

- LE tao du TAO -

" Suivre le tao (chemin) qui mène au Tao (Conscience cosmique) est simple " disait un maître réputé à son disciple : " Quand vous aurez faim, mangez. Quand vous aurez un travail à effectuer, travaillez...

- Mais " répondait le disciple surpris " c'est bien ainsi que j'agis ! "

- Non " reprenait le maître " lorsque vous mangez votre esprit est à tout autre chose. Et lorsque vous travaillez, vous vous laissez distraire par mille rêves vains... "

Vivre le tao du Tao est-il vraiment aussi simple que le disait le vieux maître ? Oui et non. Oui, il est vrai que, si l'homme suit effectivement la ligne de conduite proposée sans se poser de questions inutiles, il connaîtra fatalement le tzu-jen, le satori, l'éveil. Mais, d'autre part, non, il n'est pas permis de suivre tout de go cette ligne. Pourquoi cela ? La réponse à cette question est en partie fournie par ce petit conte :

#### Histoire du Prince Perle

Il était une fois un prince qui, depuis toujours, cherchait le pays du bonheur. Il avait, des années durant, parcouru le monde en vain et dépensé des fortunes dans sa quête. Un jour, quelqu'un lui dit : " Je ne sais pas où se trouve le pays du bonheur, mais je connais le chemin qui y mène. Ce chemin a son point de départ là où se trouve la demeure du vieil Ho, le vieillard-enfant.

Le prince chercha et trouva la demeure du vieil Ho. Il s'approcha de la porte et frappa. Personne ne lui répondit. Le prince frappa longtemps, puis, lassé, découragé, il s'apprêtait à se retirer quand son regard se posa sur l'amorce d'un sentier que l'on apercevait, au milieu des buissons, de l'autre côté de la route. Une intuition traversa l'esprit du prince et il comprit que cette voie étroite menait vers le pays du bonheur.

Il prit ce chemin. Il était fort peu commode. Les ronces déchiraient les mains et le visage du prince. Il trébuchait sur de grosses pierres malicieusement dissimulées sous les herbes de la sentine. Il marcha, longtemps, très longtemps. Souvent, il eut peur car des dragons et des fantômes lui apparurent. Enfin, après des jours, des mois, des années peut-être, de marche harassante, il parvint dans un jardin très quelconque. Des jardins semblables à celui-ci, le prince en avait vu des centaines. Et cependant, il sentit qu'il était enfin au bout de sa quête, qu'il avait atteint le pays du bonheur. Dorénavant et pour toujours, il vivrait là, heureux.

Mais, avant de prendre possession de son domaine, le prince décida d'en faire le tour. Le jardin était petit, de forme carrée, encadré sur trois côtés par des broussailles. Mais, le quatrième côté, à l'opposé de la direction d'où venait le prince, était, lui, borné par une petite maison. Effectuant le tour de son petit royaume, le

prince parvint devant la maison et en trouva la porte ouverte. Il entra. Personne à l'intérieur. Voulant en avoir le cœur net, le prince traversa la maison entière. Il parvint ainsi à la porte qui donnait sur l'extérieur.

Le prince ouvrit cette porte, sortit, se retrouva sur le trottoir d'une route. Il se retourna et considéra le battant de cette porte par laquelle il venait de passer. Il vit alors que ce battant portait une inscription : " Maison du vieil Ho - Pays du bonheur - Entrée libre " et le prince comprit qu'il avait déjà vu cette inscription mais qu'il n'avait pas été capable de la comprendre...

Pourquoi l'homme qui n'a pas subi un entraînement spécial est-il incapable de trouver d'emblée le " pays du bonheur " ?

Parce que, simplement, il n'utilise pas son équipement mental comme il devrait le faire.

L'être humain est, NATURELLEMENT, " équipé " pour échapper au malheur qui est, comme le bonheur, notion en grande partie subjective.

