

RECUEIL DES ENSEIGNEMENTS SUR

LA RESPIRATION CYCLIQUE SANS RETENTION DE SOUFFLE

I- POSITION

I.1 Question : Lorsqu'on pratique l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle (RCSRS), doit-on mettre les mains sur les cuisses ou les garder dans la position du Samâdhi Mûdra ?

Enseignements de Maître Tam: Le Praticant spirituel qui commence à pratiquer la RCSRS a intérêt à mettre les mains sur les cuisses, à garder les bras serrés au niveau des flancs car chacun a en soi le fantôme de la paresse et si l'on reste assis longtemps, au bout de quelque temps, le dos se courbe. Si l'on garde les coudes serrés le long des flancs, le dos ne se courbe pas.

II- DONNER L'ORDRE

II.1 Question : Lors de l'exercice de la RCSRS, quand doit-on donner l'ordre « Plein le nombril, plein la poitrine, projection vers la tête » ? Avant de commencer à inspirer ou en même temps qu'on inspire ?

Enseignements de Maître Tam : Avant ! Quand on donne l'ordre, ça va dans la direction qu'on indique. Lorsque nous donnons l'ordre : « Plein le nombril, plein la poitrine, projection vers la tête », alors les Entités inspirent « Plein le nombril, plein la poitrine, projection vers la tête ». Les Entités (Les Six Racines et les Six Souillures) entretiennent une conversation avec nous mais si nous manquons de sérénité, elles ne peuvent pas parler avec nous. Nous croyons que si nous voulons inspirer, elles inspirent comme nous voulons. Ce n'est pas vrai ! Lorsque nous donnons l'ordre, alors elles inspirent ainsi avec légèreté et de façon régulière.

II.2 Question : Pourquoi devons-nous donner l'ordre ?

Enseignements de Maître Tam : Nous devons donner l'ordre : « Plein le nombril, plein la poitrine, projection vers la tête » puis, petit à petit, nous aurons plus de capacité pour y arriver. Maintenant, dans le cas du nouveau pratiquant spirituel, s'il dit qu'il donne l'ordre « plein le nombril », ensuite l'ordre « plein la poitrine » puis l'ordre « projection vers la tête », il n'a pas assez de 3 inspirations pour le faire. C'est un débutant. C'est pour cette raison que l'ordre est toujours le

même mais l'inspiration dépend de la capacité de chacun. Puis petit à petit, le souffle s'allonge ; à ce moment-là le pratiquant pourra seulement construire sa propre foi et dire alors : « J'ai le souffle plus long qu'avant ; j'ai la capacité de projeter mon souffle jusqu'au niveau de ma tête. » A ce moment-là, le souffle est projeté au niveau de la tête, vous voyez ? C'est naturel mais l'ordre qu'on donne est toujours le même. Ne laissez pas les Entités vous égarer vers une fausse direction. Vous devez donner l'ordre ainsi !

II.3 Question : Concernant toujours l'ordre que nous devons donner.

Enseignements de Maître Tam : Avant d'inspirer, nous devons donner l'ordre : « Plein le nombril, plein la poitrine, projection vers la tête ». Nous pouvons ainsi dissiper le souffle impur à l'intérieur de nous. Nous donnons l'ordre une fois. Avant d'inspirer, nous devons donner l'ordre, sinon les Entités vont nous leurrer. Le fantôme de la paresse nous leurre. Il dit qu'il l'a exécuté mais en fin de compte, nous n'avons pas encore commencé à inspirer. Il nous raconte n'importe quoi. Il ne faut surtout pas le croire. Nous devons l'obliger à l'exécuter ; chaque fois, nous devons bien le surveiller parce qu'aujourd'hui, il va bien parler et bien faire mais demain, il dira qu'il a fait juste et qu'il peut aller dormir. Il va inventer plein d'histoires. Lorsqu'on connaît le fantôme, on sait que dans la Sphère inférieure, il parle beaucoup, il invente des choses extrêmement intelligentes et sensées ; c'est un vilain fantôme et il n'est pas correct. Il dit une chose maintenant mais dans un instant, il va dire différemment ; on ne peut pas le croire. Nous devons nous séparer de lui et le commander. Dès qu'on le croit, on est foutu. C'est pour cette raison que le pratiquant spirituel du VôVi ne doit pas croire en lui, il ne doit vraiment pas croire en lui car les Entités viscérales en lui appartiennent au monde des ténèbres et elles peuvent prendre le dessus sur nous à n'importe quel moment. Il ne faut pas les croire ; attendons de demander conseil à Dieu et aux Bouddhas. Ah non, je ne vous crois pas ! Vous pouvez dire ce que vous voulez, je ne vous crois pas. Reste là, toi, laisse-moi demander à Dieu et aux Bouddhas avant. Alors on se réfère directement à cet endroit-là (le point central au sommet de la tête) devant tout le monde et après, on cause. A ce moment-là, c'est l'énergie, l'énergie lumineuse qui est transmise directement d'En Haut et les Entités viscérales ne peuvent pas dire n'importe quoi. Dans le cas où nous sommes en colère, ce ne sont que les Entités viscérales qui parlent. Elles parlent jusqu'au moment où le Maître du microcosme s'en aperçoit et se dit : « Mon Dieu ! Comment se fait-il que je sois si impoli envers la personne qui est devant moi, que je puisse dire de telles choses ? » Alors, je me repens. Vous voyez ? Il

en est de même lorsque nous sommes irrespectueux envers nos parents et que nous nous repentons après. C'est la faute des Entités viscérales.

II.4 Question : Cher Maître, devons-nous ou non donner l'ordre tout le temps ou bien, à un certain niveau, n'avons-nous plus besoin de donner l'ordre ?

Enseignements de Maître TAM : Nous donnons l'ordre seulement une fois. Lorsque nous ne respirons pas correctement, nous devons de nouveau donner l'ordre ; c'est parce qu'elles sont très diaboliques et malignes. Elles sont en fait des fantômes, des fantômes rois. Si elles sont encore agitées, nous leur donnons tout de suite l'ordre sinon ce n'est pas la peine. Si elles sont dociles, laissons-les faire, elles font d'elles-mêmes. Lorsque nous sommes légers, elles font d'elles-mêmes. Dans mon cas, dès que je m'assois, elles font d'elles-mêmes et je n'ai pas besoin de donner l'ordre. Elles doivent faire régulièrement et harmonieusement. Une fois qu'elles ont accepté, c'est d'une même voix et d'un même élan, d'un même souffle et d'une même aspiration. Elles doivent penser à se réorganiser et non pas à se laisser aller comme ça. Elles doivent s'occuper d'elles pour évoluer. En nous, chaque partie est rendue à sa propre position. Nous ne pouvons pas les garder pour nous. Elles sont toutes autonomes. L'élément Métal est rendu à son élément Métal, l'élément Bois est rendu à son élément Bois, l'élément Eau est rendu à son élément Eau, l'élément Terre est rendu à son élément Terre. Les éléments Métal, Bois, Eau et Terre sont revenus à leurs Racines originelles et les Entités ne sont plus agitées. S'ils sont encore rassemblés en un seul bloc, les Entités seront encore agitées. La RCSRS ramène tous les Eléments à leurs Racines originelles ; alors, chaque partie possède assez de potentiel pour progresser. Là où le Maître du Microcosme progresse, les Entités doivent L'aider et Le soutenir.

II.5 Question : Cher Maître, comment devons-nous inspirer pour que ce soit juste ?

Enseignements de Maître TAM : La RCSRS est extrêmement précieuse. C'est comme si vous êtes en train de respirer. Vous inspirez, mais vous inspirez pleinement au niveau du nombril, vous gardez le ventre gonflé et continuez à inspirer encore, vous inspirez encore, vous inspirez encore. Lorsque vous donnez l'ordre en disant : « Plein le nombril, plein la poitrine, projection vers la tête », c'est à ce moment-là que cela débloque et permet au flux d'énergie de monter. Si vous inspirez et que vous expirez normalement, c'est comme si vous n'avez rien fait. Vous inspirez à fond « Plein le nombril, plein la poitrine,

projection vers la tête », vous gardez là afin que cela comprime, développe et ouvre à l'intérieur de vous. A ce moment-là, le Pur unifié au Pur ainsi que l'Impur unifié à l'Impur ouvrent le rideau de votre Voie de la Conscience. Le Pur progresse et il en est de même de l'Impur. C'est ainsi que cela doit être.

II.6 Question : En pratiquant l'exercice de la RCSRS, le temps de l'expiration doit-il être égal au temps de l'inspiration ? En fait, pour moi, l'expiration est plus courte.

Enseignements de Maître Tam : Tout l'air qu'on inspire doit être rejeté lors de l'expiration pour que la RCSRS soit forte. Si l'on inspire beaucoup d'air mais qu'on en rejette un tout petit peu, c'est faible. C'est pour cette raison qu'on doit inspirer très légèrement et expirer également très légèrement pour ressentir la force en nous...

Il en est de même de la RCSRS ; lorsque c'est débloqué, vous expirez tout doucement. Lorsque vous commencez à pratiquer, c'est comme moi : je m'asseyais pour le faire et je n'arrivais pas à le faire. J'étais faible à ce point. Pourtant, j'ai dû le faire. Au début de votre pratique, vous êtes faibles et vous expirez d'un seul trait. C'est parce qu'avant de pratiquer, on ne pense qu'à manger et à s'amuser ; on ne sait pas entretenir son souffle vital. On s'efforce cependant de le faire. Jusqu'à maintenant, on ne fait que respirer par la poitrine et maintenant, le Maître nous montre qu'il faut respirer par le ventre, qu'il faut respirer à l'envers. Plus tard, on s'efforce de le faire petit à petit, chacun selon ses capacités mais par la pensée et la volonté, on ne doit pas oublier « Plein le nombril, plein la poitrine, projection vers la tête ». C'est tout ce que je vous recommande de faire ; vous verrez que vous pourrez y arriver. Respirez selon les capacités inhérentes à vous-mêmes puis petit à petit votre souffle s'allongera. Ne forcez pas trop mais respirez en fonction de vos propres capacités.

II.7 Question : Cher Maître, pourquoi inspirons-nous plein le ventre, plein la poitrine, projection vers la tête alors que nous donnons l'ordre « Plein le nombril, plein la poitrine, projection vers la tête » ?

