

LE CENTRE TCHAN A TOUS OFFRE



SALUT ET VERITE

Le but essentiel de l'Enseignement étant de donner à l'être humain les moyens de conquérir sa Liberté, nous allons aujourd'hui préciser ce que, dans la phraséologie du Tao, ce vocable signifie.

Qu'il soit bien entendu, tout d'abord, que la liberté dont nous parlons ne dépend pas de causes politiques, sociales ou économiques. Ce n'est pas que nous négligions ces facteurs. Le totalitarisme politique, de quelque tendance qu'il soit, ne saurait être accepté par des hommes en marche vers l'Eveil et il est certain qu'un milieu social ou économique défavorable entraîne, à la longue, l'abrutissement. Cependant, il faut bien noter que certaines natures - assez rares - trouvent au sein d'une existence particulièrement difficile les ressources nécessaires à la conquête de la véritable Liberté. D'autres, au contraire, bien plus nombreuses, reçoivent comme une charge les facilités d'une vie économique et sociale favorable. Epictète, esclave, était un homme libre. César, imperator, était, en fait, un esclave. Même si - et ce n'est pas le cas ! - il avait réussi à maîtriser les passions qui le gouvernaient, il serait demeuré un homme "conditionné", soumis à toutes sortes d'influences extérieures. Pour les initiés du Tao, César, et après lui tous les "grands hommes" de l'Histoire, font plus encore que l'homme du commun figures d'individus irresponsables.

Dans quelle mesure l'être humain est-il responsable de ses actes et même de ses pensées ? Au cours des siècles passés, en Occident, une controverse interminable opposa les tenants du libre arbitre et ceux de l'irresponsabilité de l'homme, jouet du Destin. De nos jours, ce différend s'est notablement apaisé. Un modus vivendi est apparu, chacune des parties ayant fait des concessions. Si l'on examine le problème de près, on peut même dire qu'aujourd'hui tout le monde est à peu près d'accord, mis à part quelques extrémistes. Extrémistes de "gauche" : behaviouristes pour lesquels l'homme n'est rien d'autre qu'une machine cybernétique de haute précision - et pavloviens plus royalistes que le "roi" Pavlov. Extrémistes de "droite" : certaines sectes excentriques pour lesquelles la responsabilité de l'homme est totale, absolue. Mais la majorité des

grandes écoles de pensée actuelle a, en fait, adopté un point de vue qui est le nôtre depuis bien des siècles : la responsabilité humaine existe, mais dans la pratique elle est très, très, limitée. Des objections pourront être faites à notre affirmation. Aux yeux de l'Eglise catholique, dira-t-on, la responsabilité de l'homme ne se discute pas. Pourvu par Dieu d'un libre arbitre, il est responsable devant son créateur. Nous pourrions ergoter et faire remarquer que l'Homme, au sens propre du terme, tel qu'il fut, d'après la Bible, créé par Dieu, n'a que peu de points communs avec l'homme actuel. Nous n'en ferons rien et noterons, simplement que l'Eglise pose de telles conditions à la réalisation du péché mortel (volonté délibérée, connaissance, etc.) qu'il est bien difficile à l'être humain moyen de commettre un tel crime. D'autre part, dans le camp opposé, le marxisme, nous dira-t-on, ne manque jamais, avec les néo lamarckiens, d'ériger en axiome le fait que : " l'homme est le produit de son milieu"... mais il est bien obligé d'admettre, du moins implicitement, qu'il peut y avoir des exceptions à la règle : Lénine appartenait à un milieu bourgeois.

