

## **\*\*\* Questions sur l'exercice de la Concentration de l'Energie\*\*\***

**Pratiquant :** Dans la pratique de l'exercice de la Concentration de l'Energie, pourquoi devons-nous utiliser les deux pouces pour nous boucher les oreilles ?

**Maître :** Parce que nos oreilles sont en contact chaque jour avec des vibrations venant de l'extérieur ; alors la nuit, pendant l'ascèse spirituelle, nous nous bouchons les oreilles, mais légèrement sans trop de pression. Il ne faut pas faire comme certaines personnes, c'est-à-dire appuyer fort et toucher le système nerveux. Nous nous bouchons les oreilles en levant les deux bras au niveau des épaules, c'est suffisant, c'est juste pour nous isoler des vibrations de l'extérieur ; cela favorise le développement des vibrations pures et légères à l'intérieur de notre principe conscient afin de les sublimer tout doucement.

**Pratiquant :** Faut-il se boucher les oreilles de façon absolument hermétique ?

**Maître :** Non, ce n'est pas nécessaire. Certaines personnes, trop souvent réprimandées par le mari et dérangées par les enfants, voudraient se boucher complètement les oreilles, mais c'est inutile. Il s'agit d'énergie, il suffit de soulever les bras et de les mettre droit comme ceci...au niveau des épaules pour boucher complètement. Cela ne touche pas le système nerveux. Certaines personnes exercent trop de pression ; ce n'est pas bien car cela affecte le système nerveux. Il faut être conscient qu'il y a des milliers de nerfs dans les oreilles et à ce niveau, ce n'est pas rien.

**Pratiquant :** Pour quelles raisons devons-nous appuyer les index sur les tempes ?

**Maître :** Nos doigts sont constitués à partir de nos organes internes. Le cœur, le foie, la rate et le pancréas, les poumons, les reins sont les cinq éléments. Les deux côtés droit et gauche forment les flux d'énergie Yin et Yang. Dès que les index sont posés, l'énergie circule et dès que nous concentrons notre esprit dans l'espace entre les deux sourcils, l'énergie se fixe progressivement à cet endroit. Au fil des jours, une telle pratique nous permet de voir la lumière dès que nous fermons les yeux.

**Pratiquant :** Pour quelles raisons devons-nous tirer légèrement avec le bout des majeurs sur les points situés sur les coins externes des orbites ?

**Maître :** On pose tout doucement le majeur à ce niveau..., sur le point situé sur le coin externe de l'orbite, à ce niveau... A force de pratiquer l'exercice de la Concentration de l'Energie, avec le temps, comme un nerf est en relation avec la vue, les yeux deviennent brillants. Certaines personnes myopes pourraient se passer de leurs lunettes.

**Pratiquant :** Cher Maître, est-ce vrai ou non que le principe de l'exercice de la Concentration de l'Energie consiste à regarder vers l'avant, à travers l'espace entre

les deux sourcils et à écouter attentivement le bruit de l'Energie qui s'élève au sommet de la tête ?

**Maître :** Au début, certains pratiquants encore très préoccupés par les choses de la vie courante, entendent un bourdonnement dans les oreilles. A force d'écouter ce bourdonnement, ce dernier s'estompera progressivement. Il sortira et n'existera plus dans nos oreilles. Alors, nous commencerons à nous concentrer.

**Pratiquant :** Cher Maître, est-ce contradictoire ou non de fermer les yeux tout en regardant vers l'avant, puis de se boucher les oreilles tout en écoutant le bourdonnement ?

**Maître :** Non, c'est tout à fait naturel. Les nouveaux pratiquants, en se bouchant les oreilles, entendent le bourdonnement et y prêtent attention. Petit à petit, quand ils se bouchent les oreilles, il n'y a plus de bourdonnement. Au bout d'un certain temps, ce dernier disparaît. A ce moment-là, notre conscience commence à être vraiment sereine.

**Pratiquant :** Combien de temps faut-il faire l'exercice de la Concentration de l'Energie ?

**Maître :** Au moins cinq minutes et au plus quinze minutes.

**Pratiquant :** Pourrions-nous le faire plus longtemps que prévu ? Est-ce néfaste de le faire plus longtemps ?

**Maître :** Ce n'est pas nécessaire de faire plus qu'il ne faut. Tout excès est mauvais. Faire ce qu'il faut est juste.

**Pratiquant :** Comment savons-nous que l'exercice de la Concentration de l'Energie nous donne de bons résultats ?

**Maître :** Le bon résultat se révèle par le changement de caractère. Si quelqu'un a l'habitude de mentir, il ne le fera plus. Progressivement, il changera son cœur et corrigera son caractère. Il ne dira plus de bêtises, il sera plus correct à tout point de vue, sérieux et droit. Ce changement se voit dans ses yeux et son regard est différent.

**Pratiquant :** Cher Maître, pourriez-vous nous expliquer l'utilité de l'exercice de la Concentration de l'Energie.

**Maître :** L'exercice de la Concentration de l'Energie réajuste toutes les vibrations à l'intérieur de notre cerveau pour que tout soit ordonné. Notre tête se développant de jour en jour, notre organisme se développe également de jour en jour. Si le haut est en ordre, le bas évolue dans la même direction et il n'y a plus de vaines agitations. Les personnes qui pratiquent l'exercice de la Concentration de l'Energie, au bout d'un certain temps, se voient, devant leurs ennemis, dans l'incapacité de se fâcher et de se venger car elles sont conscientes des conséquences fâcheuses qu'elles récolteront par cette vengeance et qu'elles ne pourront plus assumer. L'exercice en question est donc un exercice important qui aide l'être humain à ouvrir son cœur, à

développer son esprit et à corriger son cœur et son caractère, à changer tout ce qui est à l'intérieur, à éliminer la rancune contenue dans le foie.

**Pratiquant :** Cher Maître, comment savons-nous que nous avons fait pendant exactement quinze minutes l'exercice de la Concentration de l'Energie si nous n'ouvrons pas les yeux pour regarder la pendule ou si nous ne mettons pas de réveil pour ne pas déranger nos amis qui pratiquent la Contemplation Méditative avec nous ?

**Maître :** Si vous voulez, vous pouvez mettre un réveil ; quand il sonnera au bout de quinze minutes, vous pourrez vous arrêter pour vous reposer. Cela est valable pour les débutants pour qu'ils s'habituent au temps nécessaire. Quant aux pratiquants de longue date qui ont l'habitude, ils n'en ont pas besoin. Ils pratiquent jusqu'à ce que tout s'illumine en eux et ils savent combien de minutes et d'heures ils ont fait.

**Pratiquant :** Si quelqu'un est handicapé des doigts, comment peut-il pratiquer l'exercice de la Concentration de l'Energie ?

**Maître :** Un handicapé de la main doit mettre du coton dans les oreilles pour les boucher pendant le temps de l'exercice de la Concentration de l'Energie.

**Pratiquant :** Cher Maître, que faut-il faire quand les deux bras s'engourdissent pendant l'exercice de la Concentration de l'Energie ?

**Maître :** Vous pouvez les masser pour bien faire circuler le sang. Massez bien les bras de chaque côté, puis recommencez l'exercice de la Concentration de l'Energie.