Enseignements de Maître TAM : C'est en fonction de la pratique de l'ascèse spirituelle de chacun, de la légèreté de chacun ; il ne peut atteindre que ce niveau. On ne peut pas ressembler à tout le monde. Nous sommes tous différents les uns des autres. Rien que le fait d'inspirer et d'expirer diffère selon les uns et les autres. Mais nous devons envisager « Plein le nombril, plein la poitrine,

projection vers la tête ». Vous ne devez pas amener vers le bas. Si vous amenez vers le bas, plus tard vous tendrez vers l'agitation et vous rendrez votre caractère coléreux et empressé ; cela vous rendra nerveux et vous ne vous sentirez pas bien. C'est pour cette raison qu'on vous demande de faire attention : « Plein le nombril, plein la poitrine, projection vers la tête ».

III. TECHNIQUES DE RESPIRATION

III.1 Différences entre la Respiration Omphaloscopique et la RCSRS

Enseignements de Maître Tam : Lorsque nous pratiquons l'exercice de la Respiration Omphaloscopique (R.O), nous ne devons pas le faire rapidement, trop vite. Lorsque nous le faisons hâtivement, notre caractère paresseux revient. Lorsque nous le pratiquons lentement, nous nous apercevons que nous sommes moins fatigués et pendant plus longtemps, mais nous n'aimons pas le faire ainsi. Cependant, au bout d'un certain temps, nous sommes plus assidus et notre circulation sanguine fonctionne harmonieusement. La R.O a également pour effet de faire fonctionner plus harmonieusement les reins, l'estomac ainsi que les 5 flux d'énergie à l'intérieur de notre organisme, ce qui nous rend vigoureux et fort.

Quant à l'exercice de la RCSRS, cette dernière nous ouvre sur la Sphère de l'énergie.

Nous devons également inspirer tout doucement, sans précipitation et non pas inspirer bruyamment et hâtivement. Inspirer bruyamment et hâtivement s'adresse surtout à ceux qui ont un souffle faible car même s'ils veulent inspirer correctement, ils ne peuvent pas le faire. Il ne faut pas trop s'en occuper ; qu'ils inspirent tant qu'ils peuvent, plus tard leur inspiration se prolongera. Pour que ce soit juste, celui qui a la volonté de mener la vie de perfectionnement, doit faire lentement, lentement. Inspirer plein le nombril, plein la poitrine et projection vers la tête ! Plus c'est lent, plus c'est fort. Plus nous inspirons lentement, plus notre corps redevient jeune comme dans l'ancien temps. Essayez et vous verrez. Celui qui fait l'exercice de la RCSRS lentement peut monter du rez-de-chaussée au premier étage sans être fatigué alors que celui qui fait cet exercice de la RCSRS rapidement avec précipitation, du rez-de-chaussée au premier étage, doit s'asseoir, doit se reposer ; il ne peut plus marcher. Comme Moi par exemple à 64 ans, on me montre les toilettes en bas de l'escalier, je monte et je descends je ne sais pas combien de fois par jour, je ne ressens rien du tout, aucune fatigue. C'est

grâce à la force que j'obtiens en pratiquant l'exercice de la RCSR, fort mais léger à l'intérieur de moi ; tout doucement sans précipitation, c'est fort et ça apaise à l'intérieur alors qu'avec précipitation, ce n'est pas fort mais faible.

III.2 Bonne respiration

Enseignements de Maître Tam : La mobilisation de notre cerveau est de plus en plus pure et légère. Il faut que cela soit fort pour être pur et léger. N'est-ce pas que les Amis-pratiquants, à leur début, lorsqu'ils pratiquent la RCSR, respirent péniblement ? Ils entendent clairement l'air inspiré. Cependant, plus ils pratiquent, de 3 à 5 ans, quand ils inspirent, ils se rendent compte qu'inspirer n'est rien. C'est extrêmement léger et facile. Plus c'est léger, plus c'est fort et, de plus, leur souffle est plus long, ce qui permet d'ouvrir le Vaisseau Gouverneur.

Si le Vaisseau Gouverneur est ouvert, le Vaisseau Conception sera débloqué de part en part. Alors ces Amis-pratiquants pourront dissiper leurs désirs sexuels. En diminuant ainsi leurs désirs sexuels, ils pourront concocter un nouveau médicament qui est l'eau lustrale qui servira à traiter leurs propres maladies incurables. Si nous ne pratiquons pas, alors que nous avons toute une réserve de médicaments de l'Univers cosmique, nous ne pouvons pas absorber ces médicaments. Comment pouvons-nous alors ne plus avoir de maladies ? En fait, ceci est un médicament direct.

III.3 Respirer selon ses capacités

Enseignement de Maître TAM : C'est pourquoi, c'est en fonction de tes capacités que tu dois inspirer pour que ce soit plein le nombril, plein la poitrine, projection vers la tête. Je l'ai fait dans la vidéo et pourquoi ne la regardes-tu pas ? Tu vas imiter une certaine personne. J'ai moi-même enlevé ma chemise et je t'ai montré comment il faut faire. Tu dois inspirer tout doucement « Plein le nombril, plein la poitrine, projection vers la tête ». Il ne faut pas risquer d'engager ta vie inconsidérément et faire ce qu'on ne peut pas encore faire. Tu vas mourir asphyxié. Tu ne dois pas faire cela. C'est selon les capacités de chacun. Certaines personnes malades viennent d'être guéries ; si on les oblige à faire ainsi, elles peuvent en mourir. Ce n'est pas ainsi qu'il faut faire ; il faut faire progressivement, augmenter un peu chaque jour, pratiquer l'ascèse spirituelle de jour en jour et le souffle s'allongera. Si l'on pratique peu, le souffle ne peut pas être long. C'est très équitable...

Lorsque vous arrivez à l'exercice de la RCSRS, plein le nombril, plein la poitrine, projection vers la tête, c'est en fonction des capacités de votre souffle que votre intérieur se mobilise et se développe. Vous ne devez pas dire : « Je veux pratiquer comme celui qui a pratiqué depuis 30 ans ». C'est différent. Ceux qui ont pratiqué depuis 30 ans, ont abandonné les parties lourdes en eux et ils entrent dans les parties légères. Ils utilisent leur pensée pour mobiliser leur souffle et ils se sentent tout de suite réchauffés. C'est grâce aux efforts qu'ils ont fournis dans le passé ; ils ont pratiqué péniblement, comme nous maintenant. C'est ainsi que ceux qui commencent à pratiquer, doivent faire en fonction de leurs capacités car ils ont pris l'habitude de s'orienter vers l'extérieur et ils n'ont jamais accepté de corriger leur véritable cœur spirituel. Aujourd'hui, ils se sont éveillés spirituellement et acceptent de corriger leur véritable conscience. Ils rencontrent alors encore quelques résistances.

III.4 Respirer à fond

Enseignements de Maître Tam : Pour cette raison, nous devons faire la RCSRS en une seule inspiration et une seule expiration : « Plein le nombril, plein la poitrine et projection vers la tête », ce qui nous fait suer au niveau de la tête. N'ayez pas peur de mourir, n'ayez pas peur de la rétention de votre souffle dans votre poitrine, n'ayez pas peur d'étouffer. Comme au Vietnam, quelqu'un a eu peur d'étouffer. Il m'a écouté pour respirer à fond, il n'a plus d'oppression au niveau de la poitrine ni d'étouffement lorsqu'il respire. Il voit sa tête s'illuminer ; il se sent très léger et heureux. Toutes ses maladies ont disparu.

III.5 Pourquoi respirer à fond ?

Enseignements de Maître Tam :

Vous faites la RCSRS, vous inspirez à fond et vous expirez à fond ; pourquoi devez-vous faire ainsi ? C'est pour développer le Principe conscient à l'intérieur de vous ; le moindre recoin de votre système nerveux, tout bénéficie de ce développement.

Enseignements de Maître TAM :

Lorsque vous faites l'exercice de la RCSRS, si vous respirez normalement, cela n'excite pas beaucoup à l'intérieur de vous. Mais après avoir fait la RCSRS, plus

vous excitez à l'intérieur, plus les forces de vibration augmentent. Plus les forces de vibration augmentent, plus votre cerveau s'illumine et vous vous sentez purs et légers. Votre organisme, votre peau et vos muscles sont doux, lisses, beaux et légers. D'où vient cela ? Qu'est-ce qui les rend bien beaux et légers ? C'est le souffle pur de l'Univers cosmique qui a créé pour vous cette légèreté.

Enseignements de Maître TAM :

Au début, il y a beaucoup de souffles faibles. Vous inspirez plein le nombril, plein la poitrine, projection vers la tête ; alors, à l'intérieur de vous, le Souffle originel peut seulement ouvrir dans le sens du développement depuis l'intérieur de votre organisme jusque dans votre cerveau. Nous devons prêter attention au fait que c'est plein le nombril, plein la poitrine, projection vers la tête jusqu'à ce que nous ne puissions plus inspirer ; au moment où vous ne pouvez plus inspirer, c'est à ce moment-là que ça s'illumine à l'intérieur de vous. Et en ce qui concerne ceux qui se perfectionnent spirituellement continuellement, depuis plusieurs années, plusieurs mois, à propos de leur respiration, de leur pensée, dès qu'ils pensent, leur respiration se mobilise et ils inspirent ainsi. Ils inspirent plein le nombril, plein la poitrine, projection vers la tête. Lorsque nous arrivons à ce niveau, nous voyons que le souffle s'illumine comme une lampe au néon. Nous voyons clairement le souffle, nous voyons clairement le souffle s'illuminer. Dès que nous inspirons, cela s'illumine. C'est ce qu'on appelle alors la Clairvoyance de la Conscience qui se développe. Le point central au sommet de notre tête s'illumine et nous comprenons beaucoup de choses ; nous pouvons également corriger beaucoup de choses dans notre Principe conscient, des choses désuètes ainsi que des choses civilisées très bonnes et très belles. La RCSRS est la chose la plus importante pour les pratiquants du VÔVi.

Enseignements de Maître TAM :

Lorsque vous pratiquez l'exercice de la RCSRS, cette dernière excite toutes les parties à l'intérieur de vos organes internes et de votre for intérieur. Aucun coin et recoin n'est en paix. C'est le Souffle de Dieu qui est amené à l'intérieur pour rétablir un nouvel ordre. Lorsque nous avons rétabli l'ordre, comment sommes-nous ? Nous sommes sublimés. Si vous pouvez pratiquer toutes ces méthodes, vous vous sentez de plus en plus légers, de plus en plus frais et dispos.

