

Questions-Réponses lors du Congrès “Communion avec l’Immense Splendeur, Alaska 9/98”

Ami-Pratiquant: Cher Maître, je vous salue respectueusement. Je n’ose pas trop vous déranger car vous êtes âgé et le fait de parler vous fatigue beaucoup. Votre flux d’énergie pure semble affaibli et je ne vais pas parler longtemps pour que vous puissiez vous reposer. J’ai seulement quelques questions importantes à vous poser.

Maître : De quoi s’agit-il?

Ami-Pratiquant: Les gens se moquent de moi sans arrêt, mais cela ne me fait rien. Tous les jours les gens viennent discuter avec moi, je suis donc obligé de leur adresser la parole. Si ces personnes m’envoient leur flux d’énergie sans mauvaises pensées, cela ne me fait rien. Par contre, si elles ont de mauvaises pensées, cela me fait très mal à la tête et c’est insupportable. Alors je fais monter en moi le flux d’énergie pure pour me soulager un peu. Est-ce grave ?

Maître: Si tu connais la valeur de l’énergie pure, alors cette énergie ne connaît ni la fatigue ni l’agitation. Si tu ressens tel flux d’énergie ou tel autre, cela prouve que ton système nerveux est déjà affaibli. Il faut donc renforcer ton cerveau.

Ami-Pratiquant: Oui Maître, si vous dites que je suis un malade mental, je le reconnais volontiers. Vous savez pourquoi ? C’est parce que je m’assois et laisse mon esprit vagabonder et penser à n’importe quoi, et si je ne suis pas un fou, je suis forcément un malade mental.

Maître: Tu dois renforcer ton esprit pour qu’il s’établisse dans le calme, cela n’arrivera plus. Si ton système nerveux est sujet au moindre déséquilibre, au bout d’un moment, tu vas dire que Dieu vient vers toi, que la Mère Divine Quan Âm brille sur toi. Puis tu raconteras n’importe quoi et les gens créeront toutes sortes de choses autour de cela.

Ami-Pratiquant: Les pratiquants qui veulent poser des questions à notre Maître sont invités à venir sur l’estrade. En premier, j’invite à venir la demoiselle qui est juste à côté de moi ; où est-elle? Je vous en prie, Melle Hoang.

Amie-pratiquante : Cher Maître, chers Amis-pratiquants, en fait, je n’ai pas de questions à poser. Je voulais simplement dire à notre Maître qu’en venant au Congrès et en étant sur le bateau, j’ai pu profiter du beau paysage que m’offre la mer. L’immensité du ciel et de la mer, la splendeur des montagnes me rendent heureuse. Je suis tellement heureuse que j’ai envie de crier, de sauter de joie. Je sens mon âme s’unir avec le Ciel, la Terre et l’Univers entier. Je voudrais tellement partager cette sensation exceptionnelle avec Vous.

Maître: La lumière qui éclaire le bateau, c'est la Lumière Infinie du Bouddha, c'est la pureté et la légèreté. Aujourd'hui tu mènes la vie de perfectionnement, tu arrives à délaissier beaucoup de choses de la vie, tu es pure et légère. Tu ressens dans ta conscience que tu as envie de t'unir à l'énergie pure pour développer ta propre conscience de compassion. C'est une très grande bénédiction pour toi. Tu dois pratiquer pour progresser dans la sérénité, tu n'as plus besoin de discuter. Continue de pratiquer la contemplation méditative, tu auras de bons résultats. Plus tard, tu pourras éclairer et aider les personnes qui ne t'ont pas rencontrée, même celles qui ne t'ont jamais entendue ; elles aussi pourront en bénéficier. Tous ceux qui peuvent s'unir à l'aura pure peuvent réaliser beaucoup de choses. Cependant, certaines personnes qui ont pu comprendre juste un tout petit peu de choses, s'empressent de les divulguer à tort et à travers ou se nomment un tel ou une telle. Leur chemin est coupé en plusieurs morceaux.

Si tu comprends en silence que tu t'harmonises avec la lumière pure de l'univers cosmique, tu pourras ainsi développer le cœur de compassion. Une fois ton cœur de compassion développé, tu pourras mieux apprécier la vraie et précieuse valeur de la Lumière Infinie du Bouddha. Cette lumière pure et légère éclaire tous les êtres vivants de la terre. Si tu as un mari, des enfants, ton karma, tu dois pouvoir t'en libérer. Tu dois d'abord les aider avant de pouvoir aider les autres dans le futur. Efforce-toi donc de toujours te perfectionner spirituellement.

Amie-Pratiquante : Cher Maître, chers Amis-pratiquants, il y a déjà huit ans que Ngoc Suong m'a montré le Dharma. Je me souviens encore du dernier Congrès "Pèlerinage En Mer" ; je ne sais pas pourquoi j'ai eu des paroles blessantes. Depuis ce jour, j'ai des remords et je suis extrêmement triste. Aujourd'hui, j'aimerais dire quelques mots à mes Amis-pratiquants. Cher Maître, je sais que vous m'avez pardonnée depuis longtemps et que vous ne m'avez jamais tenu rigueur. Aujourd'hui, devant Vous, je remercie respectueusement notre Vénérable Maître Fondateur et Vous-même de m'avoir apporté la Méthode et de m'avoir pardonnée. Huit années se sont écoulées et nous sommes de nouveau en pèlerinage en mer, mais c'est très différent maintenant ; je me sens en paix et en joie. Je voudrais simplement remercier les Amis-pratiquants qui m'ont beaucoup aidée dans le passé, surtout Doan Mong Nguyet, Thu Suong et Ngoc Suong.

Durant cette période, une amie de Sacramento, Khanh, m'a demandé de lui montrer le Dharma ; je le lui ai montré comme on me l'a montré. Elle a fait des progrès mais refuse de se rendre dans les centres de méditation ou de venir ici au congrès. Cependant, elle m'a chargée de vous remettre un petit présent en main propre et aussi de vous poser une question.

Après qu'elle a pratiqué l'exercice de la Concentration de l'Energie, l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle et l'exercice de la Contemplation Méditative, elle se couche et sent des flux d'énergie monter depuis ses deux pieds jusqu'au sommet de la tête. Elle se sent très heureuse ; puis elle commence l'exercice de la Respiration Omphaloscopique. En le faisant, elle sent l'énergie monter des pieds jusqu'au sommet de la tête. Sa tête oscille en cadence. Elle m'a demandé la raison de ces phénomènes et je n'ai pas su comment lui répondre. Je vous prie, Cher Maître, de bien vouloir lui répondre.

Maître: Si elle a de telles sensations, il vaut mieux qu'elle reste assise. Il faut lui dire de pratiquer assise l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle pour que l'énergie monte et se dissipe à temps. Qu'elle pratique l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle en pensant "plein le nombril, plein la poitrine et plein la tête". Méditer couché et sentir ces flux d'énergie dans cette position n'est pas une bonne chose. Cela prouve que cette personne a de l'énergie en elle ; seule la méditation en position assise permet de concentrer l'énergie et de la dissiper.

Ami-Pratiquant : Cher Maître et chers Amis-pratiquants, chaque soir avant de méditer, je me prépare avec soin, je me lave, puis je lis des livres sur la spiritualité, espérant que mon esprit sera calme au moment de la pratique de la contemplation méditative. Malgré cela et même si je m'efforce d'invoquer continuellement les six phonèmes mantriques, mon esprit vagabonde sans arrêt. Cher Maître, que dois-je faire pour que mon esprit se stabilise et ne vagabonde plus ?

Maître : Invoquez sans cesse les six mots mantriques. Penser à NMADDP développe le côté ésotérique de notre for intérieur. Si nous ne les invoquons pas suffisamment, il ne peut pas se développer. Beaucoup de personnes répètent juste quelques fois le mantra et prétendent l'avoir invoqué continuellement sans obtenir de résultat. Il faut l'invoquer pendant des mois, des années, pour pouvoir ouvrir son cœur, débloquent son esprit et développer le côté ésotérique de son for intérieur. Beaucoup de personnes ne pratiquent pas la contemplation méditative mais se contentent seulement de faire l'invocation des six phonèmes et leur cœur devient bon et sage. Elles peuvent aussi faire des poèmes et de la poésie. Elles ont rétabli l'ordre et l'équilibre dans leur for intérieur et perçoivent cognitivement la vie terrestre et la voie spirituelle, elles peuvent ainsi mieux mener la vie de perfectionnement spirituel.

