

LE CENTRE TCHAN A TOUS :

SALUT ET VERITE.

Avant toute chose, il importe que vous vous pénétriez de certains principes. Nous vous demanderons donc de lire attentivement les lignes suivantes.

1° / Un être humain "éveillé" est, au plein sens du terme, lucide et conscient. Dès le départ, vous devez donc vous orienter vers ces deux qualités, lucidité et conscience. Pour celà, il vous faudra faire preuve, vis-à-vis de l'enseignement lui-même, d'un constant esprit critique. Lorsque, il y a vingt ans, un postulant se présentait au monastère ouvert" de Kliang-Si, demandant à recevoir l'initiation Tchan, le Grand Maître Wou, lui posait la question suivante : "Etes-vous prêt à accepter pour vrai, sans examen, ce que vous diront vos instructeurs ?" Si le candidat répondait : "Oui", le Maître, avec douceur mais fermeté, l'invitait à se retirer car "un aveugle volontaire ne peut espérer voir un jour la lumière".

Ceci ne signifie pas, évidemment, qu'un esprit de dénégation systématique est souhaitable dans l'enseignement. L'adepte qui nierait, à priori, tout ce qui lui est dit, prouverait par son attitude qu'il estime en savoir plus que ses instructeurs dans la matière enseignée et il serait absurde, bien entendu, de prétendre mener à l'éveil un tel esprit, buté, sclérosé. Mais certaines thèses émises par le Centre peuvent paraître étranges, voire démentielles à des personnes non informées. Nous ne vous demanderons donc pas de croire sur parole ce que nous avançons, par exemple en ce qui concerne les rapports existant entre l'homme et le Temps. Faites jouer, à la lecture de ces thèses, votre esprit critique. Parfois, assez souvent même, l'éveil proprement dit, c'est-à-dire la prise de conscience cosmique, se manifeste à la suite du heurt se produisant entre les concepts anciens et l'apport nouveau.

2° / Nous vous demanderons par contre, de suivre à la lettre nos instructions, surtout en ce qui concerne les attitudes à prendre. Ces attitudes sont les mêmes pour tous puisque le but à atteindre est le même pour tous. Mais elles doivent être nuancées, "interprétées" en fonction du psychisme et parfois du métabolisme de chaque adepte. C'est pour cela que nous vous prions instamment de répondre au questionnaire que vous trouverez dans chaque envoi et de le retourner aussi vite que possible à J. CALMAR. Le présent envoi est, comme vous le voyez, entièrement ronéotypé car chacun de ses éléments s'adresse à tous. Il en sera autrement la prochaine fois. A la lecture de vos réponses, J. Calmar apportera les retouches nécessitées par votre personnalité. Ces retouches se présenteront sous forme de lettres manuscrites jointes aux envois ronéotypés. L'astrologie du Tao nous a fourni sur votre être véritable des renseignements précieux. Nous savons que vous êtes potentiellement capable d'in-

tégrer à votre conscient les vérités profondes qui gisent dans l'Inconscient collectif humain. Mais la vie a apporté dans votre psychisme certaines modifications. La nature de ces modifications n'apparaîtra qu'à la lecture des réponses que vous ferez aux questions qui vous sont posées.

3° / L'enseignement Tchan vous semblera peut-être "sec" et dénué d'Amour. C'est là un reproche qui nous a été souvent adressé. Aux yeux de certains de nos détracteurs, un tchaniste est un individu monolithique, puissamment maître de lui, ne craignant rien, altruiste par raison, mais dénué de toute "sensibilité". Pareil grief fut fait, jadis, à des personnalités aussi éminentes que Lao-Tseu et Sidartha Gautama, le Buddha historique. En réponse, nous disons ceci : l'homme pleinement éveillé est seul capable d'aimer vraiment car il est conscient, totalement, des liens fraternels qui unissent les êtres. L'homme ordinaire aime ou n'aime pas au gré des illusions qui le bercent. Il accorde sa sympathie et la retire selon l'impulsion du moment sans même se rendre compte du fait que ses sentiments lui sont imposés par les influences extérieures ou par l'état de ses organes.

4° / Nous vous demandons de ne pas vous laisser impressionner par l'apparente difficulté de certains exercices et surtout de certaines attitudes à prendre. La tradition du Tao, d'accord sur ce point comme sur bien d'autres avec l'ésotérisme occidental, affirme que ces attitudes furent celles de l'homme avant la chute, de l'homme primordial, de l'homme éveillé. En les retrouvant, vous ne faites que reprendre, pas à pas, le chemin de l'Humanité véritable - celui qui n'aurait jamais dû être quitté pour une autre voie, car cette dernière ne pouvait mener qu'à la souffrance et à la mort. Si vous rencontrez des difficultés - et vous en rencontrerez - faites-le savoir à J. Calmar. Décrivez ces difficultés. Souvent, elles ne sont qu'apparentes. Mais, dans certains cas, elles ont une existence réelle et il convient alors de les contourner et non de les affronter.

Si nous vous demandons de ne pas croire aveuglément tout ce qui est dit, nous insistons, par contre, sur le fait que vous avez tout avantage à faire confiance au dévouement de votre instructeur. Nous ne sommes pas des commerçants, des "industriels en psychologie". S'il en était autrement, nous accepterions n'importe quels élèves et nous n'en faisons rien. Ce que nous voulons est simple : nous cherchons des femmes et des hommes susceptibles de former une élite d'un genre particulier. Car, à la longue, l'action d'une minorité bien "équipée" s'exerce comme un levain sur la masse et tous les êtres profitent de cette action.

Appartenir à une élite ne signifie pas nécessairement posséder une forte culture. Il y a certes, parmi vous, une majorité d'intellectuels. Mais notre enseignement est dépourvu de toute expression technique ou sophistiquée. Les intelligences étant de natures diverses - portées, par exemple, vers l'analyse ou vers la synthèse - il arrivera que vous comprendrez mal certains exposés ou qu'ils ne vous paraîtront pas convaincants. Cela n'est pas grave car tout est prévu pour que chaque forme d'intellect reçoive, à un moment donné, lumière et compréhension. Du reste, la seule compréhension intellectuelle serait insuffisante. Lorsque viendra l'Eveil, votre être entier "comprendra". C'est ce but ultime que visent les Attitudes et certains exercices.

Encore quelques mots avant de terminer ce préambule : à aucun moment l'enseignement ne traitera d'un sujet religieux. Nous dispensons une philosophie pratique et nous conduisons nos adeptes vers un état de

conscience supérieur sans nous soucier de l'appartenance confessionnelle de ces adeptes. Nous comptons dans nos rangs des chrétiens, des bouddhistes, des taoïstes, etc... et des gens qui estiment que la Connaissance du Tao équivaut à une option religieuse. Il se peut, cependant, que parmi nos nouveaux adhérents, se trouvent des personnes qui souhaiteraient trouver dans notre enseignement une certaine orientation vers le Divin. Si tel est votre cas, faites connaître la nature exacte de vos aspirations à J. Calmar, lequel, neutre en la matière, vous mettra en relation avec des personnes compétentes.