Enseignements de Maître TAM : Maintenant, nous n'avons qu'à faire exactement comme cela. Obligatoirement il doit corriger pour aller au niveau du nombril, au niveau de la poitrine et se projeter au niveau de la tête. Pourquoi ? Après que nous avons amené à l'intérieur, c'est l'agitation. Seulement après l'agitation, ça va vers la sérénité. C'est ainsi qu'après que nous avons pratiqué l'exercice de la RCSRS et que nous sommes débloqués, lorsque nous fermons les yeux, nous voyons des paysages. Il faut être serein pour voir des paysages. Et c'est grâce à la sérénité après l'agitation du yin et du yang que nous pouvons ranger clairement les deux côtés et voir les paysages. En fait, lorsque nous faisons l'exercice de la RCSRS, ce n'est pas la quiétude. C'est l'agitation ; mais dans l'agitation comme dans une campagne militaire, nous trouvons la paix. Ce n'est rien du tout ? Ici, lorsque nous menons la vie de perfectionnement, nous voyons de jour en jour plus clairement et plus sereinement, notre souffle est plus léger. C'est comme si, dès que nous nous asseyons, nous voyons que cela inspire mais pour quelqu'un qui nous regarde, il ne voit pas qu'on inspire. Cependant notre ventre se gonfle, notre poitrine se gonfle petit à petit et elle se gonfle continuellement ainsi. Pourtant, on voit que ce monsieur n'inspire pas ; c'est parce qu'il est léger. Lorsque quelqu'un qui commence à mener la vie de perfectionnement inspire, on entend l'air qui circule très fort au niveau de ses narines ; c'est parce qu'il n'est pas encore débloqué. Lorsqu'il est débloqué, son souffle est très léger. Si l'on inspire et que l'on entend un bruit bizarre, c'est que le souffle est encore faible. Il ne fournit pas encore assez. C'est comme si l'on vous dit que dans votre pays, il y a 21 villes et que vous ne travaillez que dans 3 villes ; il reste encore les autres villes qui ne sont pas encore finies... Cela ne peut pas être ainsi.

III.6 Durée d'une respiration

Question : Dans un Ledweekly, on a rapporté qu'un Ami-pratiquant au Vietnam fait une RCSRS qui dure 30 minutes alors que pour Vous, Maître, votre RCSRS est plus courte, elle ne dure que quelques minutes.

Enseignements de Maître Tam : Une fois que votre respiration (RCSRS) est débloquée, fluide, c'est votre pensée qui respire ainsi : vous êtes assis et vous respirez tout doucement dans un état de semi-conscience et plusieurs personnes pensent que vous êtes en train d'inspirer. Mais non ! C'est l'énergie qui est en train d'être mobilisée et de circuler. Certaines personnes restent des heures ainsi puis, tout d'un coup, reprennent conscience et expirent et pensent qu'elles sont en train d'inspirer depuis tout à l'heure. En réalité, si l'on veut connaître combien de

minutes dure notre respiration, on n'a qu'à prendre un morceau de coton, on le met directement devant le nez. On inspire, le coton se colle au nez ; on expire, le morceau de coton se décolle et tombe. C'est une preuve. Le plus sérieux, c'est de mettre le morceau de coton directement devant le nez. Lorsque le morceau de coton tombe par terre, on sait exactement le nombre de minutes.

III.7 Nombre de respirations

Question : Mr. Sau Lung a recommandé, avant d'aller se coucher le soir, de faire 120 RCSRS sans discontinuité comme pour l'exercice de la Respiration Omphaloscopique. Est-ce ou non modifier le Dharma ?

Enseignements de Maître Tam : Si l'on fait beaucoup, tout ce que l'on fait beaucoup deviendra mauvais. Dans la méthode du perfectionnement spirituel, Mr. Tu puis Moi-même avons pratiqué et réalisé ; nous n'avons pas parlé de théorie sans mettre en pratique. Le résultat est très clair et net. Aujourd'hui, je suis en bonne santé et ceux qui augmentent le nombre et respirent n'importe comment, font des tas de choses. En fin de compte, quel est le résultat que cela leur apporte ? Nous n'avons qu'à regarder leurs propres personnes et où elles sont arrivées avant d'appliquer ce qu'elles proposent. Quant à ce que nous vous proposons, c'est écrit clairement sur papier, noir sur blanc ; il existe même des photos de moi en train de pratiquer car j'ai peur que la vie nous joue souvent des tours. Je l'ai fait pour que vous puissiez en prendre connaissance, pour que vous éveillez votre conscience par vous-mêmes et que vous pratiquiez personnellement. Je n'ai pas à vous cacher quoi que ce soit car nous le faisons sans aucun intérêt, sans aucune arrière-pensée, sans tromper qui que ce soit. Nous devons dire la vérité. Les amis qui nous suivent n'ont qu'à dire ce qu'ils ont obtenu, ne rien ajouter de plus, ne pas gonfler ni modifier. Si vous modifiez quoi que ce soit, « Vous commettez une erreur d'un millimètre, vous vous éloignez d'un kilomètre ». Le monde des ténèbres vous guette et vous attend. Il guidera tout le monde sur un mauvais chemin et vous transformera pour que vous deveniez l'armée des ténèbres qui luttera contre Dieu. C'est une énorme erreur.

III.8 Nombre de séances par jour

Question : Maître Tam, vous nous avez conseillé de faire beaucoup de RCSRS. Que signifie ce mot « beaucoup » ? Est-ce pratiquer plusieurs fois l'exercice de la RCSRS et à chaque fois six respirations ?

Enseignements de Maître Tam : Faire plusieurs fois 6 respirations est suffisant. Chaque fois, vous faites 6 respirations puis vous vous reposez. Si vous en avez l'occasion, faites encore 6 RCSRS. Petit à petit votre intérieur s'ouvre.

III.8 Faire vibrer la tête

Question : En pratiquant l'exercice de la RCSRS, est-il nécessaire de faire vibrer la tête ?

Enseignements de Maître Tam : Non ! Naturellement, quand ce sera suffisant, la tête vibrera obligatoirement. Inspirez encore pour qu'elle vibre. Cela est très bien. Il faut qu'il y ait l'ouverture à l'intérieur de vous pour que ça vibre. Si c'est à l'extérieur, cela ne vibre pas du tout. C'est juste dans votre intérieur qui est touché que ça vibre. Vous serez après très frais et en bonne santé.

Quand vous expirez et que vous voyez encore que ce n'est pas cela, c'est que votre respiration est encore faible ; efforcez-vous de la faire encore ; et plus tard, ce sera suffisant, léger et harmonieux, c'est-à-dire que l'inspiration sera égale à l'expiration. Cela signifie que votre respiration est forte. A ce moment-là, le son de votre voix change totalement et quand vous parlez, c'est plus léger. Vous n'avez plus de colère, de rancune ni de contrariété.

III.9 Question : Pour les personnes âgées, il est conseillé de pratiquer l'Invocation des Six Phonèmes NMADDP.

Enseignements de Maître Tam : C'est à cause du souffle des personnes qui ont eu des accouchements ; elles manquent de Souffle originel. A leur grand âge, elles doivent penser à pratiquer souvent l'Invocation des Six Phonèmes NMADDP. Elles sont faibles, leur souffle est faible, elles doivent pratiquer beaucoup de Respirations Omphaloscopiques, 3 fois par jour. Lorsque la RCSRS est faible, il faut penser à pratiquer la R.O pour ne pas devenir paresseux. Si vous êtes faibles et que vous ne vous obligez pas à pratiquer la R.O, vous serez bousculés et débordés par les Entités. A un moment donné, vous resterez assis là à parler de n'importe quoi et vous ne ferez rien de bon.

IV. EFFETS RESENTIS

IV.1 Question : Cher Maître, pouvez-vous m'expliquer la raison pour laquelle, lorsque je pratique l'exercice de la Contemplation Méditative ou que je ferme les yeux pour invoquer les Six Phonèmes NMADDP, je suis très fortement secoué et balancé de droite

à gauche, environ 1 seconde chaque fois ; cela dure toute l'année. De ce fait, j'ai beaucoup de mal à pratiquer la méditation et je ne peux rester assis que 15 minutes.

Enseignements de Maître Tam : Si vous avez ces phénomènes, vous avez intérêt à continuer à pratiquer beaucoup l'exercice de la RCSRS pour débloquer. Vous avez seulement un bout de débloqué, il y a encore un autre bout de bloqué à un endroit. Certaines personnes ont des balancements qui durent pendant 2 ou 3 ans avant que cela se stabilise. Cela dépend de votre pratique de l'exercice de la RCSRS ; si elle est complète, vous n'aurez plus de balancements de la tête. A ce moment-là, même si vous voulez que votre tête se mette à se balancer, vous n'y arriverez pas. Si le Vaisseau Gouverneur est débloqué, il n'y a pas de balancements de la tête.