Notre position exacte est celle-ci : dans la vie courante, l'être humain est pratiquement irresponsable tant qu'il n'est pas conscient, nettement, de la triomphante immixtion du milieu dans son "moi". A nos yeux, il demeure un mineur tant qu'il n'a pas compris que son métabolisme, son hérédité, l'éducation reçue et les multiples apports extérieurs de chaque jour, déterminent entièrement chacun de ses gestes et chacune de ses pensées. En bref, l'homme qui se croit déjà libre de ses actes est un simple robot télécommandé par des forces que nous appelons, par commodité, son Tao personnel - d'autres diraient : son Destin ... Mais nous pensons - nous savons - que l'Homme peut, non pas échapper à son Destin car cette définition de la Liberté n'aurait pas de sens réel, mais collaborer avec lui, le diriger dans une notable mesure, "chevaucher son Destin", selon l'expression imagée de l'un des nôtres. Que faut-il faire pour obtenir ce résultat ? C'est simple : il s'agit de prendre conscience, au maximum, de la sujétion dans laquelle nous nous trouvons. Lorsque nous accomplissons une action "délibérée", il nous faut voir jusqu'à quel point cette action vient de notre volonté propre : jamais, dans la pratique... Vous ne nous croyez pas ? Vous êtes dans le vrai en ne nous accordant pas une confiance aveugle. Vous ne devez accorder un crédit absolu qu'à votre expérience personnelle. Cette expérience, faites la donc. Prenez, par exemple, la profession que vous exercez actuellement. Il se peut qu'elle vous ait été imposée, visiblement, par les circonstances. Mais il est aussi possible qu'elle soit le résultat d'une vocation. Essayez de remonter aux origines de cette vocation. Voyez, avec le maximum de détails, ses débuts. Est-elle "bien à vous" ? cette vocation... N'y a-t-il pas, à ses origines, une influence étrangère ? Cherchez et surtout n' imaginez pas pouvoir découvrir aisément toutes les raisons, extérieures à vous-même qui vous ont poussé dans cette voie. Vous pouvez renouveler l'expérience avec n'importe laquelle des options que vous avez "choisies" : politique, religion, goûts les plus divers. Si vous poussez assez loin vos recherches, vous vous apercevrez que votre personnalité entière a été créée par influences extérieures (ou héréditaires, ce

qui revient au même). Ces influences vous ont modelé, en agissant soit par attraction, soit par répulsion. Vérifiez : vous constaterez qu'elles ont exercé leur action, en ce qui vous concerne, dans tous les domaines, du plus important à vos yeux au plus insignifiant. Actes, pensées, tout, chez vous comme chez tout homme, est conditionné par elles. Lorsqu'une idée quelconque vous traverse l'esprit, essayez d'en faire l'historique à l'envers et d'en retrouver la genèse. Agissez exactement à l'inverse des détectives de roman et, de la conclusion - votre idée actuelle remontez aux prémisses. C'est un jeu de société amusant et combien instructif ! Vous verrez clairement que vous ne créez pas votre propre pensée mais qu'elle vous est imposée par des influences étrangères à votre "moi". En fait, tant qu'il n'a pas pris pleine conscience de la réalité de ces influences toutes puissantes, chaque être humain voit sa personnalité confondue avec elles. Cette constatation entraîne le double corollaire suivant :

1° pour le moment, vous n'avez pas pleine conscience des influences diverses qui, sans arrêt, façonnent votre "moi". Mais vous allez acquérir cette conscience. Après cette acquisition, VOUS SEREZ RESPONSABLE DE VOS ACTES ET DE VOS PENSEES. Ne l'oubliez pas !

2° les humains qui vous entourent sont, eux aussi (et maintenant plus que vous) inconscients de leur sujétion. Tenez en compte.

TSYNG CHEN (deuxième phase).

Dans notre premier envoi, nous vous avons demandé d'adopter, chaque fois que vous y penseriez, l'attitude Tsyng-Chen dans sa première phase c'est-à-dire, en pratique, d'observer le plus souvent possible les gestes et attitudes de votre corps.