**Pratiquant :** Les migraines peuvent-elles être guéries ou non par l'exercice de la Concentration de l'Energie ?

**Maître :** Il a été démontré que les migraines disparaissent chez certaines personnes qui persévèrent dans la pratique de l'exercice de la Concentration de l'Energie. De nombreuses personnes en sont guéries.

**Pratiquant :** Cher Maître, que doit-on faire lorsqu'on a les trois doigts qui chauffent quand on pratique l'exercice de la Concentration de l'Energie ?

**Maître :** La sensation de chaleur dans les trois doigts relève de la présence d'impuretés au niveau du foie. Nous avons trouvé aujourd'hui plusieurs moyens : soit vous devez apporter au foie beaucoup de légumes, beaucoup de verdure. La verdure diminue la chaleur du foie ; soit vous prenez chaque matin un verre d'eau avec le jus d'un demi-citron auquel on ajoute un peu de poivre et de sel.

**Pratiquant :** Parfois j'ai l'impression de suffoquer pendant l'exercice de la Concentration de l'Energie. Quel est cet état ?

**Maître :** La suffocation est un phénomène qui a un rapport avec le cœur. Lorsqu'on pratique l'exercice de la Concentration de l'Energie et que l'on suffoque, c'est le cœur qui ne fonctionne pas très bien, pas très normalement. Cela prouve que

vous manquez d'activité sportive. Pour y remédier, vous devez faire de la marche, au moins une à deux heures par jour. Après il n'y aura plus de problème pour pratiquer l'exercice de la Concentration de l'Energie.

**Pratiquant :** Cher Maître, pourriez-vous m'expliquer pourquoi parfois j'arrive à pratiquer facilement l'exercice de la Concentration de l'Energie et pourquoi parfois je rencontre des difficultés à le pratiquer ?

**Maître :** Les difficultés proviennent des trop nombreux soucis et tracas perturbateurs de la vie. Nous voulons tout avoir, mieux et plus vite que les autres. Ce souci de réussite crée des pressions sur nous et ne diffère en rien des vagues de l'océan. Nous nous asseyons pour pratiquer l'exercice de la Concentration de l'Energie mais il n'a plus de sens ; l'agitation inonde notre cerveau. Nous ne pouvons plus pratiquer cet exercice. Nous en avons vite assez dès que nous le pratiquons. Cet exercice doit se faire dans le calme et la tranquillité. Nous devons prendre exemple sur le Bouddha compatissant. Comment était-il ? Il était issu de l'agitation, il en est sorti pour être aujourd'hui pur et léger. A présent, nous devons éliminer nos erreurs, nous en repentir ; nous réussirons mieux dans le futur et notre travail sera parfait.

**Pratiquant :** Comment doivent être notre cœur et notre esprit pendant l'exercice de la Concentration de l'Energie ?

**Maître :** Notre cœur et notre esprit, pendant l'exercice de la Concentration de l'Energie ? Si nous sommes agités et trop orientés vers l'extérieur, nous devons invoquer mentalement les Six Phonèmes mantriques NMADDP, mais pas à haute voix. L'invocation mentale permet à notre énergie de circuler en harmonie avec celle de l'univers cosmique afin que notre esprit s'ouvre.

**Pratiquant :** Que devons-nous faire si notre esprit est traversé par des pensées vagabondes pendant l'exercice de la Concentration de l'Energie ?

**Maître :** Si nous avons des pensées vagabondes, nous devons utiliser l'invocation mentale du Principe NMADDP pour les dissiper. Ce dernier revient à l'origine du Vide. Il revient au Vide, c'est-à-dire au Néant. Qu'est-ce que le Néant ? Le Néant est la lumière. Actuellement la lumière nous éclaire et personne ne peut la saisir. Quand la lumière arrive, les ténèbres doivent disparaître.

**Pratiquant :** Si nous avons des moments libres dans la journée, pouvons-nous pratiquer de nouveau l'exercice de la Concentration de l'Energie ? Combien de fois par jour ?

**Maître :** Ce serait bien si vous arriviez à le pratiquer trois fois par jour. Vous pouvez le faire le matin, à midi et le soir.

**Pratiquant :** Dans une de vos cassettes, vous expliquez que l'exercice de la Concentration de l'Energie sert à augmenter la force des vibrations. Pourriez-vous, cher Maître, nous donner plus d'explications ?

**Maître :** L'exercice de la Concentration de l'Energie permet la concentration de trois énergies : l'Energie de l'Essence Séminal, l'Energie du Souffle Vital et

l'Energie Spirituelle, les Trois Joyaux sacrés. Nous les concentrons pour qu'elles s'élèvent et s'harmonisent avec les vibrations de l'Univers Cosmique. Lorsque nous nous harmonisons avec la quintessence de l'Univers Cosmique, la lumière jaillit et notre âme peut quitter notre corps physique. Nous avons alors une âme nouvelle, une âme bien lumineuse. Notre âme est semblable à notre corps. Plus elle est menue et de taille réduite, plus elle peut se déplacer sans difficulté. Elle est la quintessence de l'univers. Sur terre, notre corps physique est conçu grâce à la quintessence de nos parents. Nous menons la vie de perfectionnement spirituel grâce à la quintessence énergétique de l'univers. C'est ainsi que notre âme peut se déplacer facilement.

**Pratiquant :** Vous avez employé plus haut l'expression "augmenter la force des vibrations". Quelle est cette force vibratoire ?

**Maître :** L'expression "Augmenter la force des vibrations " veut dire qu'au lieu d'orienter notre lucidité vers l'extérieur, nous pratiquons maintenant l'exercice de la Concentration de l'Energie pour l'orienter vers notre intérieur afin de développer un chemin qui nous mène vers le haut. Ce ne sont pas des vibrations provoquées par des coups de pied ou de poing comme en ce bas monde.

**Pratiquant :** Cher Maître, pouvez-vous nous expliquer ce que vous avez mentionné dans une de vos cassettes, à savoir, je cite : "l'exercice de la Concentration de l'Energie Spirituelle sert à revenir à l'origine de notre cerveau et de notre système nerveux".

**Maître :** Je veux dire par là qu'il faut revenir à l'origine de tout ce qui est naturel et spontané en nous, car notre cerveau est trop sollicité par les tourments de la vie. Maintenant nous devons tout dissiper pour avancer et nous élever. Revenir à l'origine dans la sérénité nous permet d'être lucides tout comme l'union avec la sérénité.

**Pratiquant :** Est-ce bien ou non que je ressente un engourdissement, une lourdeur au milieu du front, entre les sourcils, lorsque je pratique l'exercice de la Concentration de l'Energie ?