Et maintenant, voici notre premier exposé théorique.

00000

Vous est-il arrivé de rencontrer un homme totalement, parfaitement heureux ? De tels êtres existent, ce sont les Sages, mais, pour le moment, nous ne tiendrons pas compte de ces hommes supérieurs. Avez-vous un jour rencontré un être humain ordinaire qui, à tout moment et en toute sincérité, pouvait dire : "je suis pleinement, totalement heureux". Nous ne pensons pas qu'une telle rencontre ait pu se produire...

L'homme ordinaire souffre des mille maux, des mille petites-ses qui encombrant sa vie. Mais, supposons, pour l'exemple, un humain très équilibré, dont le système nerveux - par miracle - résisterait aux chocs incessants de l'existence. Dotons cet homme hypothétique d'une santé de fer, d'une vie affective harmonieuse au plus haut degré, d'une fortune considérable et à l'abri de tout aléas, d'une occupation professionnelle qui le passionne et de loisirs nombreux et bien remplis. Un tel homme, peut-on-penser, doit être pleinement heureux : IL A TOUT POUR CELA ! Est-ce bien sûr ?

Ne pensez-vous pas que son heureux présent puisse être rongé, corrodé, par cette pensée, exprimée ou non : un jour ou l'autre, mon bonheur doit finir ? S'il en était autrement, comment expliquerait-on les débauches et les folies, souvent criminelles, de tant d'individus manifestement chéris par la Chance et la Fortune ? Comment expliquer le besoin de "s'étourdir" manifesté par tant d'hommes et de femmes auxquels tout souriait ? Pourquoi les suicidés, véritables gribouilles, sont-ils plus nombreux dans les pays où l'existence est facile et le niveau de vie particulièrement élevé ? La vérité est que l'homme ordinaire ne peut être pleinement heureux parce qu'il sait que le bonheur présent ne peut être éternel. La mort le fera, un jour ou l'autre, disparaître. Que l'on nous comprenne bien. Nous ne prétendons pas que tous les humains sont obsédés par la perspective de la mort physiologique. Les individus braves et maîtres d'eux-mêmes ne manquent pas, même au sein de l'humanité "non éveillée". Mais tous les hommes, consciemment ou pas, sont marqués par la crainte de l'échéance inéluctable - du néant qui suivra la vie.

Votre thèse, direz-vous peut-être, ne vaut que pour les athées, les matérialistes. Les croyants, à quelque religion qu'ils appartiennent savent que l'au-delà leur réserve une autre existence, différente, certes, de la vie actuelle, mais d'une qualité supérieure. La réfutation de cet argument est simple. Elle tient à ce terme même : croyant. L'homme CROIT, il ne détient pas de preuves et certaines idéologies lui font un mérite

de cette foi sans preuves. Il est, certes, en toute religion, des croyants qui possèdent des preuves, des certitudes : ce sont les mystiques. Mais nous étions convaincus, bien avant Bergson, du fait que leur expérience est, par définition, incommunicable.

Nous affirmons ceci : croire est une bonne chose, mais posséder des certitudes est beaucoup plus efficace en ce qui concerne la conquête du bonheur. Ces certitudes, nous allons vous aider à les obtenir. La technique du Tao est basée sur le postulat suivant : contrairement à une opinion trop répandue, l'Univers n'est ni absurde ni inconnaissable à l'esprit humain. Il convient toutefois de noter que, dans cette perspective, le mot "esprit" perd son sens habituel, car une compréhension totale engage tout l'être, corps compris et non pas seulement les facultés psychiques.

Voici un bon exemple de ce que nous avançons. Lisez les phrases qui vont suivre. Lisez-les au moins une fois chaque jour durant la quinzaine qui vient... Vous serez ou non d'accord avec ce que vous lirez, n'importe. Mais il est certain que votre intellect en comprendra le sens. Cependant, votre ETRE total ne le comprendra pas. S'il en était autrement, vous connaîtriez déjà l'EVEIL et nous n'aurions plus rien à vous apprendre. Voici ces phrases :

" Le Temps est UN et éternel. Passé, présent et avenir COEXISTENT. C'est la conscience seule qui se déplace..."

Vous avez lu ? Sans doute avez-vous pensé : comprendre ces phrases ne présente aucune difficulté; cependant, les affirmations qu'elles contiennent sont tout à fait gratuites. De plus, même en admettant qu'elles expriment une vérité, cette vérité, purement métaphysique, ne saurait exercer d'influence sur ma destinée et, à plus forte raison, sur mon comportement quotidien...

Vous pouvez croire cela. Pour le moment, nous essaierons pas de vous détromper. Nous vous invitons simplement à relire ces phrases tous les jours au moins une fois. Soulignez-les d'un trait de crayon afin de pouvoir les retrouver aisément dans le texte. Actuellement, certes, vous ne pouvez les comprendre qu'avec votre seul intellect et leur effet est nul. Mais, dans peu de mois, elles seront intégrées à votre être entier. Et vous serez alors LIBRE, totalement. Encore une fois, ne vous demandons pas de croire à la réalité de cette promesse mais simplement d'agir, en adoptant, dès maintenant, l'attitude TSYNG-CHEN dans sa première phase.

◇◇◇◇◇

La première phase de l'attitude Tsyng-Chen est bien connue de la psychologie occidentale qui l'utilise dans le traitement de certaines névroses. Elle est, dans les cas de timidité pathologique notamment, d'une efficacité incontestable.

Le bouddhisme orthodoxe fait, en ces termes, l'éloge du Satipatthana, procédé apparenté au Tsyng-Chen :

"Celui, ô moines, qui, durant non pas sept années, ni sept mois mais sept jours, pratiquera le Satipatthana-Suta - celui-là atteindra le Nibbana (Nirvanā)..."

Dans le détail, Satipatthana-Sutta et Tsyng-Chen diffèrent assez notablement. Cependant l'idée de base est la même. Il s'agit dans les deux cas d'acquérir plus de conscience. Mais cette acquisition n'est pas dirigée vers le même but. Cela tient au fait que les fondateurs du bouddhisme et de la technique du Tao étaient des hommes supérieurs certes, mais de psychisme différents, presque opposés même. Sakia Muni, être admirable, était un introverti. Il marqua sa doctrine du sceau d'un pessimisme grandiose et qu'il entendait dépasser. Le bonheur qu'il promet aux hommes est statique. Les Pères de la Technique étaient, au contraire, des extravertis. Chinois pour la plupart, ils devaient à leur appartenance ethnique une nette tendance au dynamisme qui les rapproche des penseurs occidentaux. Leur vision du monde était très proche de celle du Sage de l'Inde, mais ils interprétaient en termes optimistes. Que l'on nous permette cette image grossière : mis en présence d'un récipient d'un litre contenant cinquante centilitres de liquide, le Buddha l'eut trouvé à moitié vide et les Pères du Tao à moitié plein.. (Retenez les phrases qui précèdent : elles vous permettront plus tard de comprendre à quel point l'homme ordinaire est influencé par les pressions extérieures et par son propre tempérament. Et quelle pauvre chose est son "libre arbitre"...)