Ami-Pratiquant : Oui, je sais bien. C'est pourquoi chaque fois que je médite, je mets votre cassette de l'invocation mantrique et j'invoque le mantra en même temps que Vous ; mais ma pensée, je ne peux pas la maîtriser.

Maître : C'est parce que ton invocation n'atteint pas le niveau requis. Quand tu invoqueras suffisamment, il n'y aura plus de pensées. Si tu pratiques correctement l'exercice de la Concentration de l'Energie et l'Invocation des six mots mantriques, il ne peut y avoir en toi qu'élimination et non accumulation.

Ami-Pratiquant: Cher Maître, une lettre nous est parvenue du Vietnam avec quelques questions. Je me permets de vous les lire et vous prie de bien vouloir donner votre avis.

« Cher Monsieur Tam – Maître Luong si Hang – Bouddha Vi Kien, c'est loin de vous et de mes amis que je pratique la Méthode de l'Ascèse Spirituelle selon l'Enseignement Spirituel Pragmatique du Vô-Vi, Science Ésotérique du Dharma du Bouddha. Je souffre du manque de moyens de communication. Je vous écris aujourd'hui pour vous présenter mes respects et aussi pour attirer votre attention sur certains aspects de la pratique de l'Ascèse Spirituelle qui me tracassent, afin de pouvoir mieux pratiquer cette dernière et progresser davantage. Cher Maître, quand je pratique l'Invocation Mentale Silencieuse sur les Huit Points Essentiels, je ne sens

toujours pas l'énergie circuler. Je me demande ce que j'ai fait de faux. Voici mes questions :

1ère question : Dans la phrase d'invocation “ Nam Moâ Taây Phöông Cöïc Laïc Theá Giòuì Quaùn Theá AÂM Boà Taùt ”, le mot est “ quan ” ou “ quaùn avec un accent aigu ” ?

Maître: C'est “ quaùn avec un accent aigu ” .

Ami-Pratiquant: 2ème question : En ce qui concerne l'exercice de la Concentration de l'Energie, un Ami-pratiquant m'a conseillé ainsi : pendant tout le temps de la pratique de l'exercice, il faut répéter mentalement : “Concentrer les trois joyaux sacrés : Energie de l'Essence Séminal, Energie du Souffle Vital, Energie Spirituelle”. Cet ami habite à My Tho et m'a dit que M. Sau Lung lui a montré ainsi. Dois-je continuer à le faire ?

Maître: Si l'esprit est tracassé ou agité, répétez souvent la phrase mentionnée ; l'esprit va se fixer.

Ami-Pratiquant: 3ème question : En ce qui concerne la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle, est-ce qu'il faut obligatoirement que le temps d'inspiration soit égal à celui de l'expiration ? Je m'entraîne à inspirer jusqu'à ce que la tête soit pleine, mais l'expiration est très brève, est-ce juste ? De plus, quand je pratique l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle, dois-je garder les mains sur les cuisses ou les croiser selon le sceau d'Extase-Contemplative ?

Maître: Ceux qui débutent devraient garder les mains sur les cuisses et serrer les bras le long des côtes car chacun a en lui le fantôme de la paresse et, lorsqu'on reste assis un certain temps, le dos se courbe. Le fait de maintenir les bras serrés le long des côtes nous permet de nous assurer que le dos n'est pas courbé. On doit expirer autant d'air qu'on en a inspiré pour que cela soit efficace. Inspirer beaucoup et expirer peu est un signe de faiblesse et d'inefficacité. Il faut donc inspirer légèrement et expirer tout doucement pour être fort.

Ami-Pratiquant: 4ème question : Une fois que la méditation est terminée vers 1h du matin (heure de la souris), je fais quelques exercices physiques, puis je me rassieds ; mais je ne fais que l'Invocation Mentale, quelques Respirations Cycliques Sans Rétention de Souffle et l'Invocation des six phonèmes pour me relaxer et m'endormir. Est-il grave de ne pas refaire l'exercice de la Concentration de l'Energie ?

Maître: La pratique de l'exercice de la Concentration de l'Energie est très importante pour les débutants. C'est un exercice qui permet de concentrer son énergie, qui nous aide à corriger nos défauts et à rectifier notre caractère. Quand l'énergie se concentre, tout est équilibré et harmonieux en nous, notre esprit est droit et correct. Si, avec cette pratique, l'Energie n'arrive pas à se concentrer, notre caractère reste imprévisible.

Ami-Pratiquant: 5ème question : Entre 15h et 21h, puis-je pratiquer l'exercice de la Concentration de l'Energie, ou l'exercice de la Respiration

Omphaloscopique ? ou encore, puis-je rester assis en me concentrant au sommet de la tête et en invoquant mentalement les six phonèmes ?

Maître : Pas de problèmes, tu peux le faire.

Ami-Pratiquant : 6ème question : J'ai un ami qui pratique la Méthode depuis dix ans et médite toujours régulièrement à l'heure du coq, c'est-à-dire de 18h à 20h. Je lui ai dit que Vous ne nous permettiez pas de méditer à ces heures-là, ce à quoi il m'a répondu : « Si tu pratiques depuis longtemps, tu as l'énergie cosmique, tu peux donc méditer n'importe où et n'importe quand. » Personnellement je n'ai pas encore pratiqué la Méthode, je n'ai pas pu lui répondre. Je vous prie, Cher Maître, de bien vouloir m'éclairer.

Maître : C'est vrai, celui qui a de l'énergie, qu'il marche, qu'il soit debout, assis ou couché, peut considérer qu'il est en train de méditer. Cependant, un débutant doit choisir l'heure de la souris, c'est-à-dire 23h, l'heure où les flux d'énergie du ciel et de la terre communiquent entre eux et se développent ; il doit profiter de cet élan pour s'ouvrir. Lorsqu'il fait l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle à cette heure-là, il s'ouvre et se développe.

Ami-Pratiquant : 7ème question : Elle concerne l'invocation que l'on fait après le repas. Dois-je invoquer "Nam Mô Bat Nha Ma La Mat Da" ou "Nam Mô Bat Nha Ba La Mat Da"?

Maître: "Nam Mô Bat Nha Ba La Mat Da"..... Nous devons nous libérer de tout ce que nous mangeons, c'est-à-dire harmoniser l'énergie de la nourriture avec notre propre énergie. Nous consommons de la nourriture qui nous maintient en bonne forme, nous lui sommes redevables de cela. Lorsque nous invoquons les mots "Nam Mô Bat Nha Ba La Mat Da".....nous parvenons à comprendre que nous devons purifier notre énergie de tout ce que nous mangeons afin qu'elle progresse jusqu'à ce qu'elle s'unisse à notre propre flux d'énergie d'évolution. Cela signifie que lorsque nous mangeons quelque chose, notre conscience doit la sauver. Tout ce que nous empruntons, nous devons le payer en retour. Lorsque nous invoquons ce mantra « Bat Nha », nous payons en retour ce que nous avons emprunté. Ainsi nous sommes en paix.

Ami-Pratiquant: Je vous remercie, cher Maître, je n'ai rien d'autre à ajouter. Je vous souhaite beaucoup de santé pour que vous continuiez à nous guider sur notre chemin de perfectionnement spirituel. Très respectueusement, Pham Van Ben. »

Maître : Le perfectionnement spirituel se fait par la pratique. A présent, au Vietnam, le livre sur la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle, diffusé par M. Luan, a beaucoup aidé les gens et leur a apporté de très bons résultats. Même des personnes âgées de soixante ans, n'ayant jamais mené la vie de perfectionnement spirituel auparavant, pratiquent désormais avec succès l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle : leur respiration est profonde, leur dos est bien droit, leur visage respandit de santé. Comment la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle développe-t-elle la clairvoyance de l'âme ? Elle introduit en

nous le souffle originel du Ciel et de la Terre. Que mangeons-nous ? Les fruits, les légumes, la viande sont constitués à partir du souffle originel du Ciel et de la Terre. Nous utilisons le souffle originel pour purifier le souffle originel afin d'évoluer jusqu'à l'infini. En nous unissant à l'énergie du ciel et de la terre, nous développons la clairvoyance de l'âme. Quand nous pratiquons l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle, il faut exécuter cette dernière en un seul souffle de sorte que le nombril soit plein, la poitrine soit pleine, la tête soit pleine, jusqu'à ce que cela nous fasse transpirer. Ne craignez pas de mourir, ni de manquer de souffle, ni de suffoquer. Au Vietnam, au début, les gens ont peur de suffoquer, puis suivant mon conseil, ils persévèrent ; ils n'ont plus peur de manquer de souffle, ils n'ont plus mal à la poitrine ; par contre ils ont l'impression que leur tête s'éclaire, ils se sentent légers et heureux, tous leurs maux disparaissent.