**Maître :** Cette sensation est très positive car elle prouve que les deux flux d'énergie commencent à s'unifier. Elle se manifeste à travers l'espace entre les deux sourcils, puis au milieu du front ; alors le corps astral du pratiquant peut sortir et être témoin de certains événements et scènes de la vie, voir tel paysage ou tel autre, tel ou tel pays. Mais si cette sensation se manifeste au niveau du point central au sommet de la tête, au niveau de la fontanelle, le pratiquant atteint le Pays de la Félicité aux paysages féeriques. C'est un endroit de toute beauté, magnifique ; les êtres qui y résident sont extrêmement gentils et intelligents ; les gens qu'on y rencontre sont tous intelligents, polis ; ils ne sont pas insolents et coléreux comme les gens de la terre, cela n'existe pas là-haut. C'est dans la sérénité qu'on règle tous les choses. C'est un vrai Paradis avec de beaux paysages célestes ! Une fois arrivés là-haut, si vous avez envie d'avoir un verre, il arrive en quelques secondes, de la forme et de la couleur que vous aimez ; vous n'avez pas besoin de peiner pour le trouver. C'est pour cette raison que le niveau spirituel ne peut être acheté ni vendu. Lorsque vous parvenez à

ce niveau de perfectionnement spirituel, vous en profitez pleinement. Vous êtes d'accord avec moi pour dire qu'en tant qu'être humain, on est bien plus heureux que l'animal, n'est-ce pas ? Aujourd'hui, on se considère comme un être civilisé mais on trouve que c'est encore très lent ; on peut commander assez facilement un beau complet qu'on peut porter, ou acheter une belle table, payer un bon fauteuil, une chaise. On peut avoir tout cela. Par contre, là-haut, c'est tout différent, c'est une question d'énergie. Si l'on veut quelque chose, on l'a immédiatement, sans tarder. L'homme sur terre, lorsqu'il veut acheter quelque chose, veut l'avoir tout de suite. Alors, une fois son principe conscient concentré, lorsqu'il monte là-haut, s'il veut quelque chose, il doit l'avoir. C'est très différent dans cette sphère.

C'est ainsi qu'au Paradis, tous ceux qui mènent la vie de perfectionnement spirituel et qui arrivent à ce Pays Sublime, se rendent compte qu'il y a beaucoup d'autres pays bien plus sublimes qu'ici. Sur terre, on n'a pu ouvrir qu'un peu une partie de notre esprit . On voit qu'en ayant travaillé ensemble, on a créé l'ordinateur et ce dernier nous permet de communiquer avec le monde entier. Avec une conscience cognitive calme et légère, nous pouvons aussi établir une communication parfaite avec tout le monde ; la légèreté s'harmonise parfaitement bien avec la légèreté, sans aucune difficulté. C'est pourquoi une personne qui a réalisé la voie spirituelle, ne met jamais quelqu'un d'autre en difficulté ; elle construit toujours pour l'intérêt commun et est sincèrement au service des autres.

**Pratiquant:** Cher Maître, la sensation d'engourdissement et de lourdeur au milieu du front, entre les sourcils, est-elle la même chez l'homme que chez la femme ?

**Maître:** C'est exactement pareil. L'homme comme la femme est constitué d'un corps issu de l'union du Yin et du Yang ; chez la femme, il y a aussi le Yin et le Yang. Il n'y a rien de différent. C'est ce qui permet à l'homme et à la femme de développer leur cœur, d'ouvrir leur esprit et de corriger leur caractère pour le rendre meilleur.

**Pratiquant :** Cher Maître, dans une de vos cassettes, il est mentionné que "pratiquer l'exercice de la Concentration de l'Energie, c'est brancher notre énergie". Pourriez-vous nous parler de cela davantage ?

**Maître :** C'est vraiment une connexion d'énergie. L'union du Yin et du Yang est ce qu'on appelle une connexion d'énergie ! Supposons que nous voulons obtenir de l'électricité, le son pour parler avec les autres ; nous devons brancher la prise pour capter le courant sinon le courant ne passe pas. Il faut que les deux pôles se touchent et produisent une étincelle pour amener le courant. Par similitude, si nous voulons connaître ce qu'est l'énergie, il suffit de donner un coup sec au milieu du front : une étincelle jaillit et nous voyons trente-six chandelles. Ceci prouve que tout notre corps n'est qu'énergie, il est composé de deux énergies positive et négative. Si nous utilisons cette énergie dans le désordre, nous devenons anxieux. Si nous nous élevons spirituellement pour atteindre l'ordre de l'univers cosmique, nous ne ressentons que joie et paix intérieure pour en profiter pleinement.

**Pratiquant :** Est-ce bien ou non de tomber dans un état de semi-conscience pendant l'exercice de la Concentration d'Energie ?

**Maître :** Oui, c'est très bien. Quand les deux flux d'énergie commencent à s'unifier, nous tombons dans cet état d'inconscience, mais dans l'inconscience, il y a la conscience. Nous sommes inconscients mais si l'on nous appelle, nous sommes tout de suite conscients. Nous ne sommes pas complètement inconscients parce que nous nous réveillons quand quelqu'un nous appelle, nous entendons et comprenons tout ce qui se passe autour de nous. C'est pour cette raison que l'on dit que dans l'inconscience, il y a la conscience, nous sommes intelligents et non stupides.

**Pratiquant :** Quand je fais l'exercice de la Concentration de l'Energie, je ressens de la fraîcheur au sommet de la tête et une fraîcheur plutôt froide dans la colonne vertébrale. Que signifie cet état ?

**Maître :** Ce n'est pas bien de ressentir de la fraîcheur plutôt froide, il vaut mieux ressentir une sensation de chaleur agréable qui monte dans la colonne vertébrale et qui fait jaillir une étincelle de lumière. C'est aussi bien d'avoir une légère sensation de fraîcheur au sommet de la tête.

**Pratiquant :** Nous n'avons pas eu la chance d'écouter le Vénérable Maître Fondateur, Monsieur Dô Thuân Hâu, parler de l'exercice de la Concentration de l'Energie. Pourriez-vous, cher Maître, nous rapporter ce qu'Il a dit à ce sujet et nous donner votre propre avis ?

**Maître :** Le Vénérable Maître Fondateur donnait un enseignement très simple. A mon époque, il n'y avait pas autant d'explications précises que maintenant. C'est pourquoi, avant de mourir, Il m'a dit en pleurant : "Je vais bientôt quitter ce monde où j'ai fait ta connaissance, et je n'ai rien à te laisser, sauf un très lourd fardeau". Puis il s'est mis à pleurer de nouveau. A présent, je reconnais que ce qu'il a dit est très juste. Travailler comme je le fais rendrait sûrement fou le commun des mortels qui n'est pas bien éveillé. Dans une journée, j'ai tellement de choses à faire et à régler, tellement de courrier auquel je dois répondre, sans aucune exception, afin que tout le monde soit heureux : c'est ce qu'on appelle l'esprit de service. C'est la pratique du Dharma qui m'a donné cette santé et cette force de sorte que j'ai pu rendre service jusqu'à aujourd'hui partout où je suis allé et à tout le monde.

L'enseignement du Vénérable Maître Fondateur est très simple. Il montrait juste l'exercice de la Concentration de l'Energie, puis l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle qui étaient à faire à la maison ; ensuite il fallait venir le voir et discuter avec lui de temps en temps, quand il en avait le temps. L'enseignement se résume à cela et chacun doit s'efforcer de se perfectionner spirituellement. Tout dépend de la volonté du pratiquant ; s'il fait des efforts, c'est pour sa propre évolution ; s'il est persévérant et déterminé à pratiquer dans le bon ordre, il sera sûrement alerte et resplendissant de santé.