Très vite, vous vous êtes aperçu de ce fait : maintenir longtemps cette surveillance est difficile. Votre vie est faite d'obligations diverses et votre attention est, très souvent, nécessairement attirée par des objets extérieurs. Peut-être nos prescriptions ont-elles provoqué en vous une certaine irritation : " observer tous ses gestes est possible, sinon facile, pour un individu menant une vie érémitique, mais moi je vis dans un monde profane, je travaille - ou j'étudie - et il m'est impossible d'observer mes gestes à longueur de journée ". Certes, cela vous est impossible, actuellement tout au moins. Mais vous pouvez ESSAYER, essayer sans relâche, chaque fois que vous y penserez. Nous ne vous demandons pas de REUSSIR mais de tenter, sans vous laisser décourager par l'échec, d'observer vos gestes et attitudes chaque fois que l'idée vous en viendra. Il y a dans les gestes de l'homme de très nombreux automatismes. En fait, on peut même dire que, dans la pratique, le corps humain mène une existence quasi-indépendante, une existence d'esclave dissipé, trop rarement dirigé par son maître naturel, l'esprit. Cet automatisme est le résultat d'une habitude prise. Si vous tentez, chaque fois que l'idée vous en viendra, de redonner à votre esprit, non pas le contrôle, mais simplement la surveillance passive des activités de ce corps, l'habitude inverse

s'installera peu à peu et ce sera votre cortex et non le thalamus qui dictera ses volontés à la machine corporelle. Ceci se fera sans qu'il y ait de votre part effort de volonté, tout NATURELLEMENT. Si vous ne vous laissez pas décourager, si malgré les échecs vous persévérez, vous ne tarderez pas à vous rendre compte du fait que VOUS commencez à diriger réellement vos fonctions physiques motrices - mouvements instinctifs ou réflexes mis à part.

La deuxième phase du Tsyng-Chen n'est qu'une extension de la première. Elle intéresse trois de nos principales activités : la respiration, la nutrition et l'élocution.

Toutes les écoles psychologiques, en Extrême-Orient surtout, insistent sur l'importance de l'influence exercée par la fonction respiratoire sur le psychisme humain. Il est indiscutable que cette influence existe et que son importance ne saurait être sous-estimée. Cependant, il ne faut pas, non plus, oublier ceci : notre corps est accoutumé, dès l'enfance, à un certain mode respiratoire, déplorable, le plus souvent. Mais, déplorable ou non, cette façon de respirer est devenue, le temps aidant, partie intégrante de notre " être ". Si nous décidons, abruptement, de pratiquer des exercices respiratoires particuliers, nous brutalisons, nous brimons notre corps physique lequel, quoi qu'on en pense, est moins adaptable que l'esprit. Plus tard, lorsque nous aborderons les exercices respiratoires du Cycle de Longue Vie, nous statuerons sur chaque cas particulier : ce qui convient à l'un ne convient pas toujours à l'autre. Mais en ce début de formation et dans le cadre du Tsyng-Chen, nous vous demandons ceci : lorsque, ayant pris l'attitude d'observation de vos gestes et positions corporels, votre attention se portera vers la fonction respiratoire, veillez, de temps à autre, à bien vider vos poumons. Ne croyez pas devoir expirer à fond après chaque inspiration : le mieux est l'ennemi du bien. Ne systématisez pas non plus en décidant, par exemple, que vous chasserez toute trace d'air vicié de votre poitrine une respiration sur trois. Cela irait à l'encontre du but en cristallisant votre attention sur le seul aspect respiratoire. Simplement, agissez ainsi de temps en temps, au gré de votre fantaisie. Dans toute gymnastique respiratoire, chasser l'air vicié est, de beaucoup, le plus important. C'est un puissant moyen d'élimination des toxines. Les inspirations profondes développent, dit-on, la capacité pulmonaire. Cela est exact, lorsque ces exercices sont bien exécutés. Mais cette capacité respiratoire augmentée n'est d'aucune aide par elle-même en ce qui concerne le nettoyage des alvéoles pulmonaires. Or c'est précisément ce nettoyage qui, dans l'acte respiratoire, exerce une action bénéfique sur le système nerveux.

Nous allons maintenant, toujours dans le cadre du Tsyng-Chen, aborder la question alimentaire. C'est là un problème important car, dans une certaine mesure : " la digestion fait l'homme "...

Certaines personnes sont contraintes, par leur état de santé et généralement sur ordre médical, de suivre, un régime alimentaire strict. D'autres, l'expérience aidant, estiment que tels aliments conviennent à leur organisme et d'autres non.