Pour en terminer avec les ressemblances et dissemblances existant entre le Satipatthana-Sutta et le Tsyng-Chen, nous dirons encore ceci : le but du procédé bouddhiste est d'amener l'homme à constater l'impermanence de toute chose. Nous ne contestons pas la réalité de cette impermanence : nous prétendons rendre permanent ce qui ne l'est pas. Permanence et impermanence n'existent que relativement à la pensée en ce qui concerne le devenir humain. C'est pour cela que le but du Tsyng-Chen est, avant tout, d'obtenir la maîtrise de la pensée. Mais on peut dire aussi que la pratique de cette première phase du Tsyng-Chen provoque déjà un éveil partiel. Ainsi que nous l'avons dit plusieurs fois, ce que nous appelons "Eveil" est le plus haut degré de conscience que l'homme puisse atteindre. Il faut prêter attention à cette notion d'états de conscience. Ordinairement, on admet qu'il n'existe que deux états de conscience non pathologiques chez l'homme : le sommeil et l'état de veille. La réflexion la plus élémentaire nous permet de comprendre que cette façon de voir est erronée. Il existe un sommeil profond et sans rêves durant lequel l'être humain est aussi près de la brute qu'il est possible - un sommeil profond encore, mais soumis à une activité onirique au sein de laquelle les parties conscientes et inconscientes du psychisme s'affrontent ou s'unissent - un sommeil léger qui permet au dormeur d'avoir conscience de tout ou partie des bruits venant de son entourage. Dans ce dernier cas et selon la profondeur du sommeil, ces apports extérieurs déterminent le réveil ou, au contraire, s'intègrent aux rêves sous une forme ou une autre. Il y a enfin cette frontière indélimitable entre sommeil et veille que l'on appelle demi-sommeil. (Pourquoi "demi" et non pas, par exemple, quart ou trois-quart de sommeil ?).

Lorsque l'homme est enfin "éveillé" - nous voulons dire lorsqu'il

est parvenu à l'état de veille ordinaire - il nous faut bien constater que cet "éveil" n'est pas toujours de même qualité. Toute une catégorie d'individus continue à somnoler longtemps après avoir quitté sa couche. Les gestes de ces gens demeurent gauches, maladroits, jusqu'à ce que leurs métabolisme, retrouvant sa routine, leur permette de se conduire de façon plus naturelle, moins mécanique. Au saut du lit, ils évoquaient par leurs mouvements autant de robots. Plus tard, dans la journée, leur allure est devenue normale. Regardez-les : ils sont conscients d'eux-mêmes, de leurs gestes, de leurs attitudes. Ils sont conscients... Nous le sommes...

HALTE ! En êtes-vous sûr ? Au moment où vous lisiez ces lignes, aviez-vous, VOUS, simplement conscience de l'attitude qui était la vôtre ? Sentiez-vous la position de vos bras, de vos jambes, de tout votre corps ? Votre buste était-il droit ou au contraire incliné vers votre lecture ? Si vous répondez franchement à cette question - et il est de votre intérêt d'agir ainsi - vous verrez que cette conscience éveillée que l'homme croit posséder par droit de naissance n'est peut-être pas si "éveillée" que cela. Et, notons-le bien, il ne s'agit là que de conscience corporelle. Faites le premier pas vers l'Eveil réel et immédiatement, adoptez l'attitude Tsyng-Chen dans sa première phase.

Il est aisé de prendre l'attitude Tsyng-Chen. En revanche - ceci doit être su de vous - il vous sera difficile de la maintenir longtemps, sauf si vous possédez déjà un certain entraînement en la matière.

Immédiatement - c'est-à-dire, dans la pratique, dès demain matin, au réveil - faites ceci : prenez conscience des mouvements et des positions de votre corps. Cela est d'une grande simplicité. Rien ne vous sera plus facile que de sentir pleinement, par exemple, le geste que fera votre bras lorsque vous ouvrirez une porte. Sentez ce mouvement et, simultanément, ayez au maximum conscience de l'attitude générale de votre personne physique. Voici comment vous devez procéder :

Vous vous éveillez. Après un flottement de l'esprit plus ou moins long, vous vous souvenez qu'il faut adopter, dès le réveil, l'attitude Tsyng-Chen. Vous prenez tout d'abord conscience de la position de votre corps, lequel est, pour le moment, allongé. Vous vous levez, en fixant votre attention sur chacun de vos mouvements et, dans la mesure du possible, sur l'attitude générale de votre corps, respiration comprise. Durant votre toilette, maintenez cette attention : vous vous rendrez compte du fait qu'un nombre important de vos actions habituelles est le fruit pur et simple de l'automatisme. Surtout, ne tentez pas de MAITRISER cet automatisme. Contentez-vous de le surveiller comme vous surveillez vos gestes volontaires. La première phase du Tsyng-Chen n'est rien d'autres que cela : prendre conscience de ses propres gestes et attitudes physiques. C'est d'une exécution très simple. Par contre, maintenir longtemps cette surveillance est difficile, très difficile pour un débutant. Si vous n'avez déjà pratiqué le Tsyng-Chen sous une appellation ou une autre, vous ne devez pas vous illusionner : après quelques minutes, votre attention sera littéralement éparpillée aux quatre vents des phénomènes extérieurs. Votre esprit se retrouvera entièrement pris par l'interprétation des rapports de la vue, de l'ouïe, ou encore il ressassera le souvenir des événements de la veille, ou bien il établira des plans pour le lendemain. Nous savons que les choses se passeront ainsi. Cela est normal et ne doit, en aucun cas, vous décourager. L'être de l'homme se rend obscurément compte du fait que son grand adversaire

est le temps. Il essaye de le vaincre en employant cette arme dérisoire : la rêverie, laquelle, l'entraînant illusoirement vers le passé ou l'avenir, lui donne l'impression d'échapper aux limitations de ce qu'il nomme le présent. Notons bien ceci : pour l'adversaire - le TEMPS - la rêverie est une arme de pacotille dont les "coups" ne sauraient être craints, mais pour son utilisateur - l'Homme - elle se comporte en engin redoutable. C'est une sorte de boomerang qui rate toujours son but mais revient blesser celui qui l'a lancé.

◇ ◇ ◇ ◇ ◇

ADDITIF AU TEXTE 1

Vous avez trouvé avec ce premier texte, une courte lettre manuscrite que vous adressait personnellement notre Instructeur et par laquelle il vous souhaitait la bienvenue parmi nous. L'Ordre TCHAN tout entier se joint à J. CALMAR pour vous dire : "Bienvenue !". Nous souhaitons que, au cours des mois qui viennent, se produise en vous cette "mutation" qui, d'un être humain en proie aux divers malaises engendrés par la vie, fera de vous un être humain libéré. Nous le souhaitons et nous savons que la chose est possible et même certaine pour peu que vous vous intéressiez suffisamment à l'Enseignement TCHAN.