Ceux qui ont pratiqué jusqu'à aujourd'hui se voient dans l'incapacité d'avoir des soucis. Pourquoi n'ont-ils pas de soucis ? Ils ne peuvent pas avoir de soucis. Quand ils pratiquent la Contemplation Méditative, leur tête s'illumine, ils tombent dans un état d'inconscience et ils ne sont plus là ; ils ne pensent plus à rien, ils ne

pensent plus aux soucis de la vie ; alors, leur visage déborde de fraîcheur et de jeunesse. Beaucoup de pratiquants atteignent ce niveau et ressentent cognitivement leur flux d'Énergie. Comme je viens de vous le dire, ces pratiquants-là doivent fermer les yeux et laisser leur énergie pure et légère s'élever tout doucement, d'une manière naturelle et spontanée ; leurs visages respirent la jeunesse. Mais si l'on prend à bras le corps tous les soucis, on aura vite fait de sombrer dans la vieillesse et de se plaindre dans la souffrance.

**Pratiquant :** Cher Maître, avez-vous rencontré des difficultés au début de votre pratique de l'exercice de la Concentration de l'Énergie?

**Maître :** Au début, je ne pouvais faire cet exercice que pendant deux ou trois minutes. Je me rendais compte qu'il était vraiment difficile à pratiquer, c'était trop dur, cela ne voulait pas rentrer. Je suis allé voir Monsieur TU et je lui ai dit : "Je ne peux pas rester longtemps assis pour faire l'exercice de la Concentration de l'Énergie, je ne vois rien et cela me fait transpirer abondamment !". Puis Monsieur TU m'a répondu en souriant : "Si tu mènes la vie de perfectionnement spirituel, c'est seulement pour toi-même et non pour moi ; pourquoi te plains-tu ? ". J'ai eu honte, aussi suis-je rentré chez moi tout confus et j'ai continué à pratiquer encore plus. Je n'ai fait que cela. Cette phrase : " Si tu mènes la vie de perfectionnement spirituel, c'est seulement pour toi-même et je n'ai rien à gagner ! " résonnait sans arrêt dans mes oreilles et me motivait pour aller de l'avant. Je persévérais tout seul. Je pratiquais jour et nuit, je pratiquais à tel point que je ne me permettais pas de m'asseoir sur une bonne chaise ; je m'asseyais sur un tabouret à trois pieds. Je me disais : "Si tu es stupide et que tu tombes et que tu te casses la tête, tant pis pour toi." Je me malmenais de cette façon et je m'obligeais à rester assis sur ce tabouret à trois pieds. Je pratiquais la Contemplation Méditative sur un tabouret à trois pieds mais je pratiquais très bien. Je me sentais très léger et pourtant si je tombais, ma tête devrait sûrement se casser. Je restais assis, assis là à pratiquer, à tel point que tout le monde autour de moi m'insultait et me traitait de tous les noms. Je n'y prêtais pas attention. Dans la famille, tout le monde était contre moi et pensait que j'étais fou : "Tu fais une chose que personne n'a encore faite et à minuit, encore, tu sors le tabouret et tu t'assieds là ! Tu t'assieds sur un tabouret à trois pieds et si tu te laisses aller, tu risques de te casser la tête". Je le faisais quand même. Ce qui comptait, c'était que j'étais fermement déterminé à pratiquer l'ascèse spirituelle qui a vaincu tous les obstacles extérieurs. Si l'on est déterminé, tout s'arrange pour le mieux. J'ai vu que ma détermination vainquait toutes les scènes contrariantes, toutes les insultes, car tous les membres de ma famille me conseillaient de ne pas mener la vie de perfectionnement. Ils m'insultaient et me faisaient des reproches en espérant ainsi me déranger mais je savais que, s'ils agissaient ainsi, c'était parce qu'ils m'aimaient et non pas parce qu'ils me détestaient. Je savais qu'ils m'aimaient et qu'ils voulaient que j'abandonne. Ils me reprochaient de ne pas aller me cloîtrer dans une pagode si je voulais vraiment mener une vie de perfectionnement spirituel. Ils me disaient : " C'est quoi ce perfectionnement spirituel ? Tu ne portes même pas la tunique jaune et tu restes là, assis à pratiquer. Il vaut mieux nourrir un chien qui garde la maison, c'est encore plus utile ; mais toi, non, tu es nourri et tu ne fais rien d'autre que rester assis, là, à te boucher les oreilles, les yeux fermés toute la journée, en plein milieu de la maison."



Je m'en voulais de faire de la peine à ma famille mais je me disais que cette peine avait quelque chose d'extraordinaire. J'étais déterminé à continuer pour réussir et pour comprendre moi-même en premier ; après quoi, tout le monde me suivrait. Malgré cette triste histoire, j'étais convaincu que si je réussissais, je pourrais influencer mes proches. J'étais bien déterminé et je n'aurais changé d'avis à aucun prix. J'ai pu continuer ma vie de perfectionnement spirituel jusqu'à aujourd'hui grâce à ma seule détermination.

Au Vietnam, ma maison était toujours ouverte et elle accueillait tout le monde, même les marabouts ou les jeteurs de sort. Ces derniers venaient pour me mettre en difficulté et je les remerciais en disant : "Si je ne suis pas fait pour aider les gens, vous pouvez prendre ma vie ; ne me laissez pas vivre pour leur faire du mal". Ces gens m'ont fait subir beaucoup d'épreuves ; malgré tous les efforts qu'ils ont déployés, ils ne sont pas arrivés à m'éliminer. J'ai eu la chance de surmonter tous leurs obstacles et je suis toujours vivant aujourd'hui. Je suis toujours déterminé à pratiquer l'ascèse spirituelle jusqu'à la fin de mes jours. Je suis déterminé à ne jamais changer. C'est pourquoi les Êtres d'En Haut m'ont donné le nom de "Persévérance Infinie" et m'ont obligé à rester debout ; ils m'ont attesté et ont exigé que je porte dorénavant le nom de Vi Kiên, Persévérance Infinie. Par contre, le nom inscrit sur ma carte d'identité est Luong Si Hang. On peut m'appeler comme on veut, mais le nom céleste, le nom attesté par les Êtres d'En Haut est "Persévérance Infinie" et je ne dois pas le changer. Je continue toujours à me perfectionner spirituellement quoi qu'il arrive. Que j'aie ou non à manger et à boire ou que j'aie ou non faim et soif, je pratique l'ascèse spirituelle et rien d'autre. Plus mon âge est avancé, plus ma volonté est grande. Je travaille sans arrêt, beaucoup plus que les jeunes. Je travaille beaucoup et je ne suis ni fatigué, ni découragé ; c'est grâce au Dharma qui m'a donné la chance de réussir jusqu'à ce jour. Je remercie les circonstances autour de moi de m'avoir construit afin que je devienne ce que je suis aujourd'hui. Je voudrais exprimer ici ma reconnaissance et mon amour envers ma famille, envers l'Homme qui m'a donné le Dharma ; je ferai de mon mieux pour être toujours constructif.

**Pratiquant** : Je vous remercie beaucoup, Cher Maître. Maintenant, les questions sur l'exercice de la Concentration d'Énergie sont terminées.