Ami-Pratiquant : Cher Maître, dans les cassettes où vous expliquez la Méthode VôVi, vous parlez beaucoup de la rétribution karmique et de la réincarnation du bouddhisme. Vous parlez aussi du principe yin et yang et des cinq éléments (métal, bois, eau, feu, terre) évoqués dans les livres du Yi King de Confucius. Pourriez-vous nous donner des explications sur la Vérité Supérieure du Bouddhisme et le Premier Principe de Confucius ? Ces deux philosophies ne sont-elles en fait qu'une seule philosophie ?

Maître: En fin de compte, elles ne font qu'un. " La Vérité absolue et le Sans limite " ne font qu'un. En atteignant la supra philosophie, tout ne fait qu'un. C'est pourquoi, il n'y a qu'une seule voie spirituelle sur terre, c'est celle de l'Amour et de la Vertu spirituelle. Dans le Confucianisme, c'est Confucius qui mène la vie de perfectionnement spirituel ; il a atteint ce degré de connaissance ; il en est de même pour Lao Tseu. Nous sommes aussi des Lao Tseu en puissance. La race humaine a pris forme seulement après des millions d'années. Il faut cent mille ans pour devenir quelqu'un comme Lao Tseu. Si nous ne pratiquons pas, nous ne pouvons pas développer notre conscience cognitive pour revenir à la connaissance sublime et nous harmoniser avec le Ciel et la Terre afin d'évoluer. Certaines personnes prennent peur quand elles lisent Lao Tseu. De qui sommes-nous issus ? De Lao Tseu. Nous sommes également issus de Confucius et de Bouddha. Qu'est-ce que cela prouve ? Le Bouddha est un homme qui souffre énormément ; tout le monde le méprise. Personne n'aime rester assis dans un coin pour méditer et devenir Bouddha. On ne devient pas Bouddha en festoyant jour et nuit. Personne ne devient Bouddha en festoyant. Festoyer vous conduira plutôt en enfer, aucun de vous ne deviendra Bouddha. Seuls les gens qui sont rejetés deviennent Bouddha : lorsqu'ils sont mis à l'écart, ils s'éveillent et se tournent vers Dieu et Bouddha. Alors ils ressentent cognitivement que leurs capacités sont infinies et trouvent ainsi une voie d'issue. C'est pourquoi en ce monde, nous ne pouvons opprimer les gens. Le cerveau humain est infini ; il est composé de plus d'un milliard de cellules et ce n'est pas rien. S'il a l'occasion de se perfectionner spirituellement, il se développera. Mais sur terre, la vie doit nous rejeter et être sévère envers nous. C'est pourquoi, depuis toujours, de nombreux pratiquants spirituels ont connu des situations éprouvantes avant de réaliser la voie spirituelle. L'austérité et la souffrance nous amènent à devenir des Bodhisattvas.

Ami-Pratiquant : Je vous remercie beaucoup, Maître. Les principes de l'Existence et de la Non-Existence du Bouddhisme et ceux du yin et du yang du Confucianisme sont-ils différents ?

Maître : Le yin et le yang représentent le chaud et le froid ; les principes de l'Existence et de la Non-Existence du Bouddhisme sont d'un niveau plus élevé. L'existence peut revenir à la Non-Existence, la Non-Existence peut redevenir l'Existence.

Ami-Pratiquant: J'invite Madame Thoan.

Madame Thoan : Cher Maître, chers Amis-pratiquants, je représente une pratiquante de Calgary, une nouvelle pratiquante qui souffre d'une maladie chronique. Heureusement Mai Ngoc Dung l'a introduite au centre de méditation Linh Tam. Je profite de cette croisière en Alaska au cours de laquelle se déroule le 17^{ème} Congrès Spirituel, pour vous présenter cette toute nouvelle pratiquante qui pratique notre méthode depuis seulement deux mois. Elle souffre de nombreuses maladies : diabète, hypertension, maladie du cœur. Jusqu'à présent, elle a fréquenté les pagodes mais n'a pas eu la chance de connaître la Méthode VôVi. C'est grâce à Dung qu'elle a pu rencontrer Monsieur Lai Van Thi du centre de méditation Linh Tam, qui lui a montré l'exercice de La Concentration de l'Energie et celui de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle. Cette nouvelle pratiquante a fait ces exercices 3 fois par jour et elle sent sa santé s'améliorer. Avant, elle prenait six, sept sortes de médicaments deux fois par jour, puis elle avait l'impression d'étouffer dans la maison. Maintenant elle respire mieux et a diminué sa dose de médicaments. Cette nouvelle pratiquante s'appelle Tran thi Nhieu et elle a soixante-cinq ans. Ceci prouve que la Méthode VôVi est très efficace. L'amélioration de sa santé s'est fait sentir après deux mois de pratique et elle vous a vu aussi en rêve. Elle est très heureuse et vous a envoyé une lettre que je me permets de vous lire : “ Je vous salue très respectueusement. Je suis une nouvelle pratiquante qui souffre d'une maladie chronique. Depuis que je pratique la méthode VôVi, ma santé s'améliore nettement. Je crois au VôVi de toute mon âme. Je vous souhaite une très bonne santé. Bien que je ne vous aie vu qu'à la télévision, je crois en vous. Je rêve de vous voir un jour, vous m'avez aidée, n'est-ce pas ? Lorsque je pratique l'exercice de la Concentration de l'Energie, ma tête devient légère et je ressens une sensation de fraîcheur dans mon corps, un bien-être très particulier. Je suis un membre du centre Tam Linh à Calgary. Cher Maître, que pensez-vous de moi ? Pourrai-je pratiquer la contemplation méditative ? Avec ma maladie chronique, pourrai-je faire la colo-thérapie ? J'aimerais tant vous voir un jour. Je vous dis au revoir. Mon nom est Tran thi Nhieu, je suis née en 1932. Je vous souhaite d'être toujours en très bonne santé pour que vous guidiez tous les Amis-pratiquants ”.

Maintenant j'évoque pour vous un autre cas, celui d'un jeune homme qui a eu un accident de voiture. Il doit avoir des séances d'acupuncture chaque semaine ; chaque séance coûte environ 50\$ à 60\$. A cette période, c'est encore Lai Dung qui l'a introduit au centre Linh Tam, et Monsieur Lai Van Thi qui lui a montré l'exercice de la Concentration de l'Energie et celui de la Respiration Abdominale

Omphaloscopique. Après à peine deux mois de pratique, l'état de santé du jeune homme, Tien, s'est bien amélioré. Il n'a plus mal à la tête. Il est allé aussi au centre de méditation Vi Kien pour faire des séances de purification par la colo-thérapie avec Bich ; il est en pleine forme et voit même la vie en rose maintenant. Après qu'il a eu son accident, ce jeune homme a eu très mal à la tête ; il broyait du noir et a même eu envie de mourir.

Ce sont les quelques faits que je voulais vous présenter. Je vous remercie et vous salue respectueusement.

