pâtir de votre action, n'est-il pas un égoïste geignard?

52° Peut-être n'avez-vous jamais tué personne? Peut-être n'êtes-vous pas de ceux qui tuent, même en pensée. Car si la haine avait été, en vous, forte à ce point-là, vous vous en souviendriez. Vous souviendriez-vous?

53° La fidélité est, en tous domaines, une belle vertu. Fidélité en amitié, en amour, fidélité, surtout, à soi-même. Belle vertu à laquelle vous n'auriez su manqué, en pensées ou en actes.

54° "La main qui guide doit être ferme". Il est bien évident que, s'il vous est arrivé d'être plus dur pour vos proches que pour l'étranger, c'était dans un but éducatif, nullement par lâcheté.

55° Il est humain de mépriser ce qui est méprisable, de rire de ce qui est ridicule. Mais pourquoi des têtes creuses vous ont-elles moqué? N'auraient-elles rien d'humain?

56° La vie est un voyage. Y aurait-il des étapes longues, brèves, ou très brèves de votre voyage, que vous ne voudriez faire connaître à autrui à aucun prix?

57° Tout lui réussissait et tout a mal fini. Vous n'avez, certes, ressenti aucune joie à son échec final. Et pour tout autre, il en était de même, n'est-ce pas?

58° Tout sentiment est valable en son temps. Vous souvenez-vous de gens qui manifestaient une gaîté odieuse dans des circonstances tristes - pour vous?

59° Lorsque vous évoquez l'image que vous essayez de montrer à autrui, êtes-vous bien sûr de montrer l'image que vous voyez vous-même? Et cette image n'est-elle pas, elle-même, en train de perdre de son contour?

60° "Un petit filet ne peut retenir un gros poisson". Ne vous serait-il pas arrivé, d'aventure, de promettre plus que vous ne pouviez tenir?

61° Par bonté, par politesse, l'être humain est parfois obligé de mentir à autrui. Et à lui même?

62° N'avez-vous pas remarqué que, d'un certain point de vue, votre intérêt est plus important que celui de la collectivité?

63° La mort et le soleil ne se regardent pas en face. Mais comment pourrait-on regarder la mort, simple absence?

64° N'avez-vous jamais eu l'impression que votre destin, c'est vous-même? Et que c'est bien ainsi?

Un adage dit que plus un être humain approche de "l'éveil", plus les jian yi du xüe wu lui semblent exprimer la plus simple évidence. Nos instructeurs - sauf exception rarissime - vous ont mis en garde contre toute hâte. Par conséquent, le présent texte ne doit être lu que par des personnes assez proches de "l'éveil". Il est donc inutile que nous commentions la plupart des propositions que vous venez de lire: elles doivent, déjà, avoir pour vous quelque chose de familier. Ceci est vrai, pensons-nous, pour 31 de ces jian yi. Pour le dernier d'entre eux, par contre, un commentaire ne sera pas inutile.

- N'avez-vous jamais eu l'impression que votre destin, c'est vous-même?

- Et n'avez-vous jamais eu l'impression qu'il est bien qu'il en soit ainsi?

Ce dernier jian yi correspond au dernier "koua" du Yi-King, 64 Wei tsi, "avant l'accomplissement". Comme vous l'avez déjà compris, il condense, en quelque sorte, l'ensemble des implications du xüe wu. Sa signification est: tout ce qui a été, est, et sera, est l'expression de la nécessité. Qui a compris cela a, ipso facto, compris que le "devenir" est un vain fantôme, que du simple fait "d'accepter ce qui est et doit être", le samsara, l'illusion, se dissipe, que ses traits vagues se fondent et qu'apparaît, en lieu et place, le nirvana, le réel. Selon un poète taoïste: l'homme voit alors que le désordre apparent est, en fait, l'ordre réel et que, de toute éternité, l'homme a été d'accord avec la nécessité de cet ordre...

- Signalons, avant d'en terminer avec le xüe wu, que la méditation de ce dernier jian yi fait partie intégrante du pi-kuan complet.