Il existe des végétariens et même des céréaliens et des gens ayant adopté une alimentation omnivore. Nous ne donnerons aucun conseil en ce qui concerne le régime alimentaire proprement dit, estimant que nos adhérents sont, au départ, assez adultes pour savoir eux-mêmes ce qui leur convient. Par contre, en ce qui concerne l'acte de nutrition lui-même, nous avons quelque chose à dire.

Il existe une méthode de manducation - le fletchérisme - qui insiste sur la nécessité de mâcher longuement, très longuement, ses aliments. Ainsi réduits en pulpe, ces derniers se digèrent aisément et l'estomac n'a qu'un effort minime à fournir. Des adversaires de ce système font toutefois remarquer que l'estomac, comme tout autre organe, a besoin d'exercice pour se maintenir en bon état et que des aliments réduits en bouillie, - prédigérés en quelque sorte - contribuent à provoquer une atonie stomacale. Il est évident que ces deux façons de voir les choses ne s'excluent nullement l'une l'autre. La vérité est, si l'on peut dire, dans le dosage. Si, donc, vous possédez un estomac en excellent état, ne le laissez pas s'atrophier par manque d'exercice et mâchez, certes, mais modérément. Si, au contraire, votre système digestif est déficient, mâchez longuement votre nourriture. Mais, en tous les cas - c'est là que nous retrouvons le Tsyng-Chen - ayez conscience du fait que vous mangez. Ne mangez jamais distraitement. L'action de se nourrir est tenue pour religieuse en Extrême-Orient. Nous subsistons parce que nous respirons et parce que nous mangeons. Chaque bouchée ingérée est un acte positif qui affirme notre appartenance à l'Etre, à la Vie. Soyez donc conscients en mangeant. Mais nous ne vous demandons pas l'impossible. Vos conditions de vie ne vous permettent peut-être pas de prendre votre nourriture en silence, loin du bruit en général et des conversations en particulier. Si l'on vous parle à table, répondez. Ne jouez pas à l'ermite renfrogné. Mais évitez de vous laisser entraîner dans une conversation oiseuse et suivie. Tant qu'il n'est question autour de vous que de sujets anodins, genre "pluie et beau temps", vous pouvez vous laisser aller à donner, brièvement, votre avis. Mais si des problèmes plus complexes sont traités par vos commensaux, abstenez vous. Approuvez vaguement, de temps à autre, d'un signe de tête dont vous aurez conscience - et pensez à ce que vous faites : vous mangez. Soyez dans cette action, pleinement. Ne vous identifiez pas avec la nourriture - ou avec votre gourmandise éventuelle si le mets vous plait. Dites vous simplement : je suis un être humain qui se nourrit, rien d'autre. N'accordez, dans la mesure du possible, aucune attention à ce qui n'est pas votre acte. Si le poste de télévision ou de radio sévit près de vous durant le repas, regardez votre assiette. Quant aux bruits que percevront malgré vous vos oreilles, ils sont sans importance tant que vous chercherez à maintenir la conscience de vos gestes.

Venons en maintenant à la troisième des fonctions auxquelles nous faisons allusion au début de cet exposé : l'élocution.

Si vous avez, comme nous vous le demandions, essayé, non de diriger mais de surveiller les gestes et positions de votre corps, vous avez dû éprouver de sérieuses difficultés à maintenir cette surveillance chaque fois qu'il vous a fallu

PREMIER EXERCICE : Concentration.

Si vous vous contentiez de pratiquer le Tsyng-Chen - et compte tenu des innombrables échecs que vous essuieriez au cours de cette pratique - vous seriez déjà assuré de vous trouver, dans trois mois environ, en possession d'un caractère totalement et heureusement transformé. Le Tsyng-Chen suffit à donner, en peu de semaines, une assurance, une maîtrise de soi que l'on rencontre - ne craignons pas de le dire - rarement chez le profane. Surtout, un sentiment de cohésion, d'unité de l'être, s'installe et fait disparaître à jamais angoisse et timidité.