Le texte que vous avez trouvé dans cette enveloppe est, comme vous le verrez, fort bref et voué aux seules généralités. Il en sera de même pour les trois textes qui le suivront immédiatement : ces textes constituent une sorte de préambule à l'Enseignement TCHAN proprement dit, une "mise en ambiance". Ne comportant qu'un petit nombre d'exercices ayant surtout valeur de tests, ils sont destinés à "préparer le terrain" et - grâce aux questionnaires qui leur sont joints - à déterminer quelle Voie est la vôtre. (C'est pour cela que nous vous demandons de bien vouloir répondre, après mûre réflexion, à ces questionnaires - sans vous étonner de leur puérité - qui n'est qu'apparente, nous vous l'assurons).

Il y a, dans l'Enseignement TCHAN, deux Voies d'accès au Réel différentes car, pour l'ésotérisme extrême-oriental, il y a deux types humains différents sur le plan des aspirations spirituelle et matérielle. Toutefois, quelle que soit la Voie que vous choisirez ultérieurement, VOTRE VOIE ne saurait être exactement semblable à celle de n'importe qui d'autre : votre personnalité propre lui imprimera sa marque. Vos réactions ne seront pas - ne pourront pas être - celle d'un autre Adepté, quel qu'il soit. Vous éprouverez le besoin de poser des questions qui seront l'expression même de votre "être". Ces questions, nous insistons vivement pour que vous les posiez. Ne craignez pas d'importuner notre Instructeur. Il est là pour y répondre : c'est sa Voie à lui, sa vocation. Cependant, nous vous demandons de bien comprendre ceci : nous n'avons, pour le moment, que très peu d'Instructeurs en Occident. Le nôtre est particulièrement surchargé de besogne. En conséquence, nous vous demandons de tout sacrifier à l'efficacité : posez vos questions mais faites en sorte que :

1° / Chacune d'elle se rapporte vraiment à l'Enseignement TCHAN. Notre Instructeur n'a pas le temps de satisfaire une vaine curiosité : sa mission est de vous conduire à l'éveil du Tao. Elle est trop importante pour que du temps soit perdu.

2° / Posez vos questions brièvement, clairement. Cette façon de poser les questions est, en soi, un élément de progrès. Abrégez au maximum les formules de politesse (la politesse est dans l'esprit, non dans les formules) et, en contrepartie, excusez à l'avance l'Instructeur si, de son côté, il répond avec une brièveté et une précision sans fioritures. Excusez-le aussi s'il lui arrive de ne pas répondre à une de vos questions. Ce ne sera pas négligence de sa part. Simplement, il agira ainsi parce qu'il saura que vous répondre sur certains points, risquerait d'entraver vos progrès. Que les Puissances Bénéfiques soient avec vous :

T E X T E II

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, impérateur, 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" : béhavioristes 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 actuelles 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'è-

tre 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 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 éremétique, 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 respira-

toire, 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 strict régime alimentaire. D'autres, l'expérience aidant, estiment que tels aliments conviennent à leur organisme et d'autres non. Il existe des végétariens et même des céréaliers 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 fletcherisme - 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, - pré-digérés 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'Être, 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 s'évit 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 adresser la parole à quelqu'un. Et même, il y a gros à parier qu'à ce moment-là vous avez complètement perdu le fil de votre observation. Eh! bien, si vous commencez, en dehors de toute conversation, à pouvoir maintenir assez longtemps cette surveillance sans trop de défaillances, il vous faut maintenant vous exercer à la maintenir aussi tandis que vous parlez. Essayez d'agir ainsi, tout au moins au début de toute conversation engagée. Tentez, dans la mesure du possible, de conserver la conscience, sinon de tous vos gestes, du moins de toutes les postures de votre corps. Certes, les premiers temps, les personnes auxquelles vous parlerez vous trouveront quelque chose de bizarre, de contracté, mais vous ne devez pas vous laisser arrêter par ce détail. Tout apprentissage a ses exigences et un apprenti fait toujours, à ses débuts, plus ou moins figure de lourdaud. Cela est vrai, et il est non moins vrai que la pratique assidue du Tsung Chen dont nous venons de vous exposer la deuxième phase vous donnera, dans peu de temps, une personnalité nouvelle dont la puissance vous étonnera...

◇ ◇ ◇ ◇ ◇

PREMIER EXERCICE : Concentration

Si vous vous contentiez de pratiquer le Tsyng Chen - et compte tenu des innombrables échecs que vous essuyerez 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 inté-

resse. 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 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 la sienne. Votre corps n'existe plus. Vous n'êtes qu'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'oeil 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 écoulee, 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-Weï (ou Non agir). Dans sa partie physique, le Wou-Weï 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 dit, et pour terminer, lisez-donc cette petite anecdote, empruntée à nos amis bouddhistes. Très connue, elle résume parfaitement l'attitude du Centre Tchan en ce qui concerne la valeur intrinsèque des "pouvoirs magiques".

Un jour, le Seigneur Bouddha, suivi de ses disciples, arriva près d'un fleuve sur les rivages duquel il comptait prêcher.

Des gens d'un village voisin vinrent alors le voir et lui dirent : - Il y a, O Maître, un saint homme qui demeure tout près d'ici, un saint homme qui accomplit des prodiges. Vous devriez le voir...

Le Bienheureux acquiesça et se rendit, suivi de ses disciples, auprès du saint.

Celui-ci, ascète décharné par les mortifications, se leva et vint poliment à la rencontre des visiteurs.

Après les premiers compliments, la conversation s'engagea et le Bouddha posa cette question :

- On me dit grand bien de votre sainteté et des miracles que vous pouvez accomplir. Qu'en est-il exactement ?

- Je puis, dit le Saint Homme, grâce aux vertus acquises par l'ascèse, traverser le fleuve en marchant sur ses eaux...

- Et, demanda le Sage, y-a-t'il longtemps que vous pratiquez cette ascèse ?

- Vingt-cinq années, dit l'ermite.

Le grand Eveillé joignit alors les mains et dit :

- Vingt-cinq années ! Et pour traverser le fleuve dans la barque du passeur, il n'en coûte qu'une piécette !

T E X T E III

Nos deux premiers textes ont déçu la majorité des personnes qui en ont pris connaissance. Ces personnes ne nous ont pas encore fait connaître leur opinion au moment où ces lignes sont écrites, mais nous savons qu'il doit en être ainsi.

Plusieurs raisons peuvent emmener un être humain à rechercher l'initiation Tchan.

1° / Comprenant que l'accord de l'homme avec le Cosmos total (Tao), exige un dépassement des états de conscience ordinaire, cet être humain peut attendre de nous les moyens d'obtenir cette mutation psychologique.

Ou encore :

2° / Il peut, plus modestement, nous demander de lui fournir les moyens d'unifier une personnalité déchirée par ce qu'il est convenu d'appeler : les "complexes".