Maître : “ Si nous vivons en conformité avec le Ciel, notre vie perdure ; si nous vivons en contradiction avec le Ciel, nous serons exterminés ”. L'homme est créé par le Ciel et la Terre ; il mange les produits du Ciel et de la Terre ; il respire le souffle-originel du Ciel et de la Terre ; c'est dommage qu'il ne sache pas utiliser cela à bon escient. C'est pour cette raison que le pratiquant Vo Vi est celui qui vient pour montrer à tout le monde comment vivre en conformité avec le Ciel. S'il respire le souffle-originel du Ciel et de la Terre, il vivra. Ainsi, il pourra être sauvé de nombreuses maladies. La civilisation nous a beaucoup aidés sur le plan matériel, la colo-thérapie en est un exemple. Pourquoi ? Depuis de longues années, nous mangeons trois fois par jour. Nous ne savons que manger, travailler et nous amuser avec notre famille au détriment de notre corps et de nos intestins que nous surchargeons. Lorsque nous avons l'occasion de nettoyer nos intestins avec la colo-thérapie et de pratiquer ce dharma, nous sommes en conformité avec le Ciel et nous sommes en bonne santé. Notre voix change, notre vision change, notre visage change. Pour quelle raison est-ce que je vous conseille de pratiquer la colo-thérapie ? Ce n'est pas parce que je l'ai faite que je vous incite à la faire mais parce que je suis la personne qui l'a faite le plus longtemps. J'ai osé la pratiquer pendant douze semaines de suite. Je suis conscient de tout ce que j'ai emmagasiné dans mes intestins, je dois l'expulser et je dois nettoyer mes intestins. Maintenant je suis en pleine forme. Aujourd'hui je suis présent devant vous grâce à la colo-thérapie et à la pratique de la méthode de l'Ascèse Spirituelle selon l'Enseignement Spirituel Pragmatique du VoVi, Science Esotérique du Dharma du Bouddha. Chaque nuit je fais pleinement l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle, c'est pourquoi mon visage est rond et resplendissant de joie. Et si je ne le faisais pas, mon visage ressemblerait à celui des autres vieux messieurs, c'est-à-dire qu'il serait triste et tout ridé. Je ne suis pas triste, mais plutôt joyeux et gai. Je vis en conformité avec le Ciel. Dans ma vie, j'ai le Ciel, la Terre et la Voie Spirituelle. Mon capital se résume à cela ; je suis sans argent. J'ai le Ciel, la Terre et la Voie Spirituelle et cela me suffit. Tout au long de ma vie, je ne pense qu'à servir mon prochain. Je suis au service de celui qui a besoin de moi. Si nous voulons servir les autres, nous devons pratiquer ; alors nous pourrions les servir.

C'est pour cette raison que j'ai examiné mon propre corps et je l'ai utilisé pour tester de nombreuses choses. J'ai eu toutes les maladies de l'homme profane et je les ai toutes guéries. Aujourd'hui je suis en bonne santé et je me sens même plus jeune qu'à vingt ans. A vingt ans, je me passionnais pour de nombreuses choses et j'adorais dormir. Maintenant je n'aime plus dormir, je ne rêve plus, je n'ai plus beaucoup de besoins, je suis très facile à vivre et je suis en pleine forme. Lorsque je peux me reposer un petit moment ou m'asseoir et fermer les yeux pendant cinq minutes, cela

me suffit et je me sens de nouveau bien. Je n'ai pas besoin de dormir beaucoup. Chaque nuit, je fais régulièrement l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle ; je pratique aussi régulièrement un sport et je me sens très bien. Quand nous sommes gais, nous aimons faire du sport ; quand nous sommes tristes, nous ne voulons pas en faire. Quand l'homme est malade, c'est à cause de sa bouche, de la méchanceté au fond de son cœur. Opprimer les autres ou faire pression sur eux peut aussi engendrer des maladies ; leur pardonner nous évitera bien des maladies. Certaines personnes ont un goitre ou une tumeur ; c'est parce qu'elles oppriment leur prochain ou qu'elles sont en colère ou leur en veulent : la rancœur provoque le goitre. Si nous sommes gais, nous n'avons pas de goitres. Nous n'avons rien à perdre en pardonnant et il n'y a pas lieu d'avoir de la haine pour les autres. Avoir de la rancœur et de la haine pour les autres nous donne des goitres. Dieu a instauré la loi de la rétribution karmique. Nuire à son prochain, c'est se nuire ; se fâcher contre quelqu'un, c'est se fâcher contre soi-même. Les personnes qui ont un goitre doivent vraiment se surveiller et se dire que la faute vient d'elles-mêmes et non des autres. J'ai réussi à aider beaucoup de personnes et leur goitre s'est résorbé ou a disparu complètement. C'est la joie de vivre qui guérit le goitre. Il ne faut pas penser du mal de qui que ce soit ; il n'y a que des bienfaiteurs autour de nous qui sont en train de nous sauver et de nous aider. Personne ne nous hait, c'est nous qui nous haïssons ; personne ne nous déteste.

Ami-Pratiquant : Voici la question suivante : Cher Maître, après les repas, quand je fais l'Invocation Mentale sur les Huit Points Essentiels, ma tête oscille comme si quelque chose montait vers elle ; cette sensation est-elle normale ?

Maître : C'est un flux d'énergie. Tu dois continuer à pratiquer l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle, ce n'est rien. C'est le flux d'énergie du Vaisseau Gouverneur qui essaie de monter à la tête. Il faut continuer à pratiquer cet exercice pour que cette énergie se concentre et brille. Fais beaucoup de Respirations Cycliques Sans Rétention de Souffle.

Ami-Pratiquant : Je vous remercie, Maître. Maintenant, quelle est la différence entre "Réaliser la Voie Spirituelle" et "Réaliser le Dharma" ?

Maître : Réaliser la Voie Spirituelle, c'est atteindre l'équilibre. Notre esprit est souvent confus. Nous ne parlons pas correctement, nous ne réfléchissons pas correctement, c'est le manque d'équilibre. En menant la vie de perfectionnement et en faisant l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle, nous rétablissons l'équilibre pour pouvoir dire : « Un c'est un et deux, c'est deux ». Être ainsi déterminé, c'est être en équilibre. La Voie Spirituelle est l'équilibre, elle est comme un chemin à suivre. "Réaliser le Dharma", c'est pratiquer le Dharma jusqu'à la réalisation de la Voie Spirituelle, c'est tenir ce Dharma, c'est le pratiquer régulièrement chaque nuit. Nous tenons ce Dharma mais nous devons pratiquer : c'est ce qu'on appelle "Réaliser le Dharma" et, naturellement, cela nous conduit à "Réaliser la Voie Spirituelle".

Ami-Pratiquant : Je vous remercie beaucoup. Cher Maître, certaines personnes pensent qu'elles ont un bon niveau spirituel dans le perfectionnement

spirituel et que leur crâne s'ouvrira bientôt. Pourquoi se posent-elles encore beaucoup de questions sur beaucoup de choses ? Pourquoi ont-elles si peur de l'énergie impure des autres et préfèrent-elles rester chez elles pour méditer ?

Maître : Si elles se comportent ainsi, c'est parce que leur système nerveux est encore faible. Si notre système nerveux est fort et que nous réalisons les vertus de Compassion, de Lucidité et de Courage, nous n'avons peur de rien. Si nous avons un niveau élevé, pourquoi n'osons-nous pas aider les autres ? Pourquoi avons-peur des autres et de leur énergie impure ? Nous sauvons l'énergie impure pour qu'elle parte ailleurs. Si nous sommes lumineux, nous n'avons qu'à briller, briller. Lorsque nous brillons directement sur l'obscurité, elle doit disparaître, ce n'est rien. C'est pourquoi, les personnes qui posent encore des questions prouvent qu'elles ne sont pas encore arrivées au Courage, qu'elles n'ont pas encore uni leur énergie à celle du Ciel et de la Terre et qu'elles ont encore peur de ceci ou de cela. Elles se leurrent et seront leurrées par les autres.

Ami-Pratiquant : Merci, cher Maître. Je vous prie de bien vouloir me donner des précisions sur l'heure de la Souris : de quelle heure à quelle heure est-ce exactement ?

Maître : A partir de 23h jusqu'à 1h du matin. Vous pouvez pratiquer l'Ascèse Spirituelle durant cette période.

Ami-Pratiquant : Je vous remercie, Maître. Une deuxième question : Que doit-on faire pour ressentir l'énergie au sommet de la tête ?