**Pratiquant** : Nous remercions beaucoup Madame Xuân An d'avoir posé toutes ces questions auxquelles notre Maître vient de répondre. Nous avons reçu de très nombreuses questions de nos Amis-pratiquants. Nous allons toutes les lire si le temps nous le permet. Sinon elles seront lues en d'autres occasions. Voici les questions des Amis-pratiquants :

"Cher Maître, la Méthode de la Contemplation Méditative selon le VôVi est très critiquée au Vietnam comme à l'étranger. Certaines personnes pensent qu'elle relève de la superstition car elle met l'accent, chez l'être humain, sur la possibilité pour l'âme de quitter le corps, quand on mène une vie de perfectionnement. Pourriez-vous nous donner plus d'explications ?"

**Maître** : C'est la coutume au VN. Dans ma petite enfance et jusqu'à l'âge adulte, lorsque j'ai été malade, je n'ai pas été soigné avec des médicaments mais avec les cendres des baguettes d'encens ou l'invocation à un saint ou à un génie ; c'est

cela, la superstition. Alors, par la pratique du Dharma, j'ai découvert que l'énergie de mon corps est en relation étroite avec celle de l'univers cosmique, que je viens de la Sphère du Vide et que je ne peux rien faire d'autre que d'y retourner. J'ai concentré tous mes efforts pour bien pratiquer le Dharma d'une seule traite ; venant du Vide, je dois retourner au Vide et c'est ce que j'appelle réaliser le Dharma. C'est ainsi que les gens disent que je suis superstitieux, que pratiquer le VôVi, c'est être superstitieux également. En fait, c'est parce qu'ils n'ont pas encore la possibilité de se comprendre eux-mêmes, qu'ils s'immiscent seulement dans les affaires des autres et qu'ils qualifient ces derniers de superstitieux. Cela crée un pays malsain, un pays qui ne peut pas se développer, où les gens ne font que se détruire mutuellement et n'acceptent pas d'être constructifs ensemble pour s'harmoniser avec l'univers cosmique. Comment peuvent-ils être riches et forts ? Ils se nomment héros mais ils ne connaissent pas leur âme, ils sont infiniment faibles. Notre âme est la véritable raison de notre combat. Notre âme est immortelle et si nous osons nous sacrifier pour nous sauver et aider tout le monde, le pays sera riche et le peuple fort.

**Pratiquant :** Cher Maître, voici maintenant une autre interrogation d'un Ami-pratiquant :

“Cher Maître, pourriez-vous m'éclairer sur quelques questions que je me pose ? Premièrement : Les personnes mortes en pleine mer, dans un accident de voiture, par pendaison ou par maladie, peuvent-elles être facilement délivrées ? Deuxièmement : Héritons-nous du karma d'un malade si nous le soignons ?”

**Maître :** L'ordre existe dans chaque sphère, dans le pur comme dans l'impur. En menant la vie de perfectionnement spirituel, nous éliminons l'impur et nous préservons le pur ; en fin de compte, nous ne nous orientons que vers le pur pour évoluer ; nous ne retenons plus que l'énergie pure pour progresser. L'impur a ses impuretés : l'asticot a sa vie d'asticot, la fourmi a sa vie de fourmi ; chaque niveau est animé par l'énergie. Le Dharma du Bouddha enseigne le principe de cause à effet : “On récolte ce qu'on a semé !”. A chaque niveau, ceux qui se ressemblent s'assemblent pour se développer et évoluer. Ceci s'applique à tout l'univers cosmique, au monde entier, à tous les êtres vivants. Nous devons mener la vie de perfectionnement spirituel pour mettre en application ce principe de causalité afin que ni nous-mêmes ni l'univers cosmique ne soient perturbés. Notre conscience cognitive doit être toujours bonne et pacifique, naturelle et calme. Nous devons développer notre âme jusqu'à l'infini.

Je pose maintenant une question : Qu'est-ce qui prouve l'existence de l'Âme? Aujourd'hui je suis amoureux d'une fille. Demain elle m'appelle pour me dire que c'est fini entre nous, qu'elle ne m'aime plus. Je ressens une grande douleur. Qu'est-ce qui me fait mal? Où ai-je mal? Ai-je une blessure physique au cœur ? Non – mais j'ai très mal. C'est donc mon âme qui est torturée, qui souffre énormément. Elle souffre bien plus que le corps physique. C'est pourquoi, à notre mort, en enfer, notre âme souffre des millions de fois plus que notre corps sur la terre. Un petit test sur l'amour : aujourd'hui j'aime cette demoiselle, demain elle me téléphone pour me dire qu'elle ne m'aime plus, et je souffre atrocement. Sur terre, nous pouvons démontrer que l'âme existe, que c'est l'âme qui souffre. Si nous pouvons mener la vie de perfectionnement et être déterminés à dépasser cet amour profane pour aimer Dieu et Bouddha, nous

pourrons progresser spirituellement, aider infiniment les êtres humains. Nous devenons plus clairvoyants ; nous n'avons jamais plus cette souffrance de l'âme ; nous construisons notre lucidité pour aider infiniment l'humanité. Seul le fait de se dévouer totalement et sans compter pourra amener la paix à l'humanité.

**Pratiquant :** Voici une autre interrogation d'un Ami-pratiquant : “Cher Maître, quand je prends la posture assise pour pratiquer la Contemplation Méditative, je ressens une douleur vive et transperçante au niveau des articulations, près des cuisses, de plus en plus forte, très désagréable. Que dois-je faire pour continuer à méditer sans être dérangé par cela ?”

**Maître :** Dans le VôVi, on n'est pas entiché ni intransigeant, on apprend toutes sortes de choses utiles pour aider les Amis-pratiquants à pratiquer le perfectionnement spirituel par la Contemplation Méditative et pour soulager les douleurs dans les jambes. Quelle est la cause de ces douleurs ? Elles proviennent des toxines qui, dues à une mauvaise alimentation, sont emmagasinées dans le corps depuis très longtemps. Le VôVi a une méthode de purification par l'hydrothérapie du colon. Si vous essayez de l'appliquer pendant une semaine, vous verrez que vous n'aurez plus de crampes quand vous vous assiez pour pratiquer, vous ne ressentirez plus de douleurs car les toxines et les énergies impures auront toutes été éliminées ; il n'y aura plus de toxines.

Beaucoup de personnes n'ont pas compris, elles n'osent pas faire l'hydrothérapie du colon. Elles ont peur de mourir et elles ne veulent pas se sauver elles-mêmes. Si vous mangez juste ce qui est nécessaire, votre souffle est long ; mais si vous mangez beaucoup, vous ne pouvez plus respirer correctement. Pourtant, vous aimez manger bien et beaucoup, croyant que beaucoup de nourriture vous donnera plus de force. Mais quelle force ?

En fin de compte, vous vous affaiblissez, vous avez une inflammation des intestins, du foie ; si c'est le cancer, vous êtes mort. Pourtant vous continuez à dire : “Avant de mourir, donnez-moi à manger correctement sinon je vais mourir de faim !”. Mais c'est complètement faux. Manger juste assez, manger à sa faim apporte de l'énergie nourricière au corps.

Puis nous avons aussi l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle qui amène cette énergie nourricière dans le ventre pour dissiper les impuretés, pour éliminer les toxines et pour donner à notre organisme la santé. Les gourmands ne font qu'accueillir les maladies en eux.