Revenons maintenant à la pensée purement perceptive.

Dans le texte 6, nous vous proposons d'aborder une première phase qui consistait, simplement, à prendre conscience, sans mots, des diverses perceptions issues de votre organisme. Ceci, au minimum, pendant 30 minutes chaque jour. Avec le texte suivant, les choses se compliquaient quelque peu et nous vous invitons, outre ces perceptions internes, à diriger votre attention sur les faits extérieurs, en évitant là aussi de faire suivre cette prise de conscience de tout commentaire. Enfin, dans le texte 8, nous vous priions de faire un effort

considérable: de pratiquer à heures fixes la pensée purement perceptive. Nous vous avons bien recommandé de prendre tout le temps nécessaire au franchissement de cette étape, la plus dure de toutes, et nous vous avons mis en garde contre l'inévitabilité des échecs. Car, il faut bien le reconnaître, vous avez eu à affronter l'ennemi le plus redoutable d'un être humain "vivant dans le monde": cette redoutable force de l'habitude en laquelle le Buddha historique voyait "Mara", l'adversaire par excellence de l'éveil humain. Nous sommes heureux de dire que maintenant, le plus dur est fait. Si vous avez bien respecté le conseil de notre instructeur, si vous avez bien pris tout le temps nécessaire pour que "l'habitude triomphe de l'habitude", vous devez, à l'heure actuelle, éprouver, à l'égard de la pensée purement perceptive, à peu près ceci:

1° Une sensation d'allègement, de "vacance" durant l'expérience elle-même.

2° Une sorte de crispation mentale préalable en songeant que votre "travail" actuel consiste à vous livrer à cette expérience à heure fixe.

Si les choses, pour vous, se présentent ainsi, vous êtes sur la bonne voie et il ne vous reste plus qu'à passer à la suite car, maintenant, vous devez, tout à la fois, comprendre et ressentir l'intérêt du "lâcher-prise" de la pensée. Vous êtes à peu près dans la position de ces personnes à qui le médecin a recommandé l'activité physique, qui ont commencé, en rechignant, à s'adonner à la marche et à la gymnastique et qui, à la longue, constatant, par elles-mêmes, le caractère roboratif de ces exercices corporels, y prennent goût et en intègrent la pratique dans leur existence quotidienne. Nous nous disons donc maintenant: il n'y a plus, pour vous, de directives quant à la fréquence de pratique de la pensée purement perceptive: "lâchez-prise" quand vous en éprouverez le besoin. Normalement, ce besoin doit être ressenti au moins une fois par jour. S'il n'est jamais ressenti et que, cependant, vous vous sentez "tout à fait à l'aise dans votre peau", tout va bien, mais il faudra, quand même, que vous vous contraigniez à la pratique quotidienne de la phase qui sera décrite plus loin avant d'être apte à aborder l'étape terminale qui est le pi-kuan complet. Dans votre programme personnel, votre instructeur vous dira combien de temps doit durer, à son avis, cette avant-dernière étape. Si, par contre, tout en ne ressentant guère l'envie de pratiquer quotidiennement la pensée purement perceptive, vous vous sentez toujours contracté(e), tendu(e), de deux choses l'une: votre état physique est défectueux - ce qui, bien entendu, relève de la médecine - ou bien, contrairement à votre estimation, vous avez avancé trop vite dans la voie de la "pensée tseu-jan" et "l'habitude n'a pas eu le temps de vaincre l'habitude". S'il en est ainsi, il vous faudra, comme au Jeu de l'Oie, revenir en arrière - et nous vous conseillons d'aviser au plus tôt notre instructeur.

Si, ayant lu ces lignes, vous estimez que, pour vous, la pratique de la, pensée purement perceptive, une fois par jour au moins, à l'heure qui vous conviendra et durant un laps de temps laissé à votre discrétion, ne constitue pas un effort déplaisant, nous vous proposons d'aborder la 4ème étape de ce mode de

pensée.