Ou enfin :

3° / Il peut, tout simplement, désirer atteindre certains buts, parfois matériels, dont l'atteinte dépend de certains facteurs psychologiques, volonté, par exemple.

Comme nous le disions plus haut, la plus grande partie de ces personnes sont déçues parce que :

a / Notre argumentation théorique leur apparaît assez gratuite et présente un caractère fatiguant de "rabâchage".

b / Nous n'allons vraiment pas vite ! Dans nos deux premiers textes, nous ne proposons qu'un seul exercice pratique de quelque importance : le Ts yng Chen. Or, ce Ts yng Chen se retrouve, sous d'autres appellations, dans n'importe quel manuel occidental de psychologie. Ajoutons que c'est là un exercice très peu exaltant.

c / Toujours en ce qui concerne le Ts yng Chen, nous nous montrons très imprécis : nous ne disons pas QUAND il convient de prendre cette attitude. NI COMBIEN DE TEMPS elle doit être conservée. Enfin, la difficulté principale du Ts yng Chen consistant à penser qu'il est nécessaire d'observer ses propres gestes, nous n'indiquons pas comment il faut s'y prendre pour que la pensée se porte sur la nécessité de cette observation.

Voici, en gros, les critiques qui nous seront adressées. Explicitement formulées ou non, nous leur répondrons ceci :

a / Notre imprécision, au sujet du Ts yng Chen, est voulue. Chaque néophyte adapte cet exercice aux motivations dictées par sa personnalité actuelle : notre connaissance de cette personnalité a fait un grand pas en avant.

b / Nous ne VOULONS pas aller vite. L'enseignement doit pénétrer dans la vie de l'adepte sans faire plus de remous que "le poisson n'en fait dans l'eau..."

c / Nos exposés théoriques sont, aussi littéralement que possible, traduits du dialecte de Sin-Kiang. Ce n'est pas un langage très littéraire, tant s'en faut ! De plus, au Sin-Kiang, ces exposés étaient faits oralement à des illettrés - ce qui explique les nombreuses redites. Que leur caractère semble gratuit est sans importance : ils ne visent pas à convaincre, mais seulement à créer un climat, ou, si l'on préfère, à "préparer le terrain". Aujourd'hui, cet exposé sera présenté sous la forme d'un récit, d'une simple anecdote - que nous vous conseillons cependant de méditer...

◇ ◇ ◇ ◇ ◇

Ceci se passait à la fin de l'été 1947, quelque part en Chine occidentale, au pied d'un des premiers contreforts montagneux de ce pays que les Chinois appellent : province du Tibet...

Il y avait eu fête au Monastère-sans-portes du Centre initiatique Tchan - une fête qui avait duré toute la journée. Pour des yeux occidentaux, c'eut été là une pauvre fête, consistant essentiellement en une collation de "tsampa" arrosée de thé au beurre et en une séance théâtrale plus que médiocre, offerte par des "artistes" amateurs mais pleins de bonne volonté : les adeptes et tao-tö-jen du Centre Tchan. Le public se composait des villageois des vallées environnantes, avec, pour invité d'honneur, le psychologue iranien Moktar. Les raisons de ces très modestes festivités étaient d'un ordre symbolique simple : au monastère "ouvert", un adepte venait d'accéder au rang de tao-tö-jen du premier degré de Jade. Or, pour la première fois dans la longue histoire de l'Ordre, cet adepte était d'origine européenne. Dans l'esprit du vénérable Wou, Grand Maître de l'Ordre, et dans celui de son ami G. A. Moktar, ce rapprochement Est-Ouest se devait d'être célébré.

Le nouveau tao-tö-jen était un homme extrêmement populaire parmi les paysans de la région. Non qu'il fût possesseur de qualités psychiques, morales ou intellectuelles particulières - mais son physique hors pair, en Chine occidentale le désignait à la curiosité générale. Sa grande taille et sa maigreur l'avaient fait surnommer : le héron - ce qui d'ailleurs n'avait rien de péjoratif dans un pays où le héron est considéré comme oiseau noble. Son long nez, qui ajoutait à la ressemblance avec l'échassier précité, fascinait littéralement les jeunes enfants lesquels, dans cette province particulièrement pauvre en occasions de se distraire, accordaient à l'Européen une curiosité sympathique très semblable à celle qu'un enfant occidental éprouve pour un animal de Zoo.

Toutefois, pour le prestige de l'Ordre, un tao-tö-jen, même physiquement caricatural, devait selon Maître Wou, inspirer quelque respect à la population.

Les dirigeants du Centre Tchan, faisant d'une pierre deux coups,

avaient donc décidé de profiter de la fête pour faire valoir, aux yeux de leurs frustes compatriotes, certaines "qualités" du nouveau tao-tö-jen. Cette démonstration eut lieu durant la séance théâtrale. Elle était adaptée au niveau intellectuel des spectateurs.

Traditionnellement, une partie de ces derniers - les plus enthousiastes - participaient au spectacle en qualité d'acteurs bénévoles, intervenant impromptu dans le jeu dramatique. Cette intervention se produisait généralement lorsque, sur scène - c'est-à-dire, dans la pratique, sur la placette située en contre-bas du monastère - le Héros se trouvait cerné par les Traîtres. Alors, de zélés supporteurs se ruaient à son secours et, moitié riant, moitié vitupérant, rejetaient les méchants loin de leur héroïque victime.

Tout cela n'allait pas sans "chahut" et, bien évidemment, la qualité du spectacle ne se trouvait pas améliorée. En revanche, les décors, aussi absents que ceux du théâtre shakespearien, ne couraient aucun risque. De plus, ce que le spectacle perdait en intelligibilité, il le regagnait en chaleur humaine. C'était sur cette intrusion des spectateurs dans le spectacle que comptaient Maître Wou et ses assesseurs pour "faire valoir" leur nouveau tao-tö-jen.

Celui-ci, durant le spectacle, se vit charger du commentaire, fait à l'usage de la "salle", des diverses péripéties de l'oeuvre jouée. Il commentait fort mal, avec un accent épouvantable, mais la volonté de croire à ce que voyaient leurs yeux, était robuste chez les bons paysans. Cette volonté d'illusion faisait parfaitement le jeu de Maître Wou.

Durant deux bonnes heures, le spectacle se déroula, lent et solennel, fait de gestes emphatiques et d'attitudes figées qui eussent vite écoeuré le moins difficile des publics occidentaux. Aucune action. Un spectacle statique. Pourtant, à un moment, la "scène" parut reprendre vie. Deux acteurs s'animant, se trouvèrent aux prises. Alors, le nouveau tao-tö-jen entra lui aussi en action. Tourné vers le public, il appela par leur nom un certain nombre de spectateurs et les lança au secours d'un des combattants. Puis, sans désespérer, il agit de même en faveur de l'autre.