Ceux qui m'ont toujours suivi, ont vu que je me suis engagé à faire l'hydrothérapie du colon qui élimine les toxines et dissipe toute la graisse de mon corps. J'étais gros. Petit à petit, je suis devenu mince et maintenant je n'ai plus de graisse. Je me suis purifié complètement pour rester en bonne santé et quand je pratique la Contemplation Méditative, je n'ai plus de crampe, je marche allègrement et je suis moins anxieux.

En général, nous nous faisons beaucoup de soucis lorsque nous sommes malades. Tout le monde aime bien vivre mais lorsque nous perdons la vie, nous sommes tristes. Lorsque nous menons la vie de perfectionnement spirituel, nous aidons notre corps et notre âme à être tous les deux purs et légers. N'est-ce pas que nous sommes des gens

qui circulent avec un véhicule à deux roues ? Ne sommes-nous pas plus tranquilles que ceux qui circulent avec un véhicule à une seule roue ?

**Pratiquant :** Cher Maître, pourriez-vous nous expliquer comment il faut installer le miroir VôVi car j'ai entendu M. Sau Lung dire qu'il faut l'accrocher au plafond à quarante degrés du mur pour qu'il puisse éclairer le sol. Beaucoup de miroirs sont déjà ainsi posés.

**Maître :** J'ai déjà beaucoup parlé de ce sujet. Le miroir VôVi nous aide à voir, à apprendre la pureté du Ciel et de la Terre afin que nous menions la vie de perfectionnement spirituel. Ce miroir doit être orienté vers la grande lumière du soleil pour chasser les fantômes et les démons ainsi que les énergies maléfiques qui pourraient s'y cacher pour semer la discorde dans la famille. Beaucoup de pratiquants ont déjà installé le miroir. Le miroir du VôVi est la pureté du Ciel et de la Terre. Cette Pureté est utilisée pour dissiper les impuretés imprégnant notre organisme et pour fortifier notre cœur. Ces pratiquants font des prosternations plusieurs fois par jour devant le miroir afin de dissiper le karma de la conscience ; leur cœur est fortifié et en bonne santé. Ces exercices s'avèrent une excellente gymnastique pour leur corps et donnent du tonus à leur cœur.

Par contre, si vous pensez que le miroir est quelque chose de grandiose que vous allez ranger dans un lieu sûr pour que personne ne puisse le voir et que vous n'osiez pas vous en approcher, cela relève de la superstition ; ce n'est pas du tout cela. Le miroir sert à développer la conscience directe du pratiquant sincère. Maintenant, si vous le considérez comme quelque chose d'extérieur que vous vénerez solennellement, quelque chose d'extraordinaire dont vous n'osez jamais vous approcher, alors, toute votre vie, vous ne comprendrez jamais la vraie signification du Tao, de la Voie Spirituelle. Vous exposez les images ou les statues des Saints, des Génies, des Bouddhas et vous avez peur des Saints, des Génies, des Bouddhas ; vous resterez donc ignorants et stupides toute votre vie sans pouvoir vous avancer vers eux. Vous ne connaissez pas le principe originel de l'existence du Bouddha. C'est quelqu'un qui a souffert, vraiment souffert avant de mener la vie de perfectionnement pour développer son principe conscient en vue de s'harmoniser avec tout l'univers cosmique. Il s'est engagé courageusement à aider infiniment l'humanité. C'est ainsi qu'Il exerce aujourd'hui encore une bonne influence sur la postérité ; pourtant nous continuons à utiliser son image pour en faire un obstacle. Que peut-il nous apporter, cet obstacle ? Il crée un esprit profiteur chez les êtres humains ainsi qu'une passion stupide qui les empêche d'évoluer.

Celui qui mène la vie de perfectionnement spirituel développe lui-même son esprit et son for intérieur et ne tient absolument pas compte de ces considérations. Il n'accepte en aucun cas des histoires de superstition de ce genre. S'il n'arrive pas à développer sa propre personne, il ne peut pas prétendre parler de théories qui ne tiennent pas debout. L'essentiel est qu'il pratique pour avancer, qu'il pratique pour ouvrir son cœur, qu'il pratique pour être en bonne santé.

Chaque jour Dieu, le Tout-Puissant, dispense sa lumière pure et sublime pour que nous puissions tous en bénéficier. Si nous n'avons pas dissipé les impuretés dans notre principe conscient, comment pourrions-nous avoir la pureté et la légèreté pour nous unir à la pureté et la légèreté de Dieu, le Tout-Puissant, et sauver infiniment

l'humanité dans l'avenir ? En général, les hommes vivent et ont toujours peur de mourir. Ils ne s'engagent pas à développer et à ouvrir eux-mêmes leur intérieur. Ils ont peur de mourir, ils sont avides de la vie et redoutent la mort. Ils font l'apologie de tel ou tel autre pour, en fin de compte, s'entretuer. Ils ne veulent pas mener la vie de perfectionnement pour se corriger et s'harmoniser avec l'univers cosmique afin de s'unifier au Ciel et à la Terre dans le but de construire la paix dans le monde.

**Pratiquant :** Chers Amis-pratiquants, quelqu'un aimerait-il poser des questions directement à notre Maître ? En ce cas, il est prié de venir tout de suite, sinon nous continuerons de lire la suite des questions.

Cher Maître, après l'exercice de la Contemplation Méditative, je m'allonge pour dormir tout en invoquant les Six Phonèmes mantriques. En très peu de temps, je vois une tache blanche lumineuse au milieu du front, puis j'entends quelqu'un me dire d'élever ma pensée vers les Êtres d'En Haut. Peu après, je vois un filet de lumière blanche de la longueur d'un doigt et une tache blanche au-dessus de ma tête ; et je m'endors. A mon réveil, j'ai un peu mal à la tête. Je vous prie de m'expliquer cela et de m'éclairer. Je vous remercie.

**Maître :** C'est l'énergie pure et légère de ton corps qui se concentre pour s'échapper et monter. Elle commence à s'unir à la pureté et la légèreté que les Êtres d'En Haut sont en train de te dispenser. C'est pourquoi tu ressens cognitivement ces choses bienfaisantes et agréables. Persévère dans ton perfectionnement spirituel, ne pense pas que tu as atteint le sommet. Tu vas encore découvrir beaucoup d'autres choses, et encore d'autres choses, et toujours plus de choses. Cela change à chaque seconde, chaque minute, à toute vitesse et non pas de façon retardée comme sur terre où il faut attendre des années avant que les choses soient accomplies.

**Pratiquant :** Cher Maître, Mademoiselle Diêp aimerait vous poser une question. J'invite Melle Diêp.

Cher Maître, je m'appelle Doan Mông Diêp, j'habite en Californie et je voudrais que vous m'éclairiez sur un sujet. Lorsque je fais l'Invocation sur les Huit Points Essentiels, je remarque que l'énergie circule bien sur les huit points, mais, ce qui m'étonne, c'est que l'énergie passe vite d'un point à l'autre avant que j'aie fini l'invocation des Six Phonèmes mantriques. Est-ce que je fais juste ou non l'invocation?