Cette dernière étape avant le "pi-kuan complet" est généralement dite: "phase des modes de pensée alternés". Elle consiste simplement, comme vous l'avez sans doute déjà compris, à faire alterner en vous la "pensée perception" et la "pensée la plus yang (spéculative) qui soit". Après quelques semaines de pratique quotidienne de cette 4ème phase, vous devez être et vous serez capable "d'allumer et d'éteindre" vos pensées à volonté. Autrement dit, vous ferez partie de ces relativement rares humains maîtres et non esclaves de leur pensée et, pour atteindre la libération totale, il ne vous restera plus qu'à "mettre en place les pièces du puzzle" par la pratique du pi-kuan complet. Voici en quoi consiste cette 4ème phase:

Une fois par jour, à n'importe quelle heure mais alors que vous vous livrez à une activité non intellectuelle quelconque (marche, travail manuel):

Prenez conscience, sans commentaire mental, de vos perceptions internes et des perceptions venues du monde extérieur. Il s'agit donc de la seconde phase de la pensée purement perceptive décrite dans le texte 7.

Bien entendu, des pensées "ordinaires", de type spéculatif, essayeront de s'imposer à vous. Vous ne les repousserez pas. Ce serait, comme nous l'avons dit, "faire leur jeu", mais vous vous efforcerez de maintenir, malgré leurs attaques importunes, l'essentiel de votre attention fixé sur les perceptions internes et externes. Ceci durant combien de temps? Nous ne pouvons indiquer une durée précise, d'abord parce que l'usage d'un chronomètre est à proscrire, ensuite parce que cette durée dépendra de vos possibilités du moment. Disons: pendant quelques minutes. Jusque là, nous sommes en pays connu. Voici en quoi consiste la variante que nous vous présentons aujourd'hui: jusqu'à maintenant, vos séances de pensée purement perceptive s'étaient terminées sans qu'intervienne, de votre part, le moindre effort de volonté: peu à peu ou brusquement, la pensée ordinaire avait ré-occupé la totalité du champ de votre conscience cependant que, peu à peu ou brusquement, la perception pure s'était effacée en vous. Nous vous proposons, aujourd'hui, de vous efforcer de "chasser", brusquement, la seule perception et de vous "accrocher" à UNE pensée de type spéculatif en insistant fortement sur sa caractéristique essentielle.

Procédez ainsi:

Vous percevez. En vous, aux alentours du champ de votre conscience, un tourbillon de pensées "en mots ou en images" essaye de s'imposer à votre attention. Vous avez, jusque là, maintenu ce tourbillon à distance en vous "cramponnant à vos perceptions". Brusquement, cédez à l'ennemi. Cessez, d'un coup, de vous intéresser à vos perceptions. Une véritable pluie de "pensées en mots ou en images" va s'abattre sur vous. Une véritable pluie, mais diffuse, imprécise: dix, cent pensées hétéroclites se bousculeront, chacune d'entre elles s'efforçant de retenir votre attention. Le "travail à faire" consistera, pour vous, à "saisir" l'une d'entre elles - peu importe laquelle - et à la maintenir aussi