IV.2 Question : Cher Maître, parfois en invoquant sans cesse les Six Phonèmes NMADDP, ma tête se met à se balancer. J'ai lu dans le livre du Sutra A DI DA de notre Vénérable Mr Tu et Vous avez enseigné : « Les Six Mots du Bouddha Di Dà, nous devons avoir une profonde reconnaissance envers eux. Le pratiquant de la Voie spirituelle qui les écoute doit secouer la tête. »

Enseignements de Maître Tam : Si cela arrive au niveau de la tête, c'est parce que le système nerveux est en train de s'ouvrir. Cela ne monte pas encore complètement. Lorsque c'est pur, ici c'est plus pur qu'en bas. Mais cette pureté n'est pas encore plus pure que là-haut, alors votre énergie est renvoyée vers vous, ce qui provoque cette secousse au niveau de la tête. Ce phénomène-là, vous devez le subir. Acceptez cela pendant un certain temps et cela s'arrêtera. A force de tourner un peu en rond, en fin de compte vous allez vous harmoniser avec le monde d'En Haut et vous resterez assis correctement et bien comme il faut. Il y a des personnes qui ont ces secousses mais elles sont très heureuses. D'autres personnes ont des secousses telles qu'elles ont l'impression que leur cou va se détacher mais elles se sentent en pleine forme. « Les Sept Couches de Filets » sont les sept couches de nerfs ; ces sept couches sont en train de s'ouvrir. Certaines personnes pratiquent la RCSRS et, arrivées à ce niveau, entendent des craquements comme notre Amie-pratiquante Mme Hoà : ses Sept Couches de Filets sont également en train de s'ouvrir et elle doit subir ces secousses. Cependant, après un certain temps de pratique de la Respiration Omphaloscopique et à force de la pratiquer, cela n'arrive plus. Après quoi, si on lui demande si elle est fatiguée, elle nous répond : « Non ! Je me sens en pleine forme. Je suis très heureuse et je me sens très bien, je ne suis pas du tout fatiguée. »

Ce fut également mon cas dans le passé. Ma tête a subi énormément de secousses. Elle a été secouée comme ça. Ça secoue énormément et cela a été très difficile pour moi mais je me suis harmonisé avec le monde d'En Haut ; c'était difficile mais j'étais très heureux. Tout le monde chez moi pensait que j'étais devenu fou mais je me voyais me promener à l'extérieur, dans la rue ; je me voyais aller me promener dans la rue mais une fois de retour à la maison, mon visage était très frais. Le jour où je n'avais pas de secousses, j'étais très triste. Maintenant, c'est fini. Seul un Etre d'En Haut descendu ici pour me bousculer en me poussant avec son pied peut me faire bouger un peu. Je ne peux plus avoir de secousses comme autrefois. C'est parce qu'autrefois, je pensais trop à m'amuser.

IV.3 Question : Cher Maître, je mène la vie de perfectionnement depuis longtemps ; pouvez-vous m'expliquer pour quelles raisons, lorsque je pratique la RCSRS, ma tête continue à se balancer et pourquoi mon corps vibre toujours ? Est-ce parce que les énergies de mes cinq organes internes sont bloquées ?

Enseignements de Maître Tam : Vous n'avez pas encore assez de potentiel énergétique. Il faut continuer à pratiquer l'exercice de la RCSRS. Il faut vouloir absolument y arriver. Si vous constatez des balancements au niveau de la tête, cela veut dire que vous pouvez y arriver. Avancez encore plus. Si vous allez de l'avant, ça va être déterminant et tout va se pacifier. A ce moment-là, même si vous voulez avoir des secousses, vous n'y arriverez pas. Les personnes qui mènent la vie de perfectionnement en pratiquant le VôVi sont celles qui ont le plus de secousses au niveau de la tête. Avant, lorsque je pratiquais au premier étage de ma maison, ma tête recevait tellement de secousses que tout l'étage vibrait à ce moment-là. J'ai eu peur d'être devenu fou. Je me suis dit en moi-même : « J'ai cru et j'ai suivi le Bouddha, et Mr Tu m'a dit : « La RCSRS ouvre la clairvoyance de la conscience. » Même si je dois mourir, je n'ai pas à avoir peur. Actuellement, je n'ai pas d'argent, ma femme m'insulte. Personne ne m'aime. Dans ma famille, personne ne m'aime. Je n'ai plus qu'à foncer en avant. » J'ai continué à rester assis sur ma natte et j'ai continué à aller de l'avant. J'ai tellement pratiqué que, maintenant, même si je veux que ça balance, je n'y arrive pas. Pourtant, autrefois, cela secouait énormément. Si ça se concentre en haut, ça secoue beaucoup. Quand ça commence à se concentrer, ça va s'illuminer et l'on voit de beaux et frais paysages ; et même si l'on veut avoir une toute petite secousse, on ne peut pas. On reste assis bien droit, là.

IV.4 Question : Cher Maître, comment se fait-il que, lorsque je pratique l'exercice de la Concentration de l'Energie (Soi Hôn), j'aie également des secousses ? J'ai entendu un

Ami-pratiquant dire qu'il faut donner l'ordre de ne plus secouer. Est-ce bien ou non de donner ainsi cet ordre ?

Enseignements de Maître Tam : C'est bien ainsi, vous ne risquez rien. Il faut réprimer, contenir cela mais à un moment donné, lorsqu'on monte là-haut, même si l'on veut se retenir, on ne peut pas. Lorsque le flux d'énergie est stable, il n'y a plus de secousses. Cependant, après ces secousses, vous vous sentez bien. Vous êtes bien ? Vous n'êtes pas fatigué. Ça s'ouvre à l'intérieur. Ça secoue énormément.

IV.5 Question : Cher Maître, dans le cas où l'on a des secousses en pratiquant la RCSRS, a-t-on intérêt à se laisser aller pour que ces secousses continuent ou bien doit-on les réprimer pour qu'il n'y ait plus de secousses ?

Enseignements de Maître Tam : Il faut concentrer sa pensée sur le point central au sommet de la tête pour que l'âme quitte et monte là-haut. Si la partie supérieure se balance, c'est mieux. Si c'est la partie inférieure, on la réprime, on la retient. La partie supérieure est nécessaire et si la tête vibre ainsi, c'est bien, elle va s'ouvrir. Il faut réprimer le corps. Ne relâchez pas votre corps car plus tard, votre énergie circulera plus lentement ; elle circulera toujours mais lentement. Réprimez votre corps, retenez-le pour que votre tête soit légère. Nous savons clairement que les Sept Couches de Filets à l'intérieur sont en train de se développer ; on n'a qu'à accorder toute notre attention à cet endroit pour que notre âme soit légère. Si ces Sept Couches de Filets ne se développent pas et ne font qu'entretenir l'impur, l'âme en pâtira et ne pourra pas quitter le corps. Elle doit s'occuper de beaucoup de choses. On doit accorder toute notre attention à ce sujet et développer absolument le flux d'énergie à l'intérieur de ces Sept Couches de Filets pour que l'âme soit légère ; c'est ainsi seulement qu'elle peut quitter.

IV.6 Question : En ce qui concerne la sensation qu'on ressent lorsque notre flux d'énergie touche le point des Cent Réunions au sommet de la tête lorsqu'on comprime vraiment le ventre et qu'on entend comme un craquement là-haut : est-ce parce qu'on a inspiré à fond et qu'on a fait vibrer à ce niveau ou est-ce parce qu'on a commis une erreur ?

Enseignements de Maître Tam : Non, ce n'est pas ça. Lorsque vous avez la sensation que ça touche là-haut, c'est que vous sentez que votre énergie est en train de monter et qu'elle est en train de s'échapper à l'extérieur. Alors qu'elle est en train de s'échapper à l'extérieur et qu'elle n'a pas assez de potentiel, de là-haut elle revient en nous. Lorsque nous ressentons un soubresaut, une sensation de

recul, c'est que notre énergie revient en nous, ça fait comme un petit soubresaut ; si nous avons un petit balancement, c'est que notre énergie est revenue en nous. Votre énergie est encore faible ; plus tard, quand elle sera forte, vous n'aurez plus à inspirer ; dès que vous y pensez, elle monte d'un seul coup tout en haut. Il n'y a plus de soubresaut ni d'accroc.

Lorsque vous permettez qu'il y ait un soubresaut, il y aura à ce moment-là le soubresaut. Lorsqu'il y a un blocage, il y aura alors un soubresaut. C'est le cas pour Moi, je laisse mon énergie monter tout en haut. Si je la coupe d'un seul coup, il y aura un soubresaut, un très fort soubresaut. Maintenant, je vais essayer de la couper... ça fait tout vibrer. Là-haut, si l'on pousse un coup, ça fait vibrer tout notre organisme. On peut contrôler. On peut quitter ou revenir comme on veut. Ça anesthésie toute la tête. Ce n'est pas en faisant cela qu'on se sent bien. Ça anesthésie énormément et ça alourdit la tête. Cela se répercute en nous. Bientôt, vous contrôlerez tous votre RCSRS.

IV.7 Craquement au niveau de la colonne vertébrale

Enseignements de Maître Tam : L'exercice de la Concentration de l'Énergie Spirituelle sert à rétablir l'ordre dans notre système nerveux, notre flux d'énergie se concentre au point central entre les deux sourcils.

Quant à la RCSRS, lorsqu'on la pratique et qu'on entend des craquements au niveau de la colonne vertébrale, c'est juste. On rétablit l'ordre au niveau des reins. Plus tard, on n'aura plus de maux de dos. On se sentira très bien. Si ça craque quand on pratique l'exercice de la RCSRS, c'est bien.

IV.8 Question : Lorsqu'on expire à fond et qu'on voit des taches lumineuses au sommet de la tête, que signifie ce phénomène ?

Enseignements de Maître Tam : Cela prouve que les deux flux d'énergie inspirés s'harmonisent avec le négatif et le positif ; il en est de même avec l'énergie expirée. Les deux flux d'énergie se concentrent pour se transformer en lumière. Il faut deux fils électriques pour faire jaillir la lumière d'une ampoule électrique.

IV.9 Question : Que signifie le froid qu'on ressent en pratiquant l'exercice de la RCSRS ?

Enseignements de Maître Tam : Ce n'est pas bien de ressentir cela. On doit ressentir de la chaleur si l'on pratique bien la RCSRS. Vous faites mal l'exercice

de la RCSRS. Vous faites l'exercice de la RCSRS et vous donnez l'ordre « Plein le nombril, plein la poitrine et projection vers la tête ». Si vous pratiquez juste, vous pouvez seulement vous ouvrir. Si vous ressentez le froid, ce n'est pas bien. Pratiquez cet exercice d'une manière dynamique, forte : « Plein le nombril, plein la poitrine et projection vers la tête », vous vous ouvrez régulièrement partout. Votre cœur ne peut pas ressentir le froid. Si vous pratiquez les exercices de la Concentration de l'Energie Spirituelle et la RCSRS, votre corps est chaud.

IV.10 Question : Cher Maître, quand je pratique la RCSRS, j'ai un peu froid et j'ai des frissons au niveau de la colonne vertébrale. Que signifie ceci ?

Enseignements de Maître Tam : Si vous ressentez cela, c'est que vous avez de l'impur dans votre organisme. Vous devez vous purifier. Lorsque vous pratiquez cet exercice, vous devez ressentir une chaleur en vous. Si vous avez froid, c'est que votre cœur ne pompe pas bien. Une fois que vous vous serez purifié, tout circulera naturellement de manière harmonieuse. Votre système digestif, vos intestins fonctionneront bien et n'encombreront plus tellement votre cœur. La température de votre corps sera normale, vous serez en bonne santé et vous sentirez de la chaleur dans votre corps.