Poings crispés, les deux groupes marchaient farouchement l'un contre l'autre. La lutte allait commencer quand, des lèvres du tao-tö-jen, tombèrent de brèves syllabes. Les candidats combattants se figèrent sur place, promenant autour d'eux le regard égaré d'hommes s'éveillant d'un rêve, et, sur un mot du meneur de jeu, tombèrent dans les bras de leurs ex-futurs-adversaires avec de grands gestes d'amitié. Tout le monde rit beaucoup. Mais, à la réflexion, les victimes de ce petit tour d'hypnotisme classique se rendirent compte du fait que pendant un moment, ils s'étaient réellement sentis ennemis de voisins et d'amis de toujours.

Le but de Maître Wou était atteint : ce numéro de music-hall, qui n'eut pas étonné un public occidental, suffit à ébaubir les bons paysans du cru et à leur donner une haute idée des "pouvoirs" du tao-tö-jen au long nez. Mais, selon l'expression de Maître Wou "un citron doit être pressé jusqu'à ce que la dernière goutte de son jus soit sortie". En conséquence, la représentation terminée, il convia les assistants à se réunir dans la grande salle d'études et leur demanda de prendre place autour de lui, sur les nattes de jonc.

Tout le monde s'installa. Seul, le Maître demeura debout, petit vieillard menu au visage plein et souriant. Il parla en ces termes :

"Certains d'entre vous, aujourd'hui, ont pendant quelques minutes, pensé être autre chose que ce qu'ils sont vraiment. Ils se sont cru, les ennemis de leurs frères - puis, on leur a fait venir à l'esprit l'idée que, somme toute, ces ennemis n'étaient pas aussi haïssables qu'il y paraissait tout d'abord et qu'il était bon de se réconcilier avec eux. Car, ne vous y trompez pas, la scène de réconciliation elle-aussi était dictée. Sans cela elle n'aurait pas eu lieu. A quoi bon se réconcilier si l'on ne pense pas vraiment avoir été un instant ennemis ? Cette double scène que nous avons tous vue, que certains d'entre vous ont vécue, peut donner une pauvre idée du pouvoir qu'a l'homme de penser réellement par lui-même, mais cette constatation ne fera pas l'objet de mon propos d'aujourd'hui.

Ce que je veux vous dire est ceci : le tao-tö-jen vous a incité à vous battre, puis à vous réconcilier et vous êtes nombreux à lui avoir obéi. S'il avait prolongé l'expérience, s'il vous avait intégré dans le spectacle de façon durable, vous vous seriez senti, sincèrement, des personnages du drame. Un tel se fut senti empereur, tel autre espion, avec, dans les deux cas, la mentalité convenant au personnage incarné. Et tous, vous auriez attendu avec angoisse le dénouement de la pièce car son contexte donne à penser que la fin est terrible...

Que se serait-il passé si des acteurs professionnels avaient été à votre place ? Certains diront qu'ils auraient été plus encore enclins à s'identifier à leur personnage car un acteur digne de ce nom vit son rôle, selon la formule consacrée. Je ne suis pas sûr du tout de cela. Je puis même dire que je suis sûr que l'illusion n'eut pas joué. Car ces acteurs, jouant tous les jours la même pièce, en connaissant trop bien les détails pour que le pouvoir de la suggestion puisse véritablement agir - à condition, bien entendu, qu'ils soient sains d'esprit. Ils savent que cette pièce, ils l'ont jouée déjà bien des fois et qu'ils la rejoueront encore. Ils ne sont pas le personnage qu'ils sont censé incarner : ce personnage, ils en JOUENT le rôle. Leur conviction apparente n'est que la manifestation de leur maîtrise... Leur vie apparente est dans le drame joué, mais EUX n'y sont pas... Quelle que soit la sincérité d'un acteur qui tient, dans une tragédie, le rôle d'un homme assassiné, il sait bien que la mort qu'il reçoit n'a rien de définitif - qu'il l'a déjà "subie" la veille et qu'il la "re-subira" le lendemain. S'il ignorait cela, il serait fou et peut-être alors mourrait-il effectivement. L'homme éveillé est comme le bon acteur : il sait qu'il a son Tao personnel à vivre - que le monde entier attend de lui qu'il joue le rôle pour lequel il est né. Mais il ne s'identifie pas avec ce rôle. Il sait aussi - que ce rôle il lui faudra le jouer encore et toujours - car le temps est UN, sans passé ni avenir - et seul l'esprit humain, lié à l'événement le plus proche, établit des différenciations. L'homme éveillé sait et SENT, avec toutes les fibres de son être, que ce sont ces différenciations qui font tout le malheur de l'être humain, car celui-ci croit que le passé est mort, alors qu'en fait il est là, tout proche et qu'il le retrouvera à son heure, tout comme un homme ordonné retrouve un objet spatial à sa place. Pourquoi pleurer ce qui n'est plus, alors que tout est là, toujours ? Il suffit de savoir voir... Et cela s'apprend. Un homme éveillé SAIT voir... Celui qui ne sait pas voir que dans la vie il joue un rôle imposé ; non par un simple tao-tö-jen, mais par son Destin (Tao), celui-là n'arrivera jamais à trouver son Tao personnel (sa voie propre). Toujours, il prendra les chauves-souris pour des dragons (1).

Ou, si vous préférez, "des vessies pour des lanternes", mais l'image est moins bonne.

Il ne saura jamais que l'homme qui a accepté son Destin éternel, peut, par cela même, le modifier de façon subtile, insaisissable, tolérée par le Destin (Tao). Mais si un jour ses yeux s'ouvrent, s'il voit que son Destin est immuable et éternel, alors oui, paradoxalement, il pourra modifier ce Destin et maîtriser son Tao personnel. Comme l'homme éveillé, éternellement - mais en connaissance de cause - il jouera le même rôle GLOBAL, mais en le modifiant par touches infimes, il en changera tout le sens. Pour atteindre ce but, il ne possède qu'un moyen : prendre de son mieux conscience du milieu spatial et temporel dont il fait partie intégrante..."

Arrivé à ce point de son exposé, Maître Wou marqua une pause. Son corps se redressa et, lorsqu'il parla de nouveau, il employa la deuxième personne du singulier. Il parut alors, à chacun des néophytes que le Maître s'adressait à lui en particulier. Toute la personne du Vénérable semblait avoir subi une transformation indéfinissable mais réelle, que tous remarquèrent. Ce n'était plus un vieillard fragile et volontiers pontifiant qui parlait, mais un être au-delà du temps, fort et sans peur et dont le regard jaugait chacun. Il continua ainsi :

"Si tu veux être réellement EVEILLE, c'est-à-dire savoir avec ta raison et sentir avec ton corps que ta naissance, ta vie, ta mort, sont des faits éternellement renouvelés sans que l'on puisse dire que l'un précède l'autre. Il te faut d'abord prendre conscience de toi-même, de tes gestes, de tes attitudes, de tes paroles, de tes pensées, de ce que tu ressens, de ce que tu entends, de ce que tu vois : ne t'effraye pas de ce programme, homme encore lié au temps - au sens où tu l'entends, il ne durera pas... Tu dois aussi cultiver le souvenir, pour sentir, autant que tu peux déjà le faire, la présence en toi du passé - cultiver également l'art de la prémonition pour sentir en toi la présence du futur. Tu dois pouvoir, sans que ton cœur tréssaille, ni de regret ni de crainte, évoquer tous les événements qui ont déjà traversé ton chemin et tu dois pouvoir, avec moins de clarté certes, étant données les lacunes de l'esprit humain, prévoir les événements que te réserve "l'avenir". Tu en connais au moins un, dont la venue est inéluctable : ta mort, qui ne sera connue que par d'autres, puisque ta personnalité disparue ne pourra la constater. Il te faut accepter - c'est là le plus important si tu veux connaître l'EVEIL, - la perspective de cette mort sans crainte et sans espoir, en homme "qui ne sait pas". C'est seulement alors que tes yeux pourront s'ouvrir et que tu seras digne de la Connaissance..."