longtemps que possible, seule, dans votre champ de conscience, en lui donnant bien tout son caractère conceptuel et spéculatif. Autrement dit: en l'exprimant mentalement en mots, en monologuant, exactement comme si, selon l'expression des behavioristes, "vous vous teniez un discours à vous-même". Prenons un exemple: au moment précis où vous "lâchez la seule perception" un flot de pensées vous "tombe dessus". Bon nombre d'entre elles seront peu identifiables, à peine ébauchées? N'en tenez pas compte. Parmi le tourbillon des autres, tourbillon combien confus, certains repères, cependant, apparaîtront. Une ou des images, un ou des mots se formeront, s'imposeront, durant une fraction de seconde, à votre conscient. Empoignez, si nous osons dire, n'importe lequel de ces mots - mais non de ces images car l'image est, en quelque sorte, un élément situé à mi-chemin entre les deux modes de pensée. Ce mot, saisi au vol, peut être n'importe quel terme du vocabulaire. Il peut désigner un objet concret ou une pure abstraction. Quoi que ce soit, "parlez en vous même". Si le mot "arbre" a été retenu, faites-vous, avec des mots prononcés mentalement, tout un petit discours sur la nature végétale de l'arbre, sur son rôle dans le cycle carbone-oxygène, sur l'usage que les hommes font de son bois, etc... peu importe que bien d'autres pensées sans rapport avec l'arbre vous sollicitent, tournent toujours autour de vous. Mentalement, martelez vos phrases relatives à votre sujet. Si, en vous, des images, relatives elles aussi à ce sujet, se forment, commentez-les à l'aide de paroles prononcées mentalement. Si d'autres images se forment, sans rapport, celles-là, avec le sujet, n'en tenez pas compte et poursuivez votre monologue intérieur. Au bout de quelques minutes, cessez de "parler intérieurement" et efforcez-vous, pendant une ou deux minutes, de vous replonger dans la seule pensée perceptive. Faire cela une fois par jour, pendant le nombre de semaines qui vous sera indiqué dans votre programme personnel, avec la méditation de la fin du xüe wu, sera, si vous le voulez bien, votre "travail" du moment.

Nous allons maintenant revenir au Neng Shang Tong.

Le nouvel enseignement Tchan est, comme vous le savez, une "voie mixte". Il a un but, un seul: vous amener à la libération de vos conditionnements. Par conséquent, les techniques qui vous sont proposées sur la voie évolutive constituent, seulement, un moyen de parvenir à ce but. Elles ne sont pas UN but. Au stade où vous en êtes, il est bien évident que, sauf exception, vous devez être plus avancé(e) sur l'autre voie que sur celle-ci. Il est même possible que vous en soyez venu à considérer la "voie magique" comme dénuée d'intérêt. Nous ne vous le reprocherons certes pas puisque, encore une fois, le but n'est pas là. Pourtant, même si vous êtes, de part votre nature profonde, "voué à la voie directe", il reste certain que les technique telles le Ren Cheng, par exemple, ainsi que la banale pratique du respir de la Bodhi, ne peuvent que vous aider. Il en est de même de cette "section" du Neng Shang Tong dont nous allons parler aujourd'hui. Elle a un nom particulier: Yong Tu. Ce qui signifie: "faire usage des images". Il s'agit, en dehors de toute lutte contre un "envoûteur" éventuel, d'influence bénéfique sur les gens, les animaux, les plantes, et les lieux

habités ou non. En fait, cette technique peut aussi être employée, éventuellement, pour "contrer" l'action de forces mauvaises, qu'elles aient une origine humaine (envoûteur) ou impersonnelle (influences astrales défavorables) ou qu'elles soient, encore, l'expression d'une malchance persistante due à d'inconscientes tendances autodestructrices, chez un être humain.

Pour pratiquer Yong Tu, trois impératifs:

1° Vous devez avoir pris l'habitude de pratiquer le respir de la Bodhi de façon suffisamment régulière: au moins quatre jours par semaine. "L'os du Buddha" est sensé servir de support physique au Yong Tu. Et, si bizarre que cela paraisse, il semble bien qu'il en soit ainsi.

2° Vous devez être capable de "penser de façon purement perceptive" pendant au moins quelques minutes. Pour cette raison, il convenait d'attendre jusqu'à maintenant pour vous présenter le Yong Tu.

3° Votre action doit être inspirée par la "pitié du Buddha". Autrement dit: AUCUN motif égoïste ne doit vous guider.

Le Yong Tu n'est pas une technique très compliquée, ce qui ne l'empêche pas, en général, d'être efficace. Peut-être penserez-vous (et vous aurez raison) qu'elle ressemble fortement à ce que recommande certains partisans de la "pensée créatrice" - cette pensée créatrice que nous avons tant critiquée. Seulement, il y a un abîme entre les possibilités de création d'un adepte de la pensée perceptive et celles de Monsieur et Madame Toulemonde. Comme le dit un proverbe: le pratiquant du Shou Ki (le karaté chinois) brise aisément une pierre avec sa main. Les autres gens ne le peuvent pas. Et pourtant, eux aussi ont des mains...