Le corps humain possède des muscles que l'individu veut mouvoir volontairement et d'autres sur lesquels sa volonté n'a pas d'action directe, mais qui ne sont pas moins utiles que les premiers : des muscles " conscients " et des muscles " inconscients ", en somme. De même, le mental humain possède des aptitudes conscientes et des aptitudes inconscientes. Les aptitudes conscientes sont, comme leur nom l'indique, destinées à permettre à l'homme de s'occuper de ce qu'il peut consciemment percevoir, de diriger son existence quotidienne. Les aptitudes inconscientes doivent, en principe, permettre l'homme d'entrer en contact avec la " conscience " du Tao - du Cosmos - de même que par ses muscles lisses il est en contact avec la " vie " du Tao. L'expression " conscience du Tao " ne doit, en effet, pas nous illusionner : cette conscience se rapproche bien davantage de l'inconscient humain que du conscient humain.

La raison humaine, la raison consciente, celle qui devrait uniquement être utilisée pour les actions immédiates de la vie de chaque jour est, en effet, dualiste. Elle ne peut, en définitive, répondre (avec des nuances, certes) que par " oui " ou par " non " aux questions posées. Et cela est fort bon dans la vie pratique. Mais, la Conscience Cosmique (le Tao, Dieu, peu importe le nom que l'on veut lui donner) dépasse infiniment le dualisme. On ne peut donc pas plus entrer en contact avec elle par le canal de la raison consciente qu'on ne peut digérer volontairement à l'aide des muscles abdominaux. Mais la partie inconsciente du mental humain, à un moindre degré que la Conscience Cosmique, n'est pas non plus limitée par un dualisme restrictif. Sa fonction originelle était donc de permettre l'établissement d'une sorte de pont entre l'homme et la Conscience Universelle non-dualiste. Mais, tout fier de sa raison consciente et imaginant à tort qu'elle devait lui permettre de tout élucider, de tout SAVOIR alors que certains états ne peuvent être que RESENTIS, l'homme a détourné cette raison consciente de son véritable travail et lui a posé les questions auxquelles elle ne pouvait répondre. La partie inconsciente du psychisme humain se trouvant ainsi déchargée du travail qui était normalement le sien devint oisive et se " débaucha ". D'instrument de contact entre l'homme et le Cosmique, elle devint le réceptacle des refoulements

et des névroses. Certains appellent ce déplorable État de fait " la Chute de l'homme ".

Ce mode de pensée totalement faux qui est celui de presque tous les humains, finit par imposer à l'homme une structure mentale particulière, anormale. Il convient donc de briser cette structure car, permettre à l'homme de prendre la voie du Tao sans cette précaution préliminaire, équivaldrait à faire absorber un fortifiant à un homme empoisonné sans lavage d'estomac préalable.

Chaque Ecole a ses procédés de " brisage " des structures. Celui couramment utilisé par le Groupe Tchan consiste à faire exécuter des exercices spéciaux qui, sans qu'il y paraisse souvent, introduisent une fêlure dans cette structure.

Certains de ces exercices - le dzog tchen, notamment - peuvent et DOIVENT provoquer " l'éveil au moment même où la fêlure - qui devient aussitôt brisure - se manifeste. Mais il n'en est pas toujours ainsi; soit parce que l'exercice a été pratiqué dans des conditions défectueuses, soit par suite d'un " sommeil de l'être " trop profond, le côté positif de l'expérience peut ne pas apparaître. MAIS LE COTE NEGATIF APPARAÎT TOUJOURS. Et, en définitive, c'est là l'important. Lorsque l'adepte Tchan a suivi, même sans résultats VISIBLES une voie correspondant à ce que proposent les textes de la " Technique du Tao ", il est prêt à prendre la voie positive, et à vivre, s'il le veut, le tao du Tao.