**Maître :** L'énergie se concentre là où ton invocation arrive. Elle se manifeste au début par une petite lueur blanche qui se colore en rouge après. Donc ton invocation est correcte.

**Pratiquant:** Est-ce nécessaire ou non de finir toute l'invocation des Phonèmes mantriques NMADDP avant de passer au point suivant?

**Maître:** Pour que l'Invocation soit juste, chaque point où tu t'arrêtes doit s'illuminer... chaque point où tu t'arrêtes doit s'illuminer.

**Pratiquant :** Voici ma deuxième question : depuis que je pratique l'ascèse spirituelle, je me fonde sur les flux d'énergie que je ressens chaque nuit. Je n'ai

aucune notion du voyage du corps astral ou du voyage de l'âme. Cependant, d'après les Amis-pratiquants, si nous menons bien notre vie de perfectionnement spirituel, notre corps astral ou notre âme doit pouvoir quitter notre corps physique. En ce qui me concerne, je ne me fonde que sur l'énergie pure et légère qui jaillit depuis le point central situé entre mes sourcils jusqu'au sommet de ma tête. J'ai toujours suivi cela pour mener ma vie de perfectionnement spirituel. Est-ce juste ou non ?

**Maître :** Ce que tu fais est juste, continue ainsi.

**Pratiquant :** Je n'ai pas besoin de quitter mon corps physique par le corps astral ou par l'âme ?

**Maître :** Tu n'as pas besoin de parler de quitter le corps physique par l'âme, mais un jour, tout naturellement, tu entreras en extase mystique, appelée le Samâdhi, tu ne te verras pas en ce lieu mais dans un autre endroit ; alors ta théorie sera plus sûre, tu seras plus clairvoyante.

**Pratiquant:** Ma troisième question est la suivante : un certain nombre d'amis étrangers sont étonnés de ma parfaite santé car ils voient que je travaille beaucoup. Je suis capable de travailler de cinq heures du matin jusqu'à minuit ; et je pratique même la Contemplation Méditative de minuit à une heure du matin. Puis je me relève à cinq heures pour la pratiquer de nouveau, comme d'habitude. Ils sont si émerveillés qu'ils me demandent de leur montrer la Méthode. Mais je ne sais pas si je dois ou non leur montrer d'abord l'exercice de la Concentration de l'Energie et celui de la Respiration Abdominale Omphaloscopique comme pour les débutants qui doivent les pratiquer pendant les six premiers mois, puis ensuite l'exercice de la Contemplation Méditative.

**Maître:** Tu dois montrer exactement ce que tu as appris auparavant, tu ne dois rien ajouter et rien enlever. Tu leur dis très sincèrement ceci : “ Tout au début, je pratiquais les exercices suivants : l'exercice de la Concentration de l'Energie, l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle, l'exercice de la Contemplation Méditative ; maintenant je vous les montre, mais si vous voulez plus, je ne sais pas”.

**Pratiquant:** Mais, cher Maître, certains n'ont pas de patience. Ils me demandent de leur montrer tout de suite comment il faut pratiquer la Contemplation Méditative. Je ne sais pas quoi faire.

**Maître:** Pour pouvoir pratiquer la Contemplation Méditative, il faut suivre un certain ordre et il faut aussi du temps. Si l'organisme n'est pas préparé comme il faut selon les règles, comment l'énergie pourra-t-elle être propulsée jusqu'au cerveau ? Il faut suivre rigoureusement les étapes pour y arriver.

**Pratiquant :** Nous vous remercions, Maître et Madame Diep.

Chers amis, s'il y a d'autres questions que vous souhaiteriez poser à notre Maître, veuillez les inscrire sur les feuilles de papier qui nous seront remises ultérieurement. Ces feuilles de papier peuvent être demandées auprès des Amis-

pratiquants qui les distribuent dans la salle. Maintenant, nous continuons à lire la suite des questions.

“Cher Maître, depuis plusieurs années, j’ai subi durement la rétribution karmique. A présent, je suis éveillé spirituellement, je comprends la phrase : “Toute chose sur terre est le Vide”. Rien n’est vrai. Je fais le vœu de tout laisser tomber. Je suis déterminé à me corriger, à me perfectionner spirituellement pour que mon âme soit pure et légère. Aujourd’hui je vous demande de me donner quelques conseils afin de renforcer ma volonté dans la poursuite de l’étude de mon perfectionnement spirituel.”

**Maître :** Le pratiquant du VôVi mène le double perfectionnement de la Vie et de la Voie Spirituelle. Alors n’aie pas peur de la vie, heurte-toi à la vie et tu t’ouvriras, tu reconnaîtras tes erreurs ; à ce moment-là tu pourras te corriger pour progresser, tu accepteras de t’asseoir pour apprendre avec les autres, tu seras constructif pour le bien de tous. Beaucoup de pratiquants disent qu’ils ont peur de tout : peur d’aller là, peur de manger ceci, peur de discuter avec cette dame-là ; ce n’est pas bien. Il faut se lancer, il ne faut pas avoir peur. Pour progresser, il faut se lancer, il ne faut pas avoir de crainte. Il faut pratiquer, et si, chaque nuit, vous pratiquez bien le Dharma, vous pouvez aller partout sans avoir peur. Cette Méthode élimine l’impur et préserve le pur. Elle ne fait qu’apporter sa lumière pour aider tout le monde, elle ne détruit personne ; n’ayez donc aucune crainte.

**Pratiquant :** J’ai quelques questions à vous poser. Voici la première : lorsque je pratique la Contemplation Méditative, je concentre ma pensée et regarde vers l’avant à travers l’espace entre les deux sourcils ; pour ne pas disperser ma pensée, je pense très fort aux Six Phonèmes mantriques NMADDP. Est-ce que ce que je fais est juste ou non ? La deuxième question est la suivante : j’ai une proche parente qui est continuellement malade ; elle a subi beaucoup d’opérations mais elle est toujours malade. Je vous prie de bien vouloir me dire si elle subit une rétribution karmique ; laquelle ?

**Maître :** On récolte toujours ce qu’on a semé ; en ce qui concerne ta proche parente, elle paie son karma dans cette vie. Dans sa vie antérieure, elle a commis beaucoup de choses méchantes ; nuire à quelqu’un, c’est nuire à soi-même. Son corps malade révèle bien qu’elle n’a pas été une personne bonne et bienveillante. Maintenant, elle doit être patiente, elle doit se résigner. Il faut qu’elle accepte la résignation, qu’elle corrige ses propres erreurs dans l’idée d’évoluer ; alors, elle aura de bons résultats pour son âme dans le futur. Beaucoup de gens veulent louvoyer et ont recours aux sorciers ou autres marabouts ; cela les rend encore plus fous et ne leur est d’aucune utilité.

**Pratiquant :** Cher Maître, Madame Cuc aimerait venir vous poser quelques questions. J’invite Madame Cuc.

Cher Maître, la porte principale de ma maison est orientée vers le coucher du soleil. Est-ce que je peux installer le miroir VôVi dans cette direction ? Je ne sais pas si la direction du coucher de soleil est favorable ou non. Ou dois-je l’orienter vers la direction du lever du soleil ?