Il convient de procéder ainsi:

a) Tout d'abord, vous ne devez rien décider de vous-même et, comme dit plus haut, vous ne devez souhaiter aucun intérêt, aucun bénéfice personnel de vos "actes pensées". Ne rien décider de vous-même, cela veut dire que ce n'est pas à vous d'estimer, a priori, que les choses vont mal pour autrui. Souvenez-vous de ce proverbe, non plus chinois mais français, qui dit si bien: l'enfer est pavé de bonnes intentions. - Il doit falloir, pour que vous estimiez que votre action est opportune, que la personne intéressée en fasse devant vous la remarque ou que sa misère soit de notoriété publique. Ceci, du reste, ne doit pas suffire pour que vous jouiez incontinent les Don Quichotte. Ne vous occupez en aucun cas des affaires sentimentales, des "cœurs brisés" et autres mésaventures d'une subjectivité hurlante... Soyez bien certain que le malheur de la personne intéressée a des causes solides, quasi-objectives. N'oubliez jamais que tel jeune homme qui menace de se suicider si on ne lui donne pas, là, tout de suite, l'élue de son cœur peut très bien retrouver les mêmes tendances suicidaires quelques années plus tard, précisément parce que l'on aura cédé à ses instances. (Le mariage est une forteresse investie, disait Lao Tseu. Ceux qui sont dehors voudraient entrer, mais ceux qui sont dedans voudraient bien sortir). Cela est vrai dans bien

d'autres domaines que ceux du sentiment et, en fait, le vrai sage n'interviendra que dans bien peu de cas. Après tout, Wang Fu, émule chinois de Job, estimait que pour lui les choses n'allaient pas si mal, puisque sa misère même éloignait de lui les créanciers... Au point où vous en êtes présentement, il est encore sain de distinguer un certain bien d'un certain mal. Avec prudence. Disons que la santé (d'autrui: ici, il s'agit uniquement d'autrui) est un bien. Qu'il est bien également que la personne intéressée et les siens puissent manger à leur faim, être vêtus, et qu'il serait mal qu'ils soient persécutés... Pour le reste... Lorsque, dans quelque temps, vous serez exercé aux acrobaties mentales du pi-kuan complet, et bien, vous jugerez vous-même... Donc, en résumé, nous dirons que, avant de faire Yong Tu, il est bon que vous vous assuriez que votre action peut, raisonnablement, être considérée comme bénéfique.

b) Si, tout compte fait, vous estimez devoir agir, gardez-vous de faire à la personne intéressée quelque promesse que ce soit. (Pour le moment, nous ne considérerons que le cas de la misère humaine). Ceci pour éviter de la décevoir en cas d'échec. Dans le cas contraire, pour éviter toute reconnaissance éventuelle: la reconnaissance est un paiement et Yang Tu DOIT être gratuit, pour réussir...

c) Enfin, "agissez". Le genre d'action dont il va être question plairait certainement à un rêveur puisque, en fait, il s'agit d'une sorte de rêve éveillé. Ceci dit, l'action du pur rêveur serait nulle, de même que celle d'une personne plus active mais non entraînée au respir de la bodhi et à la pensée purement perceptive. Agir, cela consistera tout d'abord à vous asseoir dans la position pi-kuan, c'est à dire la position que vous adoptiez pour pratiquer la respiration consciente...