Lorsque, dans un " monastère ouvert " du Centre-Asie, un adepte juge que, sans avoir atteint l'éveil, il a, néanmoins, " purgé " son mental par la pratique de la Technique, il le dit à l'instructeur et celui ci, sans mot dire, lui remet un feuillet portant ce qui suit :

#### Programme de l'adepte :

Afin de libérer son mental conscient d'une tâche qui n'est pas la sienne (1) l'adepte fera en sorte que, progressivement, le blocage de ce mental conscient sur ce qui doit être normalement son travail devienne de plus en plus parfait. En conséquence, il s'exercera à NOMMER en lui-même tout ce qu'il ressent consciemment, tout ce qu'il fait consciemment, tout ce qui lui advient et dont il a conscience. L'adepte libéré de l'ancienne structure (2) atteindra ainsi le tzu-jan (éveil au Tao) pour peu qu'il se refuse à céder à la paresse intellectuelle qui le ramènerait à son ancienne condition.

A son éveil du sommeil nocturne, l'adepte nommera ce qui lui advient en répétant plusieurs fois : éveillé, éveillé, éveillé... Si, les premiers temps il oublie, ce ne sera pas grave mais il doit toujours conserver en lui la volonté de NOMMER son réveil.

Durant toute la journée, il NOMMERA ainsi chacune de ses activités en décomposant chaque détail et en ayant soin de laisser au verbe employé un sens impersonnel. S'il veut se lever, il dira : intention de SE Lever - et non : intention de ME lever. S'il veut replier ses jambes, s'asseoir sur la natte, se lever, saisir un vêtement, s'en couvrir, il agira de même.

---

(1) L'établissement du contact avec le Cosmique.

(2) Par une ascèse quelconque ou par nos exercices.

Si, les premiers temps, il oublie, ce ne sera pas grave, mais il doit toujours conserver en lui la volonté de NOMMER chaque détail de sa vie quotidienne. Il y parviendra en prenant l'habitude de NOMMER chaque oubli dès qu'il remarque qu'il vient d'en commettre un. Il dira : oublié, oublié - et reprendra son observation.

S'il veut manger, il NOMMERA : intention de manger - se servir - porter (la nourriture à la bouche) - ouvrir (la bouche) - goûter - mâcher - avaler.

Lorsqu'il travaillera, selon les gestes de son travail, il NOMMERA tirer, lever, pousser, etc... Lorsque son travail sera d'ordre intellectuel, il nommera : travail demandant pensée - et s'absorbera dans ce travail sans avoir besoin de continuer à nommer puisque, en raison de la complexité de son occupation, le blocage sur son acte mental se fera de lui-même. Lorsque l'adepte entamera une conversation, il NOMMERA : parler, puis il agira comme pour le travail intellectuel : il absorbera toutes ses facultés conscientes dans la conversation. Après un certain temps, du reste, il s'apercevra du fait que, sans qu'il les nomme, aucun de ses gestes ne lui échappe quand il converse.

L'adepte devra ainsi NOMMER tout ce qu'il fait et aussi tout ce qu'il ressent et tout ce qui lui advient. S'il a faim, il NOMMERA : faim. S'il a froid : froid. S'il est irrité : irritation. Découragé : découragement. Joyeux : joie, etc... Si, pendant quelques instants, il lui semble - à tort, du reste - qu'il n'a rien à observer, il NOMMERA son mouvement respiratoire : inspiration - expiration... S'il éprouve, devant une situation particulière, le besoin de réfléchir, il NOMMERA : besoin de réfléchir - et se plongera dans le sujet qui l'intéresse. Si la pensée qui est à la base de sa réflexion s'est imposée à lui brusquement sans lui laisser le temps de NOMMER la réflexion à venir, il NOMMERA agrès coup : " réflexion passée-oubli. L'adepte nommera toute chose dont il aura conscience. Lorsqu'il remarquera un spectacle, il dira : voir, regarder. Lorsqu'il souffrira physiquement, il NOMMERA : souffrir, puis nommera à la file plusieurs inspirations et expirations en ayant soin de pratiquer les expirations à fond. Lorsqu'il souffrira moralement, il dira : blocage insuffisant et ramènera son attention sur ce qui doit l'occuper dans l'immédiat.