Ayant dit, le Vénérable Wou salua l'assistance et quitta la salle...

◇ ◇ ◇ ◇ ◇

Nous vous demandons de lire ce texte plusieurs fois, à quelques jours d'intervalle. Il n'est pas clair. La matière traitée ne permet pas qu'il le soit. Ce que, d'ores et déjà, vous pouvez en retenir, est que notre petit exercice - vous savez ? le Tsyng-Chen - n'est pas gratuit. Pourtant,

sauf si vous y avez pris de l'intérêt, nous ne vous demandons pas de le poursuivre autrement que de façon discontinue. Soyez à ce que vous faites lorsque vous mangez. Dans une conversation, écoutez vos propres paroles - et aussi celles de votre interlocuteur, cela va sans dire. Pensez, de temps à autre, à rectifier votre attitude - à donner à votre corps la station bien droite qui entraîne un état d'esprit énergique - et cela suffira. Nous allons maintenant, compléter le petit exercice de concentration que nous vous avons demandé de pratiquer dans notre second texte.

Nous vous avons priés de concentrer votre pensée durant une minute sur un mot : le mot "passé", puis de reporter toute votre attention sur un autre mot : "futur".

Dans cette deuxième partie du même exercice, nous vous demandons de concentrer votre pensée non plus sur un mot imprimé sur du papier, mais sur un souvenir - agréable ou désagréable, à votre choix, pour l'instant, nous vous laissons juge. Pendant une minute, (approximativement, la durée n'ayant plus ici la même importance) pensez intensément à un événement ou un simple incident de votre passé. Nous disons bien : *concentrez-vous* sur ce souvenir. Ne laissez pas votre esprit courir sur les chemins adjacents. Tenez-vous en à ce seul souvenir. Nous savons qu'il est difficile à une personne non-entraînée de fixer longtemps son idée sur un seul objet. C'est pour cela que nous préconisons une concentration brève. Mais si vous pouvez prolonger quelque peu l'exercice, ce n'en sera que mieux.

Après cela, portez votre pensée vers un événement probable de l'avenir. Pour demain, par exemple, vous avez des projets. Essayez de "visualiser" l'un d'entre eux par avance. Imaginez-le agréable ou désagréable, peu importe, mais une fois dessiné dans votre esprit n'y "touchez" plus et contemplez cet événement à venir comme s'il s'était déjà produit. C'est tout. Pratiquez cet exercice chaque jour et tous les jours, changez de sujet. Aujourd'hui, par exemple, vous avez concentré votre esprit sur tel événement passé, puis sur tel événement qui se produira peut-être dans le futur. Demain vous vous concentrerez sur un autre événement ou incident survenu autrefois puis sur un autre événement ayant des chances de se manifester à l'avenir. Nous vous recommandons d'alterner les deux phases de l'exercice.

o o o o o

Notre enseignement a débuté très doucement - trop doucement aux dires de certains. Maintenant, nous allons accélérer la progression. Vous êtes à peu près débarassés du Tsyng Chen - pour le moment - vous pouvez donc consacrer quelques efforts à autre chose. Nous vous proposons un petit exercice, bien connu des adeptes des différents yoga. Il y a parfaite similitude d'exécution entre les deux exercices, celui du Yoga et le nôtre. La seule différence se trouve dans le but recherché. Il consiste en ceci : chaque soir, lorsque vous serez couché et avant de vous endormir, essayez de vous remémorer tous les événements de la journée en commençant par le plus récent et en remontant le cours du temps. Voyons, vous êtes au lit. Juste avant, que ve-

niez-vous de faire ? Vous vous étiez brossé les dents. Avant encore, qu'aviez-vous fait ? Vous aviez échangé vos vêtements de jour contre ceux de nuit... Continuez ainsi. Remontez le cours de la journée par le souvenir jusqu'à l'instant où, le matin, vous vous levez. Si, comme il est probable, une lacune apparaît dans votre mémoire, n'insistez pas, sautez le souvenir récalcitrant et passez au suivant - ou plus exactement au précédent. Ce que nous vous demandons là n'est pas d'une exécution difficile. L'habitude aidant, n'importe qui - absolument n'importe qui - y parvient très bien. En ce qui concerne le développement de la mémoire, c'est peut-être le meilleur exercice qui soit. Et, en ce qui concerne la pratique de la Technique du Tao, il a une autre utilité que vous découvrirez vous-même au bout de quelques jours.

Peut-être est-il parmi vous des personnes qui feront à cet exercice de remémoration le double grief suivant :

1° / Il fait perdre un temps qui pourrait être consacré à un sommeil réparateur.

2° / Il risque, en tracassant l'esprit, de provoquer des insomnies.

Nos réponses - préventives - seront les suivantes :

1° / Après quelques essais, il vous faudra très peu de temps pour procéder à la révision inversée de vos activités pour la journée qui vient de s'écouler.

2° / Cet exercice ne risque pas de vous procurer des insomnies, au contraire. Et, s'il est parmi vous des adeptes du Yoga qui l'ont déjà pratiqué, ils ne nous démentiront pas. En fait, l'écueil de cet exercice est que, dans les débuts, il attire littéralement le sommeil. Le sommeil est comme le chameau : il s'en va quand on l'appelle et vient quand on ne veut pas de lui. Il est vraisemblable, si vous n'avez encore jamais pratiqué l'exercice de remémoration, que vos premières tentatives tourneront court et que vous sombrerez très vite dans le sommeil. Recommencez le lendemain. Et surtout, si un souvenir se dérobe, n'insistez pas, ne vous crispez pas !

o o o o o

Et maintenant, nous allons nous attaquer au Wou-Weï, mais auparavant quelques explications sont nécessaires.

Le Centre Tchan, Ordre Initiatique, maintient dans sa pureté et son intégralité la doctrine des Pères du Tao. C'est, avant tout, une doctrine de philosophie pragmatique. Elle est sans rapport, autre que formel, avec ce qu'il convient d'appeler de nos jours le Taoïsme. Celui-ci est maintenant devenu, sous l'action négative des masses, une sorte de religion fumeuse tournée vers l'espoir de paradis baroques et vers la pratique forcée de la magie cérémonielle. Il est permis de dire que, plus que toute les autres grandes découvertes spirituelles faites par l'esprit humain, celles des Pères du Tao ont dégénéré en tant que doctrines exotériques. D'où la né-

cessité d'organisations telles que l'Ordre initiatique Tchan.