IV.11 Question : Le souffle de ma RCSRS est chaud certains jours et froid d'autres jours. Le froid et le chaud dépendent-ils ainsi des jours ?

Enseignements de Maître Tam : Cela dépend des aliments que nous apportons dans nos organes internes. Parfois, lorsque nous mangeons trop, nous ressentons cette chaleur en nous. Cependant, si nous pratiquons l'exercice de la RCSRS, au bout d'un moment, cette chaleur se dissipe complètement et nous ressentons le froid. Ce froid ressemble à celui d'un climatiseur, il fait plutôt frais et non pas froid.

IV.12 Question : « A » (L'un des 6 phonèmes NMADDP) correspond à l'élément Eau concentré au niveau des reins. Cher Maître, une fois que je fais juste l'exercice de la RCSRS, le flux d'énergie chaud circule et monte jusqu'à ma tête ; au bout d'un moment, cette boule lumineuse s'illumine et je ne ressens plus cette chaleur. Ne plus ressentir cette chaleur provient-il du fait que ce jour-là, je me sens faible et que je ne pratique pas l'exercice de la RCSRS juste ou est-ce parce qu'après un moment de RCSRS, le niveau monte et cette chaleur disparaît ?

Enseignements de Maître Tam : Cette chaleur constitue une preuve seulement pour les personnes qui commencent à mener la vie de perfectionnement. Celles

qui mènent depuis longtemps la vie de perfectionnement ressentent plutôt une fraîcheur et cela ne peut pas être une chaleur. C'est parce ces personnes s'harmonisent déjà avec le Pur et elles n'ont plus cette chaleur. Elles s'harmonisent avec le Pur et elles ont l'habitude de quitter leur corps. Lorsqu'elles commencent à quitter leur corps, ce qui est léger et ce qui est lourd, les deux s'opposent et dégagent de la chaleur ; il y a du frottement et cela donne de la chaleur. Lorsque ce sera harmonisé, il n'y aura plus de chaleur. C'est fini, c'est frais. Cependant, si quelqu'un d'autre arrive à les toucher, il sentira une petite chaleur mais la personne elle-même ne sent pas cette chaleur. Elle a l'habitude.

IV.13 Question : Cher Maître, je pratique la Contemplation Méditative depuis 4 ans. Pouvez-vous m'expliquer pourquoi, depuis environ 1 an, lorsque je pratique l'exercice de la RCSRS ou bien celui de la Respiration Omphaloscopique, je me mets à bâiller, ou bien pourquoi beaucoup de larmes coulent de mes yeux ?

Enseignements de Maître Tam : C'est parce qu'il y a beaucoup d'impur dans ton organisme. Tu ne peux pas encore le dissiper. Il faut aller te purifier, te nettoyer les intestins, éliminer tout l'impur dans ton corps. Ce phénomène montre qu'il y a de l'impur en toi et cela te fait bâiller. Quand tu auras dissipé tout l'impur en toi, tu ne bâilleras plus.

IV.14 Question : Cher Maître, pouvez-vous m'expliquer pourquoi, lorsque je pratique l'exercice de la RCSRS, au bout de quelques respirations, je tombe dans un état de semi-conscience ?

Enseignements de Maître Tam : Le Vaisseau Gouverneur commence à vouloir se débloquer et tu commences à passer dans la Sphère de la Quiétude méditative ; le corps ne réagit plus et l'on peut rester assis tranquille pendant 1 heure ou 2 heures. Certaines personnes peuvent tourner sur elles-mêmes et changer de direction. Il faut s'efforcer de pratiquer l'exercice de la RCSRS afin de débloquer complètement. Si vous vous apercevez que vous êtes débloqués, continuez à pratiquer encore cet exercice pour être encore plus débloqués et vous n'aurez plus cet état. Votre voix changera également. Vous parlerez plus doucement. Vous parlerez doucement de l'extérieur mais à l'intérieur de vous, vous entendrez très fort. Cela s'étendra largement.

IV.15 Question : Dans quel état sommes-nous lorsque nous pratiquons l'exercice de la RCSRS jusqu'à ce que nos Vaisseaux Conception et Gouverneur soient débloqués ?

Enseignements de Maître Tam : Lorsque les Vaisseaux Conception et Gouverneur sont débloqués et communiquent entre eux, nous nous sentons très légers. Dès que nous pensons à notre tête, l'énergie tire tout de suite et notre esprit n'est jamais préoccupé par quoi que ce soit car notre foie est débloqué.

IV.16 Question : Cher Maître, après être passé à l'exercice de Contemplation Méditative pendant un certain temps, quand je reviens à moi, je m'aperçois que je continue toujours à faire la RCSRS.

Enseignements de Maître Tam : Continuez à respirer, vous ne risquez rien. Vous ne risquez vraiment rien. Continuez pour rester bien droit et avoir le souffle plus long ; vous vous sentez bien et vous ne risquez rien. Lorsque vous entrez en extase mystique, continuez ainsi à pratiquer la Contemplation Méditative. Si vous respirez bien, vous ouvrez les pouvoirs psychiques de votre esprit. Continuez à respirer, vous ne risquez rien. Ce n'est pas suffisant. Plus vous le faites, mieux c'est.

IV.17 Question : Je sens le souffle qui monte jusqu'à ma tête mais très peu s'en échappe et j'entends des craquements. Pouvez-vous m'expliquer ce phénomène ?

Enseignements de Maître Tam : Vos capacités ne sont pas encore suffisantes. Lorsque vous avez suffisamment de capacités, c'est très doux et paisible, il n'y a pas du tout de craquements. Continuez et ces craquements cesseront. Votre tête va avoir des balancements mais au bout d'un certain temps, ce sera fini et même si vous voulez qu'elle se balance, vous n'y arriverez pas. Le Vaisseau Gouverneur n'est pas encore débloqué. Lorsqu'il sera débloqué, vous vous sentirez très léger. Continuez à faire la RCSRS. Ne pensez pas que ces quelques respirations suffisent. Faites-la continuellement, faites-la continuellement jusqu'à ce que le cycle aille de pair avec le cycle de l'Univers. Dès que vous fermez les yeux, vous vous voyez quitter votre corps allègrement, il n'y a rien de plus facile. Maintenant que l'énergie dans vos organes internes est suffisante, vous voyez que dès que vous voulez sortir, vous pouvez sortir facilement ; dès que vous voulez vous asseoir, vous vous asseyez ; dès que vous voulez parler, vous parlez. Automatiquement, vous commandez par l'esprit et par la pensée. Vous invoquez les Six Phonèmes NMADDP et vous vous développez par l'esprit et par la pensée ; votre esprit et votre pensée sont de plus en plus sereins et forts. Ainsi vous pouvez guider l'évolution de votre âme.

V- NIVEAUX AVANCES

V.1 RCSRS par la pensée

Enseignements de Maître Tam : À un moment donné, nous pratiquons la RCSRS par la pensée. Dès que nous mobilisons notre pensée et que dès que nous voulons : « Plein le nombril, plein la poitrine, projection vers la tête », alors naturellement, ça circule et ça se concentre au point central au sommet de la tête. Dans quel but devons-nous rassembler au point central au sommet de la tête ? C'est pour apprendre la spiritualité, la Voie spirituelle, pour s'harmoniser avec la Sphère de la pureté et aller ensuite vers la lucidité et créer ainsi l'aura qui nous protège et nous fait progresser par nous-mêmes.

V.2 Respirer par la pensée et l'esprit

Enseignements de Maître TAM : Aussi, l'air que nous respirons en ce moment, c'est quoi ? L'air que nous respirons est la pureté et la légèreté que Dieu notre Père Bien-aimé dispense dans notre for intérieur. Ainsi, plus vous pratiquez l'exercice de la RCSRS, plus cette dernière est longue, plus elle est légère ; notre perception et notre connaissance sont différentes, elles changent. Elles vont jusqu'à l'Extrême Infini. Plus tard, vous n'utilisez que votre pensée et votre esprit pour que la RCSRS se fasse. Alors qu'au début de votre pratique, vous inspirez péniblement, plus tard par la pensée et l'esprit, si vous voulez faire la RCSRS, elle se fait tout de suite. C'est extrêmement léger, léger à ce point. Certaines personnes peuvent maintenant inspirer juste au niveau du point central de la tête. Elles utilisent la pensée et l'esprit pour mobiliser et débloquer au niveau de la colonne vertébrale, des cinq organes internes ; elles sont alors extrêmement pures et légères, extrêmement gaies et joyeuses. Elles sont gaies et joyeuses dans une allégresse harmonieuse, dans une progression et le déblocage et non pas dans une joie et une gaieté tumultueuses comme celles des gens de ce monde qui expriment leur joie et leurs rires par des « Ha ! Ha ! » bruyants. Cela, nous ne l'avons pas. Nous sommes purs et légers au fond de notre être. Le flux d'énergie des cinq couleurs, des cinq sens, la couleur noire et la lumière noire de notre for intérieur changent et évoluent, changent et évoluent toujours, toujours, toujours. C'est ainsi que notre cœur spirituel se pose des questions.

V.3 Question : Cher Maître, lorsque nous menons la vie de perfectionnement et qu'on a un niveau élevé, que signifie respirer de la lumière ?

Enseignements de Maître Tam : Respirer de la lumière, c'est bénéficier directement de l'aura venant des Etres d'En Haut. Si nous pensons au Bouddha, le Bouddha brille sur nous. Si nous pensons à Dieu, Dieu nous dispense Sa lumière.

Respirer de la lumière, c'est respirer par notre pensée et notre volonté. Dès que votre pensée est mobilisée, dès que vous pensez à respirer, ça circule vers le bas, vous n'avez pas besoin d'inspirer. Vous voyez clairement la lumière. C'est pourquoi, certaines personnes écrivent dans des livres qu'elles ont un rayon de lumière qui part d'ici (point central au sommet de la tête) et monte en haut et elles le dessinent ainsi. Mais le corps de chaque personne a ce rayon de lumière. C'est parce que la personne n'arrive pas encore à concentrer et à ouvrir à ce niveau. Lorsqu'elle arrive à concentrer, elle doit avoir ce rayon de lumière qui part d'ici (point central au sommet de la tête) et monte là-haut.