Maître : C'est seulement avec l'exercice de la Concentration de l'Energie et celui de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle que nous pouvons ressentir l'énergie au sommet de la tête. Si nous faisons ce dernier exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle exactement comme il est montré, le Vaisseau Gouverneur sera débloqué et l'énergie se fera sentir au sommet de la tête. Lorsque le Vaisseau Gouverneur et le Vaisseau Conception se rejoindront, les pensées sensuelles disparaîtront, une lumière brillante apparaîtra dans l'espace entre les sourcils, puis progressivement se déplacera vers le milieu du front. Cette lumière brillera et développera la clairvoyance.

Ami-Pratiquant : Je vous remercie, Maître. Une troisième question : J'ai mené la vie de perfectionnement assez longtemps, mais quand je fais l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle, ma tête est secouée et mon corps vibre. Cela est-il dû à un blocage au niveau des énergies de mes cinq organes internes ?

Maître : Ton énergie n'est pas assez forte, pas assez puissante. Il faut continuer à pratiquer et rester déterminé. Tu vois que ta tête est secouée, cela prouve que tu as pu t'avancer. Avance encore. Avance encore, tu seras déterminé et établi dans le calme. A ce moment-là, même si tu veux que ta tête soit secouée, elle ne bougera plus. Parmi les pratiquants du VÔVi, j'ai été la personne dont la tête a été secouée le plus. Avant, j'habitais au premier étage et ma tête était secouée au point que le plancher tremblait. J'ai eu peur de devenir fou. Je me suis dit : " J'ai cru en

Bouddha ; Monsieur TU affirme que l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle développe la clairvoyance de l'âme ; alors je me mène la vie de perfectionnement spirituel, quitte à mourir ; de quoi ai-je peur ? ". A ce moment-là, je n'avais pas d'argent, ma femme criait après moi, personne ne m'aimait, aucune personne de la famille ne m'aimait. J'ai décidé de continuer, d'avancer coûte que coûte, de rester cloué sur ma natte et de persévérer dans la pratique à tel point que même si je voulais secouer ma tête, elle ne pouvait plus être secouée. Avant, elle était énormément secouée. Au moment où la lumière s'est concentrée dans l'espace entre les sourcils, elle a jailli pour me permettre d'apercevoir des paysages verdoyants et beaux. Dès lors, même si je voulais secouer un tout petit peu ma tête, je ne le pouvais plus. Lorsque je m'asseyais, je restais droit.

Ami-Pratiquant : Je vous remercie, Maître. Voici la question suivante : Cher Maître, vous nous enseignez que nous devons délaisser les affaires terrestres, être conscients que toute chose sur terre est illusoire et provisoire, que sur terre, même les villes sont fausses afin de pouvoir mieux mener la vie de perfectionnement spirituel et revenir à la Non-Existence. D'autre part, vous nous enseignez aussi que nous devons nous engager à servir les autres, c'est-à-dire que nous devons nous élancer dans la vie, dans des oeuvres de bienfaisance et apprendre en servant les autres. Pourriez-vous nous donner plus d'explications à ce sujet ?

Maître : Tenir le Dharma dans les mains, c'est s'engager à servir le corps et l'esprit afin qu'ils soient en paix. Nous pratiquons correctement l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle, nous allons travailler comme d'habitude. Nous travaillons pour voir que nous savons nous résigner. A force de nous résigner, si un collègue nous déteste, ce dernier finit par nous aimer et coopérer. Nous voyons alors la valeur de la résignation. Après la coopération, nous pouvons saisir le Dharma et nous lui montrons la méthode. Ainsi nous sauvons et nous aidons les deux parties et nous ouvrons de plus en plus largement notre voie spirituelle. Frères et sœur, nous menons ensemble la vie de perfectionnement, nous ne nous détestons plus, nous nous aimons et nous construisons ensemble. Maintenant que nous l'avons aidée, la personne qui nous haïssait avant et qui nous cherchait toutes sortes d'histoires, nous aime plus que sa propre famille. Comme nous détenons le Dharma dans nos mains, nous n'avons peur de rien. Il nous faut simplement pratiquer correctement, sans aucune crainte.

Ami-Pratiquant : Cher Maître, nous avons appris par le dernier Ledweekly qu'un pratiquant du VN fait l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle pendant trente minutes ; mais vous, Maître, vous le faites moins longtemps, seulement quelques minutes. Devons-nous essayer de prolonger la durée de cet exercice le plus longtemps possible ?

Maître : Lorsqu'il n'y a plus de blocage au niveau de notre respiration, nous respirons par la pensée. Certaines personnes restent assises dans un état de semi-somnolence et font cet exercice en pensant qu'elles inspirent longtemps, mais, en réalité, c'est l'énergie qui circule. D'autres restent ainsi presque une heure avant de penser à expirer et disent qu'elles inspirent depuis longtemps. Pour savoir exactement combien de temps vous inspirez, prenez un morceau de coton et mettez-le devant le

nez. Quand vous inspirez, le coton reste collé au nez, et quand vous expirez, il tombe. C'est le meilleur moyen de chronométrer votre respiration.

Ami-Pratiquant : Cher Maître, la séance d'ouverture du 17^{ème} Congrès intitulé "Communion avec l'Immense Splendeur" se termine. Nous vous remercions de nous avoir donné des explications sur les questions relatives à la Méthode. Nous demandons à tous les pratiquants de se lever pour saluer notre Maître.

.....

Maître: Mardi, vous avez eu l'occasion de voir en face l'ordre depuis celui des choses matérielles jusqu'à celui des paysages naturels et grandioses. Vous avez vu clairement que la beauté sublime du Ciel et de la Terre s'est réalisée partout. Nous, les êtres humains, ne sommes pas constitués depuis ce bas monde mais depuis le Supranaturel. Nous possédons un cerveau, cinq organes, des bras et des jambes nous permettant ainsi de marcher, de rester debout, assis ou allongés automatiquement. Cette immense splendeur existe déjà dans notre conscience cognitive mais nous ne pouvons pas la voir car nous manquons de sérénité. C'est pourquoi nous avons emprunté un Dharma qui élimine l'impur et préserve le pur. Il dissipe toutes les impuretés de notre for intérieur et de notre organisme et nous aide à revenir sur la voie juste et éclairée de la spontanéité et du naturel que le Ciel et la Terre ont construite et sont en train de construire pour nous. Nous avons obtenu de bons résultats, notre cerveau brille de plus en plus et notre cœur devient de plus en plus léger de jour en jour. En n'étant pas perturbés, nous pouvons nous harmoniser avec la lumière naturelle et spontanée du Ciel et de la Terre. Grâce à notre effort dans le perfectionnement spirituel, nous pouvons préserver cela correctement. Il ne faut pas agir de façon à perdre cet ordre en nous. Parmi les principales passions : l'avidité, la colère, la stupidité, la joie, la tristesse, la haine, le désir, le Bouddha a dit que l'avidité était la première à craindre. Si nous pouvons nous affranchir de cette avidité et être déterminés, la lumière éclatante de notre âme brillera, s'intensifiera ; nos soucis diminueront et nous éviterons ainsi la rétribution karmique dans l'avenir. Aujourd'hui, c'est le troisième jour de congrès, nous avons appris tant de choses à travers l'organisation, les repas. Nous avons profité de tout, nous avons bénéficié du souffle nourricier du Ciel et de la Terre. Nous avons ressenti l'aspect sublime du Ciel et de la Terre. Nous avons pu également parvenir à la sérénité. Plus nous sommes sereins, plus nous jouissons de la sérénité que l'Omnipotent nous accorde. Frères et sœurs, nous ne faisons qu'un. Aujourd'hui nous sommes tous réunis sur ce bateau pour célébrer le Nouvel An VoVi. VO Vi signifie le Vide, il n'y a rien du tout. Nous allons tailler notre cœur et le nettoyer de tout ce qui est profane ; nous allons tout abandonner pour revenir à la pureté et la légèreté du Ciel de la Terre. Nous allons vivre dans le naturel et la spontanéité. Tout le monde est gai et heureux. Nous profitons du sommeil, de la bonne nourriture, nous ne manquons de rien. On s'occupe même de notre toilette et de nos bains quotidiens. C'est la joie totale. Dans la vie de tous les jours, nous sommes préoccupés par l'argent, nos amours, nos relations karmiques, et maintenant, nous avons toute une semaine pour dissiper tous les ennuis dans notre for intérieur. En cette occasion, vous pouvez poser des questions précises sur la technique de la

pratique de l'Ascèse Spirituelle afin de bien pratiquer une fois revenus chez vous. Je suis disposé à vous consacrer tout le temps qu'il faudra pour vous servir.