Mais l'enseignement Tchan n'est pas une simple méthode de formation psychologique et il se propose de vous emmener plus loin, beaucoup plus loin... C'est pour cela que nous vous proposons maintenant ce premier exercice. Il s'agit d'un exercice de concentration.

On sait que pour les écoles indiennes, concentration et méditation forment, dans la pratique, un tout homogène. L'adepte concentre sa pensée sur un sujet donné puis, peu à peu, sans qu'il y ait nette solution de continuité, cette concentration se transforme en un état méditatif qui doit, l'entraînement aidant, déboucher sur un état indescriptible mais transcendant : le samadhi.

Aux yeux des psychologues occidentaux, ce processus constitue une hérésie. Concentration et méditation, disent ils, sont des états d'esprit totalement opposés. Durant la concentration, la pensée se fixe, avec effort, sur un point unique. La zone active du cerveau se trouve alors très réduite, la plus grande partie de cet organe étant bloquée, en sommeil. La méditation, au contraire, consiste à laisser flotter la pensée librement autour d'un thème général. Tout effort volontaire est proscrit. C'est un état passif mais grandement réceptif, alors qu'inversement, l'esprit de l'homme qui se concentre est fermé à tout ce qui n'est pas l'objet direct de son attention.

Nous ne prendrons pas parti dans cette querelle qui nous semble être d'ordre sémantique. Selon toute vraisemblance, les uns et les autres utilisent des mots semblables pour désigner des objets différents. En fait, la méditation yogique est beaucoup trop "dirigée" pour correspondre à ce que les Occidentaux appellent : méditation.

Dans ses propres exercices de concentration, la Technique du Tao tient compte des trois points suivants :

- 1° la concentration mentale est, par elle-même, un exercice fatigant.
- 2° l'enseignement s'adresse à des personnes qui n'ont pas de temps à perdre.
- 3° les adeptes ne recherchent pas le Contact mystique avec l'Absolu cela, ils pourraient le trouver ailleurs - mais un état de conscience spécial qui, loin

d'entraver l'activité journalière, lui permet au contraire de s'exercer avec plus de facilité.

En vertu de ces impératifs, nos exercices de concentration se doivent d'être brefs et dirigés avec précision vers le sujet qui nous intéresse. Le premier de ces exercices se présente ainsi :

Passé

Futur

Regardez bien ces deux mots.

Maintenant, couvrez, de la paume de votre main droite le mot : "Futur" et regardez le mot : "Passé". Vous y êtes ? Ce mot, ne VOYEZ plus que lui. Concentrez vous sur les cinq lettres qui le composent. Nous disons bien, sur les cinq lettres, prises dans leur ensemble, en bloc, sans détailler.

A présent, et durant une minute, il ne vous faut voir que ce mot. Rien d'autre ne doit exister pour vous, ni la feuille de papier qui le supporte, ni quoi que ce soit. Votre corps ? Il va sans dire que, pendant l'exercice, vous ne devez absolument pas vous soucier de la position qui est sienne. Votre corps n'existe plus. Vous n'êtes qu'un regard, un regard fixé sur le mot "Passé". Votre cerveau n'est plus qu'un appendice de vos yeux. Il ne s'interroge pas, ne songe pas à la signification du mot. Il constate simplement que l'œil lui communique la vision de cet ensemble de lettres. Cette contemplation doit durer une minute...

Comment, direz-vous, puis je savoir qu'une minute vient de s'écouler puisque je dois consacrer toutes mes facultés au seul acte de regarder, aussi intensément que possible, un groupe de signes ?