Enseignements de Maître Tam :

Je dis que vous êtes en train d'inspirer, vous voyez maintenant que l'air rentre. Plus tard, un jour, lorsque vous inspirez, vous ne voyez pas d'air qui rentre, c'est léger. Puis un autre jour, vous voyez que lorsque vous inspirez, l'air inspiré est inondé de lumière, rentre dans votre organisme et est mobilisé vers la tête ; tout est lumineux. A ce moment-là, vous pouvez dire que vous respirez pendant des heures car vous voyez que l'air rentre toujours, toujours avec vous. C'est parce que vous êtes déjà purs et légers. Si vous commencez à mener la vie de perfectionnement, vous ne pouvez pas faire comme cela, vous n'avez pas encore ouvert votre tête, vous n'avez pas encore débloqué votre colonne vertébrale ; alors, vous ne pouvez pas vous comparer à quelqu'un qui a pratiqué depuis longtemps. Pour cette raison, lorsque vous menez la vie de perfectionnement, là où vous êtes arrivés, ne parlez que de ce que vous avez obtenu ; c'est ce qui est le plus précieux car l'organisme, la situation et le karma de chacun diffèrent selon les uns et les autres.

Enseignements de Maître Tam : Actuellement, lorsque vous pratiquez l'exercice de la RCSRS, vous inspirez naturellement par les narines. Plus tard, vous inspirerez par le point central au sommet de la tête. Lorsque vous arriverez à inspirer par le point central au sommet de la tête, votre corps sera encore plus frais, vous serez encore plus intelligents, plus lucides et plus agréables. Vous verrez que la mort n'a aucun sens, car vous devez mourir. Vous voyez clairement

que vous devez automatiquement mourir un jour. Vous ne pouvez rien faire pour éviter cette mort.

VI. PRINCIPE ORIGINEL

VI.1 Question : Pour quelles raisons devons-nous pratiquer l'exercice de la RCSRS ?

Enseignements de Maître Tam : Faire la RCSRS, c'est prendre le Souffle originel du Ciel et de la Terre pour développer et ouvrir nos organes internes. A l'intérieur de nos organes internes, c'est une structure issue du Souffle originel du Ciel et de la Terre. Nous grandissons grâce au riz que nous mangeons. C'est bien grâce au Souffle originel du Ciel et de la Terre dispensé au grain de riz pour qu'il puisse être formé, que nous avons ce riz pour manger. Le riz que nous mangeons se transforme en liquide, ce liquide se transforme en Souffle vital et le Souffle vital se transforme et donne la couleur. Quand nous avons faim et que notre ventre est vide, notre visage devient blême, vert ; si nous mangeons à notre faim, notre visage devient rose. C'est de l'énergie. Tout en nous est de l'énergie et nous devons utiliser la RCSRS pour nous développer et nous ouvrir. L'énergie s'harmonise avec l'énergie et s'unifie, le cœur de l'homme est alors pacifié. Lorsque nous nous unissons au Ciel et à la Terre, alors la Clairvoyance de notre Conscience s'illumine.

VI.2 : Unification des 3 Sphères

Enseignements de Maître Tam : Les trois Sphères doivent s'unir pour devenir une et cette étape d'unification en une est très importante. Si la Sphère Inférieure est débloquée, la Sphère Supérieure est alors pacifiée. Si la Sphère Inférieure n'est pas débloquée, la Sphère Supérieure ne sera pas pacifiée. Dans la partie inférieure, depuis le nombril jusqu'en bas, est créé le monde des humains. Si cette partie n'est pas pacifiée, les deux parties ne peuvent pas s'unifier. Les Etres d'En Haut nous ont structurés et développés grâce au flux d'énergie, ce qui permet de revenir au pays natal et à notre ancienne demeure. Au Paradis existent les paysages majestueux et splendides du monde d'En Haut. Quant à la Sphère Inférieure, on peut également y créer un monde. Les humains sont en train de vivre dans cet endroit, à partir du nombril jusqu'en bas. Ainsi, lorsque vous

pratiquez l'exercice de la RCSRS, vous atteignez l'unification, le Vaisseau Gouverneur et le Vaisseau Conception communiquent parfaitement entre eux et vous pouvez partir d'un seul trait. Ici, (sommet de la tête) dès que vous mobilisez votre pensée, ici (la Sphère Inférieure) tout doit s'arrêter. L'ordre venant de la Sphère d'En Haut et amené vers le bas, fait un tour (cercle) et tout doit s'arrêter. Alors, pour quelles raisons, en menant la vie de perfectionnement par la méditation, devons-nous pratiquer beaucoup l'exercice de la RCSRS ? Pour que le Vaisseau Gouverneur et le Vaisseau Conception communiquent entre eux. A ce moment-là, lorsque le Maître du Microcosme donne un ordre, cet ordre mobilise un cercle de RCSRS. La RCSRS circulant ainsi pendant un tour (du Microcosme), tout est tiré vers le haut et tout s'arrête, tout est pacifié. S'il n'y a pas d'ordre, il n'y a pas d'action...

A ce moment-là, nous voyons que l'Impur, le Pur, nous les avons déjà appris et que les Trois Sphères ont atteint l'équanimité. S'il n'y a pas d'ordre venant de Moi, tout le monde dans les Trois Sphères doit rester assis sérieusement pour pratiquer la Contemplation Méditative, l'Invocation des Six Phonèmes et non pas inventer telle ou telle chose à faire.

Le commun des mortels qui ne mène pas la vie de perfectionnement spirituel ne peut pas développer ni débloquent ses Trois Sphères ; il reste assis là mais va inventer telle chose à faire ou telle autre. Au bout d'un moment, il va encore trouver telle chose à faire puis encore telle autre chose, ce qui signifie que les Trois Sphères ne sont pas unifiées. Lorsque les Trois Sphères ne sont pas unifiées, il ne peut agir que lorsque le Maître du Microcosme, le Dieu, donne l'ordre. Au cas où il n'y a pas d'ordre, il doit s'asseoir, rester tranquille pour penser à faire son travail qui est d'invoquer les Six Phonèmes NMADDP. C'est pour cette raison que l'homme qui ouvre de plus en plus son Principe conscient d'harmonie, profite des rayons lumineux des Bouddhas, des Immortels célestes ; le Maître du Microcosme ne donnera jamais d'ordre sans avoir auparavant pensé aux Etres d'En Haut. Lorsqu'il pense aux Etres d'En Haut, l'ordre qu'il donne est tout le temps lucide, harmonieux et a un but de développement et d'ouverture. Il ne donnera jamais un ordre de tuerie ou de confrontation. Ce ne sera jamais le cas.

Il pensera tout le temps aux Etres d'En Haut avant de donner un ordre, il pensera aux Etres d'En Haut avant de parler, il pensera aux Etres d'En Haut avant d'aller quelque part, il pensera aux Etres d'En Haut avant de manger.

Il faut toujours agir de la sorte et la sphère de connaissances du Maître du Microcosme s'élargira et n'utilisera plus de choses mesquines pour construire pour les Entités viscérales comme avant la période de perfectionnement spirituel. Avant de mener la vie de perfectionnement, le Maître est ignorant. On invente telle histoire, il écoute ; on invente une autre histoire, il écoute de nouveau ; on lui conseille de fumer des cigarettes, on lui dit de boire de l'alcool, on lui monte plein d'histoires. Les Entités viscérales doivent servir le Maître du Microcosme mais, en fait, elles font des bêtises, ce qui fait qu'à l'intérieur du Microcosme, elles se séparent en 5 ou 7 et rendent le Maître du Microcosme malade alors que, maintenant qu'elles sont unifiées, cela ne se produit plus.

VI.3 Eau du Dharma

Enseignements de Maître Tam : Nous savons que l'Océan d'amour de Dieu le Père réside dans notre véritable Principe conscient. L'Océan d'amour de Dieu le Père est le Souffle pur d'énergie. Chaque jour, nous apportons l'eau du Dharma dans notre conscience pour arroser notre conscience, pour la laver afin qu'elle soit propre et qu'elle puisse progresser et évoluer. Lorsque vous pratiquez l'exercice de la RCSRS : « Plein le nombril, plein la poitrine, projection vers la tête », vous suffoquez, quitte à mourir, mais que ressentez-vous ? Tous les ennuis et les soucis dans votre for intérieur se dissipent. Vous vous sentez allègres et légers. C'est à travers la RCSRS que vous avez pratiquée que vous avez réussi à obtenir des résultats ; comment vous sentez-vous ? Vous vous sentez bien en vous. Notre caractère coléreux s'en va petit à petit. Nous avons envie d'aimer tout le monde. Pour quelles raisons, avant, détestions-nous les gens et pourquoi maintenant avons-nous envie de les aimer ? C'est parce que la lucidité s'est révélée à l'intérieur de nous. Nous voyons maintenant notre chemin que nous devons parcourir et nous ne faisons plus de choses erronées et perturbantes. Aussi devons-nous dispenser cette lucidité que nous avons reçue, dispenser cette lumière à toute l'humanité. Quand un pratiquant spirituel parle, tout le monde l'écoute mais, une fois rentré chez lui, il doit s'efforcer de continuer à mener la vie de perfectionnement et non pas se dire : « J'ai mené la vie de perfectionnement jusqu'à maintenant. On m'écoute maintenant quand je parle, je n'ai plus besoin de mener la vie de perfectionnement. J'ai réalisé la Voie spirituelle. » Non, vous n'avez pas encore réalisé la Voie spirituelle. Lorsque vous avez réalisé la Voie spirituelle, vous devez vous perfectionner davantage. Vous avez réalisé la Voie spirituelle, vous savez utiliser un diamant, alors vous

devez vous préoccuper de faire en sorte que votre diamant soit de plus en plus scintillant.

VI.4 RCSRS des Bouddhas et des Immortels

Enseignements de Maître Tam : Si vous pratiquez la RCSRS, elle va tout dissiper vers l'extérieur. Une fois que c'est dissipé, où va se concentrer le flux d'énergie ? Il va se concentrer exactement au niveau du point central au sommet de la tête. Comme l'énergie est projetée vers le haut et que les Etres d'En Haut pratiquent également la RCSRS de l'ensemble des Bouddhas et des Immortels, cela a pour effet de vous tirer pour monter en haut ; vous pouvez ainsi être naturellement sauvés et transcendés. Certaines personnes mènent jusqu'à maintenant la vie de perfectionnement en se disant : « J'espère être sauvé et béni par Mr Tam, être sauvé et béni par Mr TU ou encore par tel Immortel, par Dieu Le Père. » Personne ne vous sauve ni ne vous bénit. On ne vous sauve qu'une seule fois. Je vous pose la question : « Que vous manque-t-il pour demander qu'on vous sauve ? » Les quatre membres, vous les avez au complet ; les cinq organes internes, vous les avez tous ; les cinq sens, vous les avez aussi ; que vous manque-t-il pour demander à Dieu de vous appareiller encore plus ?