Ami-Pratiquant : Cher Maître, je m'appelle Huyen Chau de Houston, dans le Texas, Etats-Unis. Je vais vous poser un certain nombre de questions concernant les prières, les postures et le temps de pratique de la contemplation méditative ; je vous prie de bien vouloir nous éclairer.

*** Questions sur l'invocation mentale***

Pratiquant : Lors de la pratique de la contemplation méditative, pourquoi le pratiquant doit-il garder les incisives contre les incisives ?

Maître : Le fait d'incurver le bout de la langue et de l'appuyer sur la gencive interne de la mâchoire supérieure, les incisives contre les incisives, nous permet de concentrer l'Energie de l'Essence Séminal, l'Energie du Souffle Vital et l'Energie Spirituelle. C'est comme le Sceau du Bouddha Quan Yin qui existe depuis longtemps. C'est comme ceci : joignez les mains comme ceci... (regardez sur la vidéo), ceci est le Sceau du Bouddha Quan Yin. Une fois les trois énergies concentrées, l'Energie de l'Essence Séminal, l'Energie du Souffle Vital et l'Energie Spirituelle, la langue courbée et les incisives contre les incisives, notre flux d'énergie peut se concentrer, se développer et s'élever.

Ami-Pratiquant : Pourquoi devons-nous joindre les deux mains pour faire l'invocation mentale ?

Maître : Du fait que nous avons le principe yin et yang en nous, notre corps a le yin et le yang, donc de l'énergie. Ces deux flux d'énergie s'unissent pour s'élever et propulser l'énergie ; il en est de même de notre invocation mentale.

Ami-Pratiquant : Pourquoi devons-nous invoquer trois fois les Six Phonèmes NMADDP ?

Maître : L'invocation des Six Phonèmes mantriques NMADDP nous aide à dissiper toutes les impuretés dans notre for intérieur et à orienter notre esprit directement vers le Monde d'En Haut.

Ami-Pratiquant : Maître, pouvez-vous nous expliquer pourquoi nous devons invoquer “ Nam Mô Tây Phương Cuc Lac Thê Gioi Quan Thê Âm Bô Tat ” ?

Maître : Parce que “ Nam Mô Tây Phương Cuc Lac Thê Gioi ” est un lieu de sérénité ultime où l'âme peut se développer. C'est en orientant notre esprit vers cette sérénité que le chemin que nous suivons deviendra ordonné, pur et léger.

Ami-Pratiquant : Pourquoi devons-nous invoquer “ Nam Mô Long Hoa Giao Chu Di Lac ” ?

Maître: Long Hoa Giao Chu : Quand notre esprit pense à “Quan Thê Âm Bô Tat”, notre for intérieur s'illumine et la fleur de l'amour s'épanouit en nous. “Long Hoa Giao Chu Di Lac” concentre cette énergie pure, la fait descendre pour attester notre pratique de la contemplation méditative.

Ami-Pratiquant : Pourrions-nous changer les invocations mentionnées ci-dessus par d'autres phrases ?

Maître : Oui, mais à la condition de pouvoir remplacer ce flux d'énergie infiniment pure et légère. Si ce flux d'énergie ne peut pas être remplacé ou si le flux

d'énergie est discontinu, ce n'est pas possible. Si vous ne pouvez pas tout comprendre à fond, si vous ne pouvez pas concevoir jusqu'à ce point, si vous n'êtes pas assez purs et légers pour avancer jusque là, cela n'a aucune valeur.

Ami-Pratiquant : Pourrions-nous invoquer les Six Phonèmes mantriques NMADDP en sanscrit ?

Maître : Les Six Phonèmes mantriques NMADDP peuvent être invoqués en sanscrit, en chinois, en français pourvu que les sons vibratoires s'harmonisent avec ceux de l'univers cosmique.

Ami-Pratiquant : Devons-nous invoquer les Six Phonèmes mantriques au sommet de la tête ou sur les six centres psychiques ?

Maître : Invocation du Principe NMADDP : Les débutants dans la pratique de l'Ascèse Spirituelle doivent les invoquer sur les six centres psychiques ; pour quelles raisons ? Du fait que nous vivons avec l'habitude de vénérer les esprits et de leur faire des offrandes, nous ne connaissons pas la valeur de l'ouverture du point central situé dans l'espace entre les sourcils, du développement de notre esprit, du développement de nos organes internes, nous devenons superstitieux. Cette méthode nous permet de développer nous-mêmes nos six centres psychiques pour ne plus être superstitieux. A partir de ce moment-là, selon que le flux d'énergie se développe au niveau du Centre Frontal situé entre les deux sourcils, au niveau du point situé au milieu du front ou au niveau de la première fontanelle, notre flux d'énergie se développe et vient se concentrer à ce niveau. Nous devons alors porter notre attention exactement au niveau du Centre Frontal situé entre les deux sourcils car c'est à ce niveau que nous allons quitter le corps d'abord.

Ami-Pratiquant : Certaines personnes n'invoquent pas les Six Phonèmes mantriques ; elles ne pratiquent que l'exercice de la Concentration de l'Energie, l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle et l'exercice de la Contemplation Méditative. Peuvent-elles ainsi ouvrir leurs six centres psychiques ?

Maître : Ce que vous venez d'énoncer est considéré comme des exercices physiques, c'est différent. Cette invocation est une invocation mentale ; en ce qui concerne l'âme, elle doit avoir un endroit pur et léger et l'objectif d'avancer vers l'infini. C'est différent. L'autre façon de faire ne diffère en rien d'une pratique sportive.

Ami-Pratiquant : Qu'entend-on par invocation du Principe NMADDP ?

Maître : L'invocation du Principe Nam Mô A Di Da Phât est une invocation mentale dans la pureté et la légèreté et non une invocation bruyante et à haute voix destinée à être entendue de tout le monde. Lorsqu'on ouvre la bouche pour parler, l'Energie du Souffle Vital se disperse et la conscience cognitive ne peut jamais se développer. Seule l'invocation mentale peut développer la conscience cognitive.

Ami-Pratiquant : Qu'entend-on par invocation permanente du Principe NMADDP ?

Maître : Quand vous êtes habitués à faire l'invocation mentale, en incurvant le bout de la langue, en mettant les incisives contre les incisives, vous vous sentez en forme, légers. C'est également une bonne habitude pour développer votre conscience cognitive, pour vous orienter vers le Vide, pour dissiper tous les soucis et les erreurs que vous avez commises de votre for intérieur.

Ami-Pratiquant : Qu'entend-on par invocation-sans-invocation du Principe NMADDP ?

Maître : L'invocation-sans-invocation signifie que nous sommes habitués à invoquer, c'est la non-invocation. A ce moment-là, nous n'invoquons plus, nous ne faisons que penser au Principe NMADDP et dès que nous pensons au Principe NMADDP, notre tête s'illumine. Dès que nous pensons à NAM, l'endroit qui correspond à Nam s'illumine ; dès que nous pensons à MÔ, l'endroit qui correspond à Mô s'illumine. Tout le Principe Originel réside dans le Principe NMADDP. Lorsque nous voyons que nous ne sommes pas en équilibre, nous pouvons comprendre ce qu'est l'équilibre. Lorsque nous obtenons l'équilibre intérieur, nous sommes plus communicatifs et compréhensifs vis-à-vis d'un adversaire en face de nous car nous pouvons comprendre beaucoup de choses en lui.

Ami-Pratiquant : En invoquant le Principe NMADDP, certaines personnes ressentent parfois le calme, parfois l'agitation, bien qu'elles aient incurvé le bout de la langue et mis les incisives contre les incisives tout en se concentrant au sommet de la tête. Est-ce dû au changement et à la circulation de leur énergie à l'intérieur d'elles ou est-ce l'énergie impure qui monte ?