Il n'est possible de donner à l'adepte que des idées générales. Lui seul peut adapter le tao du Tao à son propre cas. Il comprendra qu'il approche du but (l'éveil) lorsque, même durant le sommeil nocturne - qui tendra à voir sa durée diminuer - il conservera la conscience de plus en plus claire de lui-même.

Au début de son tao, l'adepte oubliera mille choses et de longs moments passeront sans qu'il pense à NOMMER ce qu'il fait ou ce qui lui advient. Cela n'est pas important : avec l'habitude et la bonne volonté, sans fournir un excessif effort qui irait à l'encontre du but recherché, il s'apercevra que tout lui devient facile et qu'il devient capable de nommer, tout naturellement, une foule de choses non citées ici, qu'il fait, qu'il ressent, qui lui adviennent.

L'adepte pensera que sa tâche serait facilitée s'il vivait dans la contemplation.

Il n'en est rien. Si au cours de ses 8 heures de travail manuel et de ses 4 heures de travail intellectuel quotidiennes il éprouve plus de difficultés et succombe plus souvent qu'un moine contemplatif, il doit savoir que le résultat obtenu est fonc-

tion, non du nombre d'observations faites mais de la bonne volonté mise à les faire.

C'est au début de la voie que l'adepte rencontrera des difficultés. Par la suite, elles seront progressivement remplacées par un état permanent d'euphorie légère qui annonce l'approche du but. A ce moment là, l'adepte devra se méfier de lui-même et ne pas succomber à la dernière tentation, celle de mépriser les hommes qui " ne vivent pas mais se laissent vivre ". D'ailleurs...

Lorsque le rive est atteinte, il est recommandé à l'adepte d'abandonner la Barque. L'adepte éveillé n'aura plus besoin de suivre le tao du Tao. Pour lui, toutes choses redeviendront ce qu'elles étaient et il vivra comme les autres hommes, ses frères...

=====

Nota : NOMMER signifie, évidemment, nommer intérieurement, sans paroles.

Un dernier conseil : Il est tentant de se laisser distraire par des spectacles de toutes sortes, télévision, journaux, les problèmes quotidiens, en laissant sa pensée divaguer d'un sujet à l'autre, cependant il faut faire un effort sur soi même si on veut un jour parvenir à un état de conscience où la peur de la mort ne sera plus qu'un lointain souvenir, avec des efforts, de la volonté, vous parviendrez au but.

Que la paix soit avec vous...

Au cours des siècles des êtres de tous milieux et de toutes religions se sont donnés comme but de dépasser leurs conditions de vie pour accéder à un état supérieur.

Comment accéder au bonheur ?

Le bonheur comme le malheur est un état subjectif, ce qui paraît comme un désastre pour un occidental, car il a selon lui peu de moyens pour vivre, peut paraître comme une joie immense pour un être habitant l'Afrique ou certains pays d'Amérique du Sud.

Il y a malgré tout un devenir commun à tous les êtres, qui est la finalité de la vie.

Même si un homme n'avoue pas qu'il a peur de la mort, il sait qu'un jour il mourra, qu'on soit riche ou pauvre, heureux ou malheureux, personne n'y échappe. Il ne peut y avoir de naissance sans son opposé qui est la mort.

Que l'on soit un religieux pour se rapprocher du créateur ou si l'on croit à la réincarnation et que l'on veuille se libérer à jamais du cycle des renaissances et de la mort, pour cela il existe la méditation.

On peut méditer sur un sujet précis, comme l'amour, la mort etc.... cette méthode est lente, on peut parvenir à un état supérieur au bout de plusieurs années ou il existe une voie plus difficile mais beaucoup plus rapide qui permet à tout un chacun de s'éveiller en peu de temps.

Cette méditation qui correspond à la mentalité occidentale a l'avantage de pouvoir être pratiquée à chaque instant qu'elle que soit son activité, et permet à toute personne de bonne volonté d'obtenir les résultats espérés.