Vous êtes bloqués, n'est-ce pas ? Vous êtes enfermés dans cette Montagne des Cinq Grands Eléments et vous n'avez pas de voie d'issue. Il en est de même du singe Tôn Ngô Không (Celui qui a réalisé le Vide) avec ses 72 pouvoirs sacrés ; il est également enfermé dans la Montagne des Cinq Grands Eléments ; comme vous, n'est-ce pas ? Vous êtes enfermés dans la Montagne des Cinq Grands Eléments et vous ne pouvez rien faire. Maintenant, que devez-vous faire pour vous échapper de cette Montagne des Cinq Grands Eléments ? Vous devez accepter la sérénité. Plus vous serez sereins, plus vous serez légers. Oui, plus vous serez sereins, plus vous serez légers ! Tôn Ngô Không a été obligé de mener la vie de perfectionnement pendant 500 ans avant de pouvoir s'en échapper. Maintenant vous êtes clairement emprisonnés. Soyez plus sereins et vous pourrez partir en un clin d'œil. Des exemples d'avant l'ont montré. Vous êtes des personnes qui sont venues après. Tôn Ngô Không n'a réalisé que le mot « Vide ». Si nous sommes encore intransigeants, comment pouvons-nous réaliser ce mot ?

VI.5 Question : Cher Maître, que signifie séparer les éléments Métal, Bois, Feu et Terre ?

Enseignements de Maître Tam : Quand vous pratiquez l'exercice de la RCSRS, vous séparez les éléments Métal vers le Métal, les éléments Bois vers le Bois, les éléments Eau vers l'Eau, les éléments Terre vers la Terre. Plus vous respirez beaucoup, plus vous éveillez votre Principe conscient. L'ordre en vous s'ouvre infiniment. A ce moment-là, vous vous voyez plus clairement, vous voyez plus clairement vos capacités, vous voyez que pendant une journée de 24h, vous ne vous êtes jamais occupés de vous-mêmes. Vos parents s'occupent de vous, la communauté s'occupe de vous. Le Ciel et la Terre s'occupent de vous mais vous ne savez pas vous occuper de vous-mêmes. Maintenant que vous menez la vie de perfectionnement, vous vous éveillez dans votre conscience, vous voyez que vous êtes une personne des plus faibles et des plus lâches dans tout cet Univers cosmique. Vous devez vous hisser et vous élever pour faire des choses que votre Père a faites. Dieu le Père les a faites mais vous ne les avez pas encore faites. Vous ne faites que vous reposer sur Lui. Vous n'avez encore rien fait. Vous vous reposez sur les Bouddhas et vous n'avez encore rien fait.

VI.6 Les Cinq Souffles Vitaux reviennent à l'Origine, les Trois Joyaux se concentrent au Sommet de la tête

Enseignements de Maître Tam : Les Cinq Souffles Vitaux reviennent à l'Origine, les Trois Joyaux se concentrent au Sommet de la tête : cela signifie que lorsque vous faites la RCSRS, vous inspirez « Plein le nombril, plein la poitrine, projection vers la tête », les 5 flux d'énergie à l'intérieur de votre organisme filent tout droit vers le haut ; alors, c'est seulement à ce moment-là que l'Energie Sexuelle, l'Energie du Souffle Vital et l'Energie Spirituelle se concentrent en haut, au sommet de la tête. A ce moment-là, on peut dire que c'est la libération. Quel intérêt avons-nous à pratiquer l'exercice de la RCSRS ? Cet exercice a pour effet de développer et d'ouvrir les cinq organes internes. Les Trois Joyaux se concentrent au Sommet : cela signifie qu'à ce moment-là, les trois Energies : l'Energie Sexuelle, l'Energie du Souffle Vital et l'Energie Spirituelle, se concentrent et l'on travaille vraiment pour notre libération. A ce moment-là, on construit vraiment pour la formation de l'embryon mystique. L'âme entre dans l'embryon mystique et peut alors monter vers le Monde d'En Haut. Nous prenons possession d'un corps physique par le fœtus dans le sein d'une mère, n'est-ce pas ? En effet, sans un embryon, comment l'âme peut-elle descendre sur terre ? Pour revenir, nous devons créer l'embryon mystique afin que l'âme en prenne possession à l'intérieur et puisse après monter là-haut. Où que nous soyons, nous devons nous conformer aux situations qui se présentent à nous. Ce sont toutes

également des structures de l'Univers cosmique. Nous nous orientons vers le monde d'En Haut, la structure est différente. Nous nous orientons vers le bas, c'est une autre structure. C'est plus lourd. Le commun des mortels est avide de la naissance ; c'est la mort qui engendre la naissance, ce qui fait qu'on nous demande d'inspirer « Plein le nombril, plein la poitrine et projection vers la tête », inspirer jusqu'à l'étouffement car après la mort, il y a la vie. Actuellement, nous apprenons la mort avant de mourir. De quoi avons-nous peur ? Mener la vie de perfectionnement par la Contemplation Méditative, c'est apprendre la mort avant de mourir : c'est quitter le corps par l'âme. Lorsqu'on meurt, c'est bien l'âme qui quitte le corps, n'est-ce pas ? Bientôt vous quitterez le corps par l'âme, ce qui signifiera que vous mourrez avant de mourir ; de qui avez-vous peur maintenant ?

VI.7 Développement des 3 Sphères

Enseignements de Maître Tam : En menant la vie de perfectionnement, nous nous sentons déjà de plus en plus légers, notre souffle est de plus en plus pur et léger. Notre Conscience est plus purifiée. Nous ressentons le bonheur de vouloir nous harmoniser avec l'Univers cosmique. Nous voyons que nous sommes trop heureux. D'où vient tout cela ? C'est grâce au frottement entre le souffle pur et le souffle pur. Ceux qui mènent la vie de perfectionnement avec ce Dharma ne font que pratiquer l'exercice de la RCSRS, ils ne font qu'inspirer et expirer et cela s'enchaîne pour conduire au développement des Sphères Inférieure, Médiane et Supérieure vers l'Extrême Infini. De ce fait, le raisonnement et l'esprit de l'homme deviennent lucides et clairvoyants. Que signifie être clairvoyant ? N'est-ce pas la légèreté et l'allégresse ? Si vous êtes lourds et impurs, comment pouvez-vous être clairvoyants ?

VI.8 RCSRS de l'Univers Cosmique

Enseignements de Maître Tam : Au bout d'un certain temps, en pratiquant la RCSRS, ça doit se réfugier dans son Origine : l'élément Métal revient au Métal, l'élément Bois revient au Bois, l'élément Eau revient à l'Eau, l'élément Terre revient à la Terre, pour ensuite se concentrer en un flux d'énergie transcendé au point central au sommet de la tête. Voyez-vous clairement cela maintenant ? Lorsque vous aurez atteint ce niveau, vous passerez à l'état de dissipation de votre karma et vous serez très heureux. Vous vous direz alors : « Je m'aperçois que le karma du bien se situe au niveau du point central au sommet de ma tête.

C'est grâce à mon perfectionnement spirituel. Le bien, c'est dix biens, dix méchancetés pour arriver à la paix. Si mon penchant est entièrement voué à la paix, alors je verrai seulement ce qu'est le bien. Qu'ai-je fait pour obtenir cela ? C'est grâce à la RCSRS. D'où vient la RCSRS ? Elle vient du Souffle divin que j'ai amené en moi pour rétablir l'équanimité dans mes propres organes internes. » Vous voyez ? Ensuite le point central au sommet de ma tête s'ouvre, mon énergie est tirée en haut pour s'harmoniser avec le Souffle pur de l'Univers cosmique. On pose alors la question : « l'Univers cosmique possède-t-il une Respiration Cyclique ? » Bien sûr ! C'est parce qu'elle existe que l'immense RCSRS de l'Univers cosmique peut tirer ma RCSRS. Je pratique la RCSRS, je concentre au point central au sommet de ma tête ; de l'autre côté, elle circule en un cercle pour descendre en moi et me tirer vers le haut. C'est ainsi que certains Amis-pratiquants restent assis ici, ils ferment les yeux et sentent que ça tire, tire, tire au sommet de leur tête. Qui tire ? La RCSRS de l'Univers cosmique les a tirés. A qui appartient-elle ? A la Mère Divine « Diêu Tri Kim Mâu ». A qui appartient-elle ? A Dieu Le Père, c'est elle qui a tiré.

VI.9

Enseignements de Maître Tam : Dieu ne permet pas que l'on s'arrête pour se reposer ; c'est le Dharma qui conduit les âmes défunes vers la Haute Sphère Céleste.

Aussi, si nous ne nous orientons pas vers là-haut, comment voulez-vous que cela tire ? Pour cette raison, Dieu et les Bouddhas ont dit : « Si nous ne menons pas la vie de perfectionnement, même si nous rencontrons le Bouddha en enfer, Il nous ignore et ne fait rien d'autre pour nous ; il en est de même si nous rencontrons Dieu. Par contre, si nous menons la vie de perfectionnement, Dieu effacera de suite nos péchés et nous tirera vers Lui.

Nous n'avons en fait que des narines et nous arrivons à faire la RCSRS, nous pouvons même tirer notre Sphère inférieure vers le haut. Avant, nous aimions beaucoup la sexualité ou d'autres choses de ce genre. Maintenant, à force de pratiquer la RCSRS, tout cela est diminué. Cela n'existe plus. Cela signifie que nous avons pu sauver cette partie pour qu'elle se concentre en haut. Si vous pratiquez l'exercice de la RCSRS et que vos Vaisseaux Conception et Gouverneur sont ouverts, ils circulent selon un cercle comme ceci. Ils font un tour comme ceci et ça tire pour aller en haut. Vos organes internes étaient avant pleins de colère, de stupidité, de tristesse, de rancune ; maintenant, tout est diminué.