Maître : C'est leur énergie centrale qui n'a pas encore pu entrer en relation avec le flux d'énergie principale de l'univers cosmique, ce qui explique leur état tantôt lourd tantôt léger. Lorsque nous pratiquons plus fréquemment l'invocation mentale, notre énergie est en relation avec le flux d'énergie principal de l'univers cosmique. Lorsque nous pensons au principe NMADDP, nous sommes toujours purs et légers, cela s'appelle la sérénité. Une fois parvenus à cet état, nous sommes sereins. Lorsque notre énergie est propulsée vers le monde d'En haut, nous sommes sereins.

Ami-Pratiquant : Pourquoi devons-nous nous orienter vers le sud pendant la pratique de la contemplation méditative ?

Maître : Le sud est le point central situé entre les sourcils. Si nous donnons un coup sec à ce point, nous voyons tout de suite trente-six chandelles. Ce sont les énergies yin et yang situées à notre gauche et à notre droite qui s'unissent pour être ensuite propulsées et pour s'harmoniser en direction du sud. Le sud est le paradis, l'endroit où il n'y a que le feu et où il n'y a pas de porte qui nous barre le chemin. Si notre énergie s'harmonise avec celle du monde d'En Haut, elle ne peut qu'être tirée vers le haut et elle ne peut plus descendre.

Ami-Pratiquant : Pourquoi devons-nous pratiquer l'exercice de la Concentration de l'Energie ?

Maître : L'exercice de la Concentration de l'Energie rétablit l'ordre du système nerveux de notre cerveau. Je propose : "Les deux flux d'énergie et les deux nerfs à ce niveau se débloquent ; puis les deux flux d'énergie convergent vers le système nerveux central et s'illuminent."

Ami-Pratiquant : Pourquoi devons-nous faire l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle ?

Maître : En pratiquant l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle, nous utilisons le souffle-originel du Ciel et de la Terre pour développer et débloquent notre organisme. Notre organisme a été structuré à partir du souffle-originel du Ciel et de la Terre. Nous avons grandi en mangeant du riz. C'est grâce au souffle-originel du Ciel et de la Terre que le riz a pu prendre forme et devenir le riz que nous mangeons. Une fois consommé, le riz se transforme en Eau, l'Eau se transforme en souffle vital, le souffle vital donne la couleur. C'est pourquoi, lorsque nous avons faim, nous devenons pâles. Une fois que nous sommes rassasiés, notre visage devient rose. C'est cela l'énergie. Tout notre être est constitué d'énergie. Nous devons utiliser l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle pour nous développer et nous ouvrir. Lorsque l'énergie s'harmonise avec notre coeur spirituel, nous sommes établis dans le calme. L'union avec le souffle du Ciel et de la Terre fait briller la clairvoyance de notre âme.

Ami-Pratiquant: Pourquoi devons-nous pratiquer l'exercice de la Contemplation Méditative ?

Maître : Pendant la pratique de l'exercice de la Contemplation Méditative, notre flux d'énergie qui débloquent et fait communiquer le Vaisseau Gouverneur et le Vaisseau Conception, grâce à la pratique de l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle, n'a qu'une seule direction pour monter et s'unir avec l'Energie du Souffle Vital du Ciel et de la Terre ; et c'est seulement à ce moment-là que nous pouvons pratiquer l'exercice de la Contemplation Méditative. Notre énergie s'unit et ne fait plus qu'un avec celle d'En Haut, elle est alors automatiquement tirée vers le haut. En entrant en extase mystique, nous oublions toutes les choses de la vie et nous suivons la lumière infinie pour évoluer.

Ami-Pratiquant : Cher Maître, devons-nous respecter strictement l'ordre de pratique des exercices : l'exercice de la Concentration de l'Energie en premier, puis l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle et enfin l'exercice de la Contemplation Méditative ? Est-il vrai que cet ordre ne peut pas être modifié ?

Maître : C'est exactement cela. En premier, nous devons faire l'invocation mentale pour savoir quelle direction nous devons suivre. C'est comme lorsque nous sommes sur un bateau ; si le bateau ne détermine pas sa direction, nous ne pouvons jamais arriver à bon port. Il faut d'abord une direction à suivre avant de pratiquer l'exercice de la Concentration de l'Energie pour rétablir l'ordre dans notre cerveau. Si le supérieur n'est pas droit, les subordonnés se révolteront. Si notre cerveau nous permet de réfléchir correctement, notre organisme est tranquille. Nous pratiquons l'exercice de la Concentration de l'Energie pour développer notre cœur, ouvrir notre

esprit et corriger notre caractère. A tout moment nous devons pratiquer cet exercice sérieusement et correctement.

***** Voici maintenant des questions sur la façon de s'asseoir pour pratiquer de la Contemplation Méditative *****

Ami-Pratiquant : Avons-nous intérêt à écouter les cassettes Vô Vi pendant la pratique de la Contemplation Méditative ?

Maître : Ceux qui écoutent les cassettes sont ceux qui commencent à mener la vie de perfectionnement ; ils sont encore préoccupés par leur travail et n'ont pas l'occasion d'entendre beaucoup de philosophies qui leur permettent de développer leur cœur et d'ouvrir leur esprit. Ceux-là, ceux qui sont très préoccupés, doivent écouter les cassettes une fois rentrés chez eux. Ils doivent écouter beaucoup de cassettes. Très souvent, ils doivent les écouter pendant une à deux heures pour pouvoir saisir une ou deux phrases, pour voir leurs propres erreurs et se repentir afin de se perfectionner spirituellement et progresser par eux-mêmes. Le flux d'énergie du Maître spirituel soutient et construit notre principe conscient afin que nous évoluions. C'est pour cette raison que ceux qui commencent leur perfectionnement spirituel, ressentent une certaine quiétude à l'intérieur d'eux en écoutant les cassettes. Cela ne les aide que pendant cette période mais plus tard, quand ils peuvent marcher seuls, ils n'en ont plus besoin. S'ils écoutent continuellement les cassettes, comment peuvent-ils entendre ce que disent les Immortels et les Bouddhas ? Ils doivent ensuite se débrouiller tout seuls pour se développer et progresser. A ce moment-là, ils auront (alors) une force pure et légère qui leur permettra de percevoir tout ce qui est en relation avec eux depuis l'extérieur afin de se repentir et mener plus facilement la vie de perfectionnement spirituel.

Ami-Pratiquant : Pourquoi devons-nous maintenir le dos droit pendant la pratique de la Contemplation Méditative ?

Maître : Notre dos doit être bien droit parce que notre colonne vertébrale est l'univers qui est en relation avec l'univers cosmique. Si nous ne restons pas droits et que notre dos soit voûté, nous ne pouvons ni nous perfectionner spirituellement, ni être propulsés vers le haut ; notre énergie ne peut pas être propulsée vers le haut nettement. Nous devons maintenir le dos droit. Le microcosme est représenté par notre dos, nous devons rester bien droits pour que l'eau et l'énergie communiquent entre elles au niveau des reins ; l'eau des reins est propulsée vers le cerveau pour le pacifier. Après l'heure de la Contemplation Méditative, nous aurons un bon et paisible sommeil, nous serons en bonne santé et sereins.

Ami-Pratiquant : Que devons-nous faire de nos jambes lorsque nous nous asseyons sur une chaise pour pratiquer la Contemplation Méditative ? Cette posture est-elle bénéfique ou non ?

Maître : Lorsque nous pratiquons la Contemplation Méditative assis sur une chaise, nous devons joindre les deux pieds pour que les énergies yin et yang s'unissent afin de nous débloquent et nous faire avancer. Si elles sont dispersées, il n'y a pas de déblocage ni d'avancement. Les mains doivent être également jointes, le dos bien droit. L'énergie pourra ainsi être propulsée vers le haut.

Ami-Pratiquant : Est-il bien ou non de s'asseoir sur un tapis pour pratiquer la Contemplation Méditative ?

Maître : C'est bien d'être assis isolé de la surface du sol. Si l'on est assis à même le sol, certaines personnes dont le flux d'énergie est encore faible, ne peuvent pas s'alléger. Si le sommet de leur tête n'est pas allégé et qu'elles aillent pratiquer la Méditation Contemplative au pied d'un arbre, elles peuvent être attirées un jour par le bloc des énergies impures, être possédées, se mettre à dire n'importe quoi et penser à tort et à travers. Elles vont dire des choses erronées, parler de la Mécanique Céleste, raconter beaucoup d'histoires alors qu'elles n'arrivent pas à résoudre leurs propres problèmes.