Il se trouve qu'aux origines le mode de vie préconisé par les Sages était appelé : Wou-Wei. En langue française, on peut traduire par : "non agir". Bien entendu, cela ne signifie pas que pour devenir un sage il suffit de ne rien faire. Pourtant, il faut bien reconnaître que le taoïsme actuel a l'air d'avoir accepté pour ce mot cette curieuse signification. Afin de ne pas risquer de se voir confondues avec ce taoïsme abâtardi, les organisations ésotériques donnèrent le nom de Wou-Wei à un exercice particulier qui est, en quelque sorte, la quintessence de la Technique du Tao.

La pratique du Wou-Wei ne suffira pas à faire de vous un être humain supérieur, mais nous vous garantissons que, si vous maintenez cette pratique pendant deux mois, votre force de caractère augmentera dans des proportions incroyables. Nous devons toutefois vous prévenir : ce n'est pas un exercice agréable. Contrairement au Tsyng-Chen, il est d'une application aisée. Il a le défaut d'exiger un peu de temps. Enfin, il doit, dans son emploi, être soigneusement dosé sous peine de risques graves. Aujourd'hui, nous allons parler de sa phase physique. Celle-ci ne comporte aucune contre-indication, telle, du moins, que nous vous la présentons. En principe, l'exercice Wou-Wei provoque l'amaigrissement de la personne qui le pratique. Le procédé est sans danger et dans bien des cas, maigrir est une excellente chose. Mais, dans les monastères ouverts de l'Asie centrale où la doctrine du Tao s'est conservée dans sa pureté, peu de gens éprouvent ce besoin, l'alimentation étant particulièrement frugale et les travaux manuels durs. Le Wou-Wei mis à leur usage : c'est cette version de l'exercice que nous vous donnons ici. Si, personnellement, vous désirez maigrir, vous trouverez des prescriptions manuscrites à la fin du présent texte qui vous permettront, en apportant certaines modifications à l'exercice, d'atteindre ce but.

Voici en quoi consiste le Wou-Wei. - C'est, vous allez voir, d'une extrême simplicité.

L'exercice peut être pratiqué n'importe quand : au réveil, au coucher, avant ou après les repas. C'est affaire d'appréciation personnelle. Lorsque vous vous livrerez à cet exercice, il sera bon que vous soyez seul et dans un lieu calme, tout au moins les premiers temps.

Prenez un miroir. Accrochez-le au mur, de façon à ce qu'il se trouve à la hauteur de votre visage lorsque vous vous trouvez debout. Placez-vous face à ce miroir à une distance qu'il vous faudra calculer en fonction des particularités de votre vue : plus ou moins loin selon votre acuité visuelle. Donc, soyez debout face à ce miroir. Veillez à ce que la luminosité de la pièce où vous vous trouvez ne soit ni trop violente ni trop faible. Ceci fait, regardez-vous dans les yeux - ou plus exactement, regardez votre reflet dans le miroir à la hauteur de la racine du nez. Vos muscles doivent avoir un tonus normal, ni contractés, ni trop détendus. Prenez la position d'un "garde-à-vous sans raideur", tête haute, corps droit, mains ouvertes à la hauteur des hanches - ou des cuisses, selon la longueur de vos bras.

Et maintenant... ne bougez plus !

C'est facile ? Pas tant que cela, vous vous en rendrez vite comp-

te. Dans les asanas du Yoga, il est demandé aux adeptes de conserver, parfois durant de longs moments, une position corporelle statique. Ces positions sont généralement peu naturelles. Le corps, les membres subissent un étirement ou une distorsion qui ne se rencontre guère au cours des activités quotidiennes de l'être humain. A première vue, donc, il semble que la pratique de la phase physique du Wou-Weï soit d'une exécution plus facile que les asanas du Hatha-Yoga. En fait, il n'en est rien. Le Wou-Weï est moins fatiguant pour le corps, mais non pour l'esprit, même dans sa phase physique. Quoi qu'il en soit, pendant un temps qui dépendra de vos possibilités, restez immobile. Totalement. Il faut que, respiration mise à part, rien en vous ne manifeste la moindre activité. Si vous ressentez quelque démangeaison, vous ne devez pas vous gratter. Si au départ, votre corps entier a pris une mauvaise position, vous devez la conserver jusqu'à la fin de l'exercice. Vous devez lutter contre le tressaillement de vos muscles. Conservez à votre visage une totale immuabilité : pas un trait ne doit bouger durant tout l'exercice. Enfin, vous devez vous exercer à ne pas battre des paupières. Nous ne vous avons pas donné d'indications quant à la durée que doit avoir l'exercice, laissant celle-ci à votre appréciation. Deux conseils toutefois :

1° / Nous vous conseillons de pratiquer la phase physique du Wou-Weï aussi longtemps que vous pourrez maintenir la position.

2° / Toute votre attention doit être employée à la surveillance de l'inertie voulue de chaque pouce de votre corps mais surtout - surtout ! - luttiez contre votre tendance à cligner des yeux. Les premiers temps, lorsque vous sentirez que vous ne pouvez vraiment plus maintenir vos paupières ouvertes, nous vous conseillons d'abandonner l'exercice jusqu'au lendemain.

En Asie centrale, l'aspect physique du Wou-Weï est utilisé pour l'entraînement des hypnotiseurs professionnels. Certains de ces hommes, après des années de pratique, parviennent à maintenir leurs yeux ouverts, sans clignement, durant des heures. Nous ne vous en demandons pas tant : faites seulement votre possible.

RESUME DES EXERCICES PROPOSES AUJOURD'HUI

- 1° / Tsyng-Chen - durant les repas - lorsque vous conversez : surveillez les paroles qui sortent de votre bouche
 - 2° / Exercice de concentration - peut être pratiqué n'importe quand.
 - 3° / Exercice de remémoration - à pratiquer le soir, au lit.
 - 4° / Phase physique du Wou-Weï - peut être pratiqué n'importe quand.
-

Dans le prochain texte, nous commencerons à mettre en pratique le premier exercice para-psychologique et nous nous attaquerons au Cycle de Longue Vie. Il est parmi vous des personnes dont les problèmes sont avant tout d'ordre matériel. Ces personnes s'inquiètent du fait que rien, jusqu'à présent, dans l'Enseignement, ne les aide à résoudre ces problèmes.

Réponse : la pratique des exercices para-psychologiques vous donnera les moyens de vaincre la plupart de vos difficultés. Mais si vous voulez devenir capables de vous servir de moyens dits, à tort, magiques, il vous faut tout d'abord acquérir une formation que peuvent seuls vous donner des exercices aussi peu amusants que le Wou-Weï et le Tsyng-Chen.

Que les puissances bienfaisantes soient avec vous...

◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