Lieu: votre "oratoire" si vous en avez un, fera, bien entendu, l'affaire. Mais n'importe quel endroit calme, paisible, où vous pourrez trouver dix minutes/un quart d'heure de tranquillité, conviendra tout aussi bien. Fermez les yeux et, durant une ou deux minutes, respirez consciemment, mais d'après les principes de la pensée perceptive et non d'après ceux de la respiration consciente. Autrement dit: inutile de suivre par la pensée chaque inspiration et chaque expiration. Contentez-vous de bien "ressentir le fait que vous respirez". Ceci sans mot. Essayez de conserver une respiration plutôt ample (celle-ci, du reste, doit apparaître du seul fait de la prise de conscience du processus respiratoire). Puis, pensez avec des mots et des images, à la personne dont le sort vous préoccupe. Pensez d'abord à elle avec des mots: dites bien son nom, son prénom, ce que vous savez d'elle. Puis laissez là les mots et passez aux images. Il importe que vous connaissiez assez bien la personne intéressée pour pouvoir évoquer, sans difficulté, son visage. Il est absolument contre-indiqué de vous aider d'une photographie au moment où vous pratiquez le Yong Tu. Mais rien ne vous empêche, un moment avant, d'étudier, sur photo, sa physionomie. Dès que vous aurez, mentalement, évoqué avec des mots ce que vous savez de votre protégé et que, ayant délaissé les mots, vous en êtes à "l'imaginer", votre mode de pensée se trouvera à mi-chemin entre la pensée spéculative et la pensée

purement perceptive: du point de vue Tchan, l'image est un "pont" entre les deux modes de pensée. Maintenant, efforcez-vous de "voir vivre" la personne qui vous intéresse. Et essayez, pour employer l'expression consacrée, de "remodeler son visage". C'est à dire de l'imaginer avec la physionomie riante de la personne pour qui "tout va bien". Faites cela pendant plusieurs minutes: quatre ou cinq, au moins. Puis, sans tenter de chasser, de vive force, l'image mentalement créée, efforcez-vous, pendant quelques minutes encore, de bien sentir toutes vos sensations internes - et non plus, cette fois, le seul acte respiratoire. Ces quelques minutes écoulées, efforcez-vous, à nouveau, de reconstituer l'image mentale de votre protégé souriant. Puis replongez dans la perception pure. Création d'image - perception interne, sont les deux éléments principaux du Yong Tu. L'expérience dans sa totalité doit, comme nous l'avons dit, durer de dix minutes à un quart d'heure. Moins, ce n'est pas assez. Plus, c'est trop. Il est recommandé de recommencer le Yong Tu plusieurs jours de file - et même, si besoin est, plusieurs semaines. Même si, en apparence, votre effort ne donne aucun résultat positif, il ne sera pas perdu. Au moins pour vous, car la faculté de faire naître à volonté des images vous sera utile quand vous pratiquerez le pi-kuan.

Le Yong Tu, cette technique si simple - mais qui, nous n'insisterons jamais trop sur ce point, ne donnera jamais aucun résultat positif si elle n'est pratiquée par une personne entraînée au respir de la Bodhi et à la pensée perceptive - peut s'appliquer, littéralement, à tout "ce qui ne va pas": gens ou animaux malades, lieux dégageant une "aura" maléfique, groupes où la discorde règne, plantations qui "viennent mal". Soit dit en passant, c'est dans le domaine végétal que des résultats positifs s'obtiennent le plus aisément.

Nous en resterons là pour le moment. Avec le dixième texte, nous arriverons au sommet du nouvel enseignement Tchan et nous vous présenterons le "pi-kuan complet" dont vous connaissez déjà le simple point de départ, décrit dans le sixième texte.

Une recommandation: même si, de l'avis de nos instructeurs, il est préférable que vous vous en teniez à la seule "voie directe", faites quand même, si l'occasion se présente, quelques essais de Yong Tu. Après tout, même le sage donne la main pour éteindre un incendie et il le fait sans trop se poser de questions. Après avoir éliminé tous les malheurs visiblement subjectifs, il restera bien des cas où votre aide peut se révéler réellement utile à autrui. De plus, la visualisation d'images, bien que ne faisant pas partie, normalement, de la voie directe telle que nous vous l'avons proposée, est cependant une aide sérieuse sur cette voie - lorsque l'on aborde vraiment le pi-kuan.

TCHAN