Ami-Pratiquant : Est-il bien ou non de s'asseoir dans la posture assise du lotus pour pratiquer la Contemplation Méditative ?

Maître : C'est selon les capacités de chacun. Certains s'asseyent dans la posture assise du lotus, d'autres dans la posture assise du semi-lotus ; d'autres préfèrent s'asseoir sur une chaise. Il est impératif d'avoir la colonne vertébrale bien droite. Maintenir la colonne vertébrale droite pour que l'énergie soit propulsée vers le haut est la seule chose nécessaire. Qu'importe la façon de s'asseoir pourvu que le moyen utilisé permette au pratiquant d'être à l'aise.

Ami-Pratiquant : Toutes les autres disciplines ont adopté une posture bien précise alors que le Vô Vi n'en a pas. Pourquoi ?

Maître : Le VôVi préconise une posture bien définie : garder la colonne vertébrale droite, s'asseoir correctement et le dos bien droit. C'est ce que préconise le VôVi. Il ne faut pas s'asseoir n'importe comment, le dos tordu. Il ne faut pas somnoler ou s'assoupir. Il faut garder le dos droit, même si ce n'est que quelques minutes, sinon il faut s'allonger pour dormir. Ce n'est pas la peine de rester assis à somnoler et à piquer du nez. On ne peut rien voir en fin de compte. J'ai déjà répété cela maintes fois, mais dans la relation d'homme à homme, je respecte ces derniers et je ne fais qu'en parler ; je ne veux pas être difficile avec eux. Certaines personnes somnolent et piquent du nez, ce n'est pas bien ; mais je ne veux pas les vexer. Je l'ai déjà répété des millions de fois dans les cassettes. Ceux qui font l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle, correctement, en remplissant le nombril, la

poitrine, la tête et qui ont le sommet de leur tête ouvert, ceux-là, même s'ils veulent s'asseoir de façon tordue, ne le peuvent pas. Ils sont obligés de s'asseoir droit.

*****Voici les questions sur le moment de pratiquer la Contemplation Méditative*****

Ami-Pratiquant : Pourquoi devons-nous pratiquer la Contemplation Méditative à l'heure de la Souris ?

Maître : L'heure de la Souris est l'heure où le Ciel et la Terre communiquent parfaitement. Notre corps est formé à partir de la combinaison du Ciel et de la Terre ; nous profitons donc de cette communion parfaite pour dissiper les parties impures dans notre for intérieur.

Ami-Pratiquant : Quelle est la véritable heure de la Souris ? Est-elle différente d'un pays à un autre ?

Maître : C'est 23 heures, quel que soit le pays. Le corps doit dormir quand il est fatigué, il se réveille quand il est en forme. Il faut trouver le moment où le corps peut pratiquer et peut se sentir pur et léger. C'est ainsi que nous avons décidé de l'heure de la Souris, et partout dans le monde, nous pratiquons à cette heure-là.

Ami-Pratiquant : Ceux qui commencent à pratiquer la Contemplation Méditative et qui ne peuvent pas pratiquer à l'heure de la Souris, la véritable heure de la Souris, peuvent-ils pratiquer à n'importe quelle autre heure ?

Maître : C'est pour cette raison qu'existent l'exercice de la Respiration Abdominale Omphaloscopique et l'exercice de la Concentration de l'Énergie pour aider les nouveaux pratiquants. L'exercice de la Respiration Abdominale Omphaloscopique aide à apaiser en partie leurs organes internes. Si nous voulons ouvrir rapidement notre cerveau, il faut pratiquer l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle et le pratiquer correctement. Pratiquer à la véritable heure de la Souris ouvre très rapidement notre esprit et nous permet de voir plus facilement la lumière.

Ami-Pratiquant : Quelle est l'heure à laquelle le nouveau pratiquant ne peut pas pratiquer la Contemplation Méditative ?

Maître : C'est l'heure qui correspond à l'heure Yin, c'est-à-dire l'heure impure. A partir de 15h, c'est l'heure yin, celle de l'énergie impure où certains esprits cherchent à perturber les pratiquants. Ceux qui sont faibles ne peuvent pas méditer à ce moment-là ; par contre ceux qui pratiquent le perfectionnement spirituel depuis longtemps et qui sont forts spirituellement ne craignent rien car, au contraire, ils ne font qu'aider les esprits. Les pratiquants faibles sont opprimés car l'énergie impure attire l'énergie impure, alors que si nous sommes purs et lumineux, nous pouvons méditer n'importe où car nous pouvons briller sur les autres. Si nous sommes encore impurs, nous devons éviter ces heures-là pour que les énergies impures ne puissent pas opprimer notre corps physique et le rendre hébété. A ces heures-là , nous ne pratiquons pas la Contemplation Méditative mais nous pouvons pratiquer l'exercice

de la Respiration Abdominale Omphaloscopique, l'exercice de la Concentration de l'Energie un petit moment, puis aller nous reposer pour méditer à l'heure de la Souris.

Ami-Pratiquant : Beaucoup de nouveaux pratiquants craignent de perdre le sommeil et nuire à leur santé s'ils pratiquent la Contemplation Méditative à minuit. Est-ce exact ?

Maître : Pas du tout. Dormir beaucoup est simplement une habitude. Ici nous rétablissons l'ordre. Nous profitons de minuit, heure de la Souris, où le Ciel et la Terre sont en communion pour vivre avec la vibration de l'univers cosmique. Nous n'avons pas besoin de beaucoup d'heures de sommeil. Une personne en parfaite santé n'a pas besoin de beaucoup d'heures de sommeil, elle dort peu, travaille beaucoup et ne ressent pas la moindre fatigue.

Ami-Pratiquant : Vers 4h du matin, je fais souvent des rêves au cours desquels mon corps astral quitte mon corps physique. Pourrais-je pratiquer la Contemplation Méditative à ce moment-là pour quitter mon corps par le corps astral ?

Maître : Ce n'est pas cela, les rêves ne sont pas justes, VôVi n'admet pas les rêves. Il faut pratiquer la Contemplation Méditative dans l'ordre et quitter le corps, s'illuminer et voir clairement sans admettre les rêves. Si nous faisons des rêves, nous devons contrôler notre alimentation, nos actes quotidiens, nos erreurs qui dérangent notre système nerveux instable, ce qui provoque des rêves. A long terme, cela peut donner naissance à des maladies. Pour pratiquer correctement la Contemplation Méditative, nous devons observer les bons horaires et développer le flux d'énergie dans notre principe conscient. Le pratiquant VôVi est un être civilisé qui développe à propos le flux d'énergie dans son propre principe conscient pour s'harmoniser avec l'univers cosmique. De nos jours, nous avons le VoViLED – VôVi signifie le Vide du Vide. VoViLED veut dire Développement de l'Energie Vitale. Tout est énergie avec le VôVi. Lorsque vous prenez conscience qu'il s'agit du flux d'énergie, vous ne ressentez plus la souffrance, vous êtes dans la joie car vous avez le Ciel, vous avez la Terre, vous avez la Voie Spirituelle dans votre for intérieur. Plus nous pratiquons, plus nous sommes heureux et en bonne santé, plus nous sommes conscients du trésor précieux que l'Omnipotent nous a donné. Nous n'avons qu'à pratiquer pour en profiter pleinement.

Ami-Pratiquant : Je vous remercie, cher Maître.

Maître : Je te remercie aussi.

Ami-Pratiquant : Merci, mademoiselle Huyen Chau, de nous avoir lu les questions très intéressantes sur la Méthode de l'Ascèse Spirituelle et sur sa pratique. Pour continuer, nous invitons Madame Xuan An à venir lire d'autres questions qui sont posées à notre Maître. Madame Xuan An, s'il vous plaît.

Ami-Pratiquant: Cher Maître, je m'appelle Xuan An et j'habite à Fountain Valley, en Californie, aux Etats-Unis. Aujourd'hui j'ai l'honneur de vous lire un certain nombre de questions sur l'exercice de la Concentration de l'Energie.

Comité de traduction
HUYNH Minh Bao - THAI Hoang Long - Odile THAI
04-02-2006