Grâce à qui ? Grâce au Maître du Microcosme qui vous sauve. Et le Maître du Microcosme, qui L'a aidé ? C'est Dieu qui L'a aidé ; c'est grâce à l'énergie et au souffle purs de l'Univers cosmique qui a dissipé cette obscurité et L'a amené vers le haut. Lorsque tout est concentré là-haut, c'est grâce à qui ? C'est également grâce à l'énergie et au souffle purs. Grâce à la RCSRS, la véritable Connaissance et l'Energie pure de Dieu nous tirent pour monter là-haut.

Aussi, les Etres d'En Haut descendent sur terre pour nous dire : « Menez la vie de perfectionnement, dépêchez-vous de mener la vie de perfectionnement. Revenez vers Dieu, votre Père, mes enfants ».

Mais je ne mène la vie de perfectionnement que depuis des dizaines d'années, comment pourrais-je revenir ? Je ne me vois pas revenir et je vois que je ne mène la vie de perfectionnement que depuis des dizaines d'années ; comment pourrais-je revenir ? Je ne me vois vraiment pas revenir mais Dieu m'a dit : « Oriente-toi vers le monde d'En Haut au point central au sommet de la tête ; si tu rencontres des dangers, Dieu Le Père te sauvera. »

Vous voyez ? En somme, depuis tout à l'heure, vous êtes assis ici, avec un corps physique proéminent et gros de quelques dizaines de kilos ; qu'est-ce qui est en train d'écouter ? Votre Principe conscient. Ce Principe conscient, Il est tout petit. Pourtant Dieu Le Père a mobilisé ce tout petit Principe conscient pour qu'Il revienne là-haut.

Aussi, gardez votre cœur serein pour vous orienter vers le bien, l'équanimité car au moment de votre mort, vers où allez-vous revenir ? Vers l'équanimité, vers la pureté et la légèreté. Avec cette toute petite astuce, vous arrivez à bon port.

Pourtant vous n'acceptez pas de le faire, vous continuez à discuter et à rivaliser, à vous disputer pour gagner ou perdre et vous n'acceptez pas de mener la vie de perfectionnement. Celui qui vous montre le Dharma a tant prêché : vous écoutez pour juste votre plaisir mais vous n'acceptez pas de pratiquer. Lorsque vous éveillez votre conscience, n'oubliez pas que vous êtes celui qui montre le Dharma et nous devons pratiquer comme celui qui a montré le Dharma. Vous êtes Dieu, vous devez pratiquer comme Dieu. Vous êtes le Bouddha, vous devez pratiquer comme le Bouddha. Seulement alors, vous pourrez dissiper les ennuis ainsi que les erreurs et les manquements à l'intérieur de votre for intérieur. Mener la vie de perfectionnement, c'est ainsi.

Mener la vie de perfectionnement n'est pas seulement rester assis en un tas pour qu'on vous prenne en photo. Vous dites que maintenant vous menez ainsi la vie de perfectionnement ; vous prenez une photo parce que c'est marrant. Ce n'est pas cela.

Mener la vie de perfectionnement, c'est ouvrir à l'intérieur, comprendre le Principe originel de l'Univers cosmique, comprendre les actions et les réactions, comprendre les raisons de toutes choses. C'est ce qu'on appelle tout comprendre à fond de part en part.

C'est ainsi que la RCSRS ne diffère en rien d'un fouet servant à réveiller l'âme. Chaque jour, vous pratiquez l'exercice de la Concentration de l'Energie Spirituelle ; vous pratiquez ensuite l'exercice de la RCSRS ; vous apportez l'énergie du souffle pur pour abattre les parties impures en vous et les forger afin qu'elles deviennent pures ; et ce, en vue de les aider à se construire afin de les rendre plus fortes pour mieux progresser. Pour quelle raison restez-vous assis à pratiquer la Contemplation Méditative ? C'est pour aplanir et calmer toutes les agitations intérieures. Lorsque vous pratiquez la RCSRS, vous excitez à tout point de vue dans vos viscères internes. Aucun recoin n'a de tranquillité après que vous avez apporté le Souffle de Dieu pour rétablir un nouvel ordre. Et après avoir apporté un nouvel ordre, comment sommes-nous ? Nous avons pu nous transcender. Aussi, si vous arrivez à pratiquer toutes ces méthodes, vous vous sentirez de plus en plus légers, de plus en plus frais et apaisés.

VI.10 Question : Que signifie essayer le Palais du Miroir Eclairé ?

Enseignements de Maître Tam : En ce qui concerne vos amis qui viennent vous voir, chaque nuit, vous pratiquez naturellement la Contemplation Méditative, vous vous asseyez naturellement, vous ne pensez pas à ce sujet. Que signifie « S'ouvrir » ? Le flux de compassion et d'amour est envoyé vers la personne en face de nous. Cette personne (en face de nous) est bloquée sur cette affaire, alors cette dernière se reflète vers nous, on utilise cela pour parler. Une fois que nous avons parlé, cela s'ouvre. La personne en face de nous va nous dire : « Comment, vous connaissez mon histoire ? Vous connaissez ma situation ? » Elle va tout vous dévoiler. Aussi, vous n'avez pas à vous inquiéter. Vous n'avez pas à vous dire qu'en menant la vie de perfectionnement, vous craignez de ne pas pouvoir répondre aux questions qu'on vient vous poser. Laissez-vous aller naturellement et répondez car, chaque nuit, vous essayez un peu votre Palais du Miroir Eclairé ; votre Miroir deviendra de jour en jour plus lucide. On viendra

vous poser naturellement des questions. J'ai déjà dit que de nombreuses personnes restent tranquillement assises là ; un ami vient les voir et elles se sentent d'un seul coup très tristes. On était joyeux mais lorsqu'on voit son ami, on se sent triste, vraiment triste et on parle des histoires tristes. En fin de compte, c'est l'ami triste qui nous a demandé d'en parler. Je suis assis et je me sens vraiment heureux. Tout d'un coup, je sens une lourdeur d'un côté. Si vous menez correctement la vie de perfectionnement, naturellement, vous n'avez pas besoin de compter sur les doigts pour faire des prophéties. Vous posez alors la question à la dame : « Pourquoi votre bras est-il si lourd ? ». « Comment avez-vous fait pour connaître ma maladie ? » A partir de ce moment-là, cette dame va tout vous raconter. C'est grâce au Miroir.

C'est pourquoi je vous ai demandé de vénérer le miroir du VôVi car vous êtes vous-mêmes le miroir VôVi à l'intérieur. Chaque nuit, vous faites la RCSRS et chaque endroit en vous est proprement et limpidement essuyé. Ensuite, vous restez assis là, tout se reflète en vous. Vous n'avez jamais été diseur de bonne aventure mais tout ce que vous dites s'avère juste. Vous avez alors peur, peur de savoir si c'est juste ou non. Vous n'avez rien fait d'autre que mener la vie de perfectionnement. Vous n'avez pas récité de prières ni fait quoi que ce soit. En réalité, vous avez fait beaucoup de choses, vous avez beaucoup mené la vie de perfectionnement. Vous avez fait beaucoup de RCSRS, ce qui signifie que vous avez beaucoup mené la vie de perfectionnement, beaucoup plus que celui qui récite des prières et qui gaspille beaucoup. Il gaspille beaucoup car il récite les prières en ânonnant : ê... a... et il perd son souffle originel. C'est pour cette raison que ces personnes, en menant ainsi la vie de perfectionnement jusqu'à leur vieillesse, ont le souffle faible. Lorsqu'elles savent cela, comme certaines qui mènent la vie de perfectionnement dans les pagodes en Australie, en suivant maintenant le perfectionnement spirituel avec le VôVi, elles se sentent toutes bien fortes. C'est parce qu'elles peuvent garder leur souffle originel au lieu de consacrer chaque nuit à invoquer les Six Phonèmes. Elles fournissaient pourtant beaucoup d'efforts mais c'était pour que le Bouddha les atteste.

VI.11 Question : Que signifie le développement de la Clairvoyance de la Conscience par la RCSRS ?

Enseignements de Maître Tam : En pratiquant l'exercice de la RCSRS, nous apportons le Souffle originel du Ciel et de la Terre en nous. Les fruits, les viandes sont également formés à partir du Souffle originel du Ciel et de la Terre. Nous utilisons le Souffle originel pour dissiper le Souffle originel afin d'évoluer

jusqu'à l'infini ; c'est seulement en unissant notre Souffle originel à celui du Ciel et de la Terre que nos pouvoirs psychiques se développent.

VI.12 Question : Combien de temps faut-il pour débloquer les Sept Couches de Filets ?

Enseignements de Maître Tam : Cela dépend uniquement de l'effort, de l'assiduité du pratiquant spirituel dans sa pratique de l'ascèse spirituelle. Le travail de chacun est différent selon les uns et les autres, il ne se ressemble pas. Certains vont plus vite, d'autres plus lentement. D'autres fournissent beaucoup d'efforts pour étudier et pratiquer en vue de débloquer leur intérieur. Il y en a qui pensent à balayer leur maison, ils balayent le matin, le soir ; ils balayent tous les trois étages mais parfois ils ne s'en occupent pas, ils balayent un peu puis restent là à écouter de la musique. Alors quand est-ce que leur maison va être propre ? Tout dépend des efforts et de la pratique du pratiquant spirituel. Il n'a qu'à mener la vie de perfectionnement et il progressera naturellement. On ne peut pas dire qu'il faut tant d'année ou tant de mois, cela n'existe pas. Ce qu'on apprend, ce n'est pas ce qu'on apprend sur terre. Ce qu'on apprend provient de notre Principe conscient ; on passe de choses floues pour aller à des choses lucides et l'on ne peut pas parler de jours et d'heures pour y arriver.

VI.13 Question : Cher Maître, dans notre milieu de travail, lorsque nous avons du temps libre, pouvez-vous nous indiquer quels sont les exercices que nous pouvons pratiquer ?

Enseignements de Maître Tam : Nous voulons nous créer de bonnes habitudes. Pendant les heures de travail, autrefois, je travaillais énormément mais dès que j'avais un instant de libre, je pratiquais l'exercice de la RCSRS, directement dans l'entreprise où je travaillais. Personne ne savait ce que j'étais en train de faire. Je respirais très, très légèrement par la pensée et le souffle était plus long. Je me sentais très heureux et je travaillais de manière plus ordonnée

Comité de Traduction

THAI Hoang Long

THAI Hoang Odile

HUYNH Minh Bao

Version du 31/05/2013