Justement, vous ne pouvez savoir, consciemment du moins. C'est là qu'intervient - ou plus exactement qu'interviendra après un certain entraînement, une faculté psychologique dont l'homme, habituellement, est aussi peu maître que de ses muscles lisses : le sens du temps. A votre premier essai, vous resterez peut-être deux minutes en état de concentration - ou trente secondes... Faire cesser, "d'instinct", un exercice de concentration après une minute est affaire d'entraînement. Il est malaisé d'expliquer le processus exact, mais c'est un fait d'expérience : l'habitude aidant, un "déclat" se produit qui avertit que la minute est terminée. Les trois premiers jours, ayez près de vous une montre qui vous permettra de vérifier le résultat. Mais le quatrième jour, abandonnez ce contrôle. Vous savez, par exemple, que vos trois premières tentatives ont duré, respectivement : deux minutes, trente secondes, une minute et demie. Vous savez que l'idéal serait de demeurer concentré une minute. Faites confiance à l'habitude et, ce quatrième jour, reprenez l'exercice comme exposé plus haut. Lorsque, (à votre avis) une minute est écoulée, dissimulez à l'aide de votre main gauche le mot : "Passé" et retirez votre main droite qui cachait le mot : "Futur". Maintenant, agissez avec ce mot là comme avec le précédent. Concentrez-vous sur lui, "en lui"; songez que seules ces cinq nouvelles lettres comptent...

Entraînez-vous à passer aussi vite que possible d'une concentration à l'autre.

L'exercice complet comprend les deux concentrations. Vous pouvez, ce quatrième

jour et les suivants, vérifier la durée de la totalité de l'exercice, mais ne vous occupez plus, jusqu'à nouvel avis, du temps que vous consacrez à sa première partie prise à part.

Nota : cet exercice ne doit, en aucun cas, être pratiqué plus d'une fois par jour. Vous pouvez, si vous le désirez - c'est même recommandé - intervertir l'ordre des deux objets de votre concentration et commencer, une fois sur deux par le mot : "Futur". Enfin, pour que la perte de temps occasionnée par cet exercice ne dépasse en aucun cas deux minutes, vous pouvez utiliser un réveil dont la sonnerie vous arrachera à votre concentration. Ce premier exercice vous semble peut être baroque et il est possible que son utilité vous échappe. Pourtant croyez nous, cette utilité existe.

Fidèles à notre programme - instiller en chaque adepte l'enseignement à dose homéopathique - nous en resterons là pour aujourd'hui.

Résumons-nous. Nous vous demandons, pour le moment, de consacrer à votre formation deux minutes chaque jour, ces minutes étant dévolues à un exercice que nous avons fait aussi bref que possible. C'est peu, reconnaissez le et, si occupé que vous soyez, vous pouvez malgré tout disposer de ce court laps de temps, matin ou soir, à votre choix.

En ce qui concerne le Tsyng-Chen, il ne saurait, le "pli étant pris", vous occasionner de perte de temps. Au contraire, vous vous rendrez rapidement compte que vos gestes devenant plus sûrs, votre activité se trouvera renforcée par sa pratique...

Nous allons bientôt aborder ce qui est la base même de la Technique du Tao : le Wou-Wei (ou Non agir). Dans sa partie physique, le Wou-Wei a tendance à provoquer un certain amaigrissement chez le pratiquant si ce dernier ne prend pas des précautions spéciales. C'est pour cela que vous trouverez dans le questionnaire cette phrase apparemment saugrenue : "Souhaitez vous ou non maigrir ? " Nous précisons, à l'usage des personnes intéressées : le procédé est absolument sans danger. Toutefois, l'amaigrissement n'est, en aucune façon le but recherché. Il constitue un phénomène secondaire et marginal.

Nous vous devons aussi une autre précision. Il va nous falloir prochainement entrer dans un domaine qui a assez mauvaise presse en Occident : celui de la parapsychologie, des pouvoirs "magiques". Qu'il soit bien entendu que pour nous, Tchanistes, le surnaturel appartient à un domaine religieux qui n'est pas le nôtre. Les expériences que nous vous proposerons appartiennent, elles, à un domaine peu connu des phénomènes naturels. Ce n'est pas notre faute si la Science occidentale méprise et néglige ces phénomènes. Cependant, nous vous mettons en garde contre l'utilisation inconsidérée des "tö" ou pouvoirs magiques. Ces pouvoirs ne sont pas un BUT, mais un MOYEN. En modifiant quelque peu votre psychisme, ils vous rendront apte à comprendre certaines choses qui vous échapperaient si vous conserviez les façons de voir de l'homme de la rue. Ceci