**Maître :** Le miroir VôVi attire la lumière du jour et disperse ses rayons dans la maison ; cela favorise la bonne humeur et la bonne santé des membres de la famille, et rien d'autre.

**Pratiquant :** Est-ce bien si cette lumière entre dans la maison de biais et non de face ?

**Maître :** Si la lumière peut y pénétrer, c'est suffisant.

**Pratiquant :** Maintenant nous lisons la suite des questions.

“Cher Maître, je sais que si je pratique bien la Contemplation Méditative, je serai toujours en bonne santé. Je suppose que je suis toujours malade parce que je ne la pratique pas correctement. A part le fait que je visionne vos cassettes-vidéo, pourrais-je aussi demander aux Amis-pratiquants de me contrôler ? Et comment pourrai-je savoir s'ils pratiquent correctement ?”

**Maître :** Je me suis dévoué pour faire la cassette vidéo qui montre la façon correcte de faire l'exercice de la respiration. La cassette est comme votre ami intime. Lorsque vous pratiquez la Contemplation Méditative, vous la visionnez deux fois par jour. Avec le temps, vous serez habitués et vous pourrez faire correctement cet exercice de respiration ; vous n'aurez plus besoin de chercher quelqu'un car chacun vous montrera sa façon de faire et cela gâchera tout. C'est pourquoi je me suis engagé personnellement à enregistrer une cassette-vidéo très claire pour tout le monde, et je vais bientôt en faire une autre, bien meilleure, pour que vous tous puissiez la visionner et pratiquer le Dharma.

**Pratiquant :** “Cher Maître, un congrès spirituel en votre présence rassemble facilement beaucoup de pratiquants, mais un congrès sans votre présence se solde souvent par un échec car peu de pratiquants y participent. Est-ce la preuve que le congrès n'est pas si indispensable ? Existera-t-il toujours un congrès le jour où vous nous quitterez ?” C'est la question de Cang, d'Australie.

**Maître :** Tous les Amis-pratiquants qui acceptent de se perfectionner spirituellement ne doivent pas formuler de grandes théories à longueur de journée sans pratiquer. S'ils pratiquent et mènent tous ensemble la vie de perfectionnement spirituel, ils peuvent alors réaliser un congrès. En menant la vie de perfectionnement spirituel, nous nous débloquons pour progresser, pour évoluer vers la Sphère d'En Haut. Nous avons vraiment beaucoup d'amis et non pas quelques amis ; cela nous incite à organiser un congrès joyeux et les Amis-pratiquants qui y participent, sont assez ouverts pour être constructifs à propos pour l'ensemble de la communauté. Tout dépend de ceux qui savent ou non réaliser l'amour et la vertu. Si les organisateurs du congrès recherchent la notoriété en dépit de l'amour et de la vertu, alors le congrès n'attirera personne. Si, recherchant une position hiérarchique tout en tenant des propos mensongers, ils organisent un congrès, personne ne participera. Par contre, s'ils s'engagent à fond en réalisant l'amour et la vertu, les participants viendront nombreux. Dans le VôVi, on ne peut pas tromper un pratiquant VôVi car il s'oriente vers la pureté et la légèreté quoi qu'il arrive, il s'élève spirituellement et il ne veut



dépendre de personne ; alors il n'accepte pas d'être trompé. Il faut de vraies valeurs pour construire pour l'ensemble de la communauté ; sans cela, personne ne viendra au congrès. Il faut mener régulièrement et assidûment la vie de perfectionnement pour obtenir la force du dharma qui permet au pratiquant de sauver l'humanité ; cette dernière aura alors l'occasion de se rassembler.

**Pratiquant :** Cher Maître, lorsque je fais l'Invocation sur les Huit Points Essentiels, j'ai l'impression que l'énergie circule parfois trop vite et doit, après, revenir au bon endroit ; parfois elle circule tellement lentement qu'elle semble devoir faire des efforts pour se traîner jusqu'au point voulu et suivre la vitesse de mon invocation. Est-ce que ce que je suis en train de faire, c'est-à-dire guider l'énergie, est faux ou non ? Je vous remercie, cher Maître.

**Maître :** Il faut faire cette invocation de façon ordonnée. Au début, il faut commencer par un point, puis aller au suivant et ainsi de suite. Avec le temps, une bonne habitude s'installe et l'énergie se fixe sur le point désigné et non ailleurs. Il faut pratiquer l'invocation avec rigueur car c'est une question de routine ; cette invocation doit suivre une certaine rigueur pour progresser sinon ce serait tout faux. Par exemple, dans cette salle de réunion, le son est très net car il respecte un certain ordre. Si un seul des fils n'était pas à sa place, on parlerait à l'est et on entendrait à l'ouest, nos paroles ne seraient pas entendues correctement, tout serait faux !

**Pratiquant :** Cher Maître, si une personne est têtue et qu'elle ne croie pas aux choses ésotériques, est-ce vrai qu'elle a plus facilement des expériences mystiques qui renforcent sa foi ?

**Maître :** C'est faux. Etre têtue - Qu'entend-on par être têtue ? Il existe différents niveaux chez les gens têtus : certains sont têtus parce qu'ils ont leur propre cheminement pour se développer eux-mêmes ; ils ne tiennent absolument pas compte de celui des autres. D'autres ne veulent écouter les conseils de personne, sauf ceux des fantômes qui leur parlent. Certains n'écoutent que leur femme et n'écoutent jamais leurs amis ; ils ont leur manière d'être têtus. Il y a différents niveaux d'entêtement ; dire être têtue n'est pas justifié.

**Pratiquant :** Cher Maître, dois-je choisir un endroit où l'air est sain et pur pour pratiquer l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle ? Dois-je éviter de le pratiquer en avion lorsque je suis assis à côté de quelqu'un qui a une mauvaise haleine, dans une salle remplie de fumée ou dans les toilettes, même si c'est le bon moment et que j'aie suffisamment de temps ?

**Maître :** Si nous pouvons éviter de le pratiquer, tant mieux. Comme il est prouvé que la fumée est mauvaise pour les poumons, il est préférable pour nous d'éviter de faire l'exercice en question à ce moment-là.

**Pratiquant :** Maître, pourriez-vous m'expliquer quand est-ce que l'âme entre dans le corps ? Vers le troisième mois au moment où le fœtus commence à prendre forme et à se développer ou juste au moment où il quitte le sein de sa mère ? Le mois, le jour et l'heure de la naissance composent-ils l'horoscope de la personne ?

**Maître :** Le rayon d'énergie qui amène l'âme dans le corps peut entrer en relation avec le Monde d'En Haut dès le sixième mois environ. Dès que ce rayon est entré en relation avec le Monde d'En Haut, lorsque l'âme quitte le corps, elle s'unit progressivement avec le Monde d'En Haut pour devenir adulte.

**Pratiquant :** Cher Maître, j'ai un jeune frère au VietNam du nom de Hô Ngoc Du ; il mène la vie de perfectionnement spirituel et pratique la Contemplation Méditative chaque nuit. Cependant, il est sans cesse malade et contracte toutes sortes de maladies. Même le logo qu'il porte au cou se noircit et maintenant des taches brunes apparaissent sur le visage de sa femme. Cher Maître, que doit-il faire ? Pourriez-vous l'aider ? Je vous remercie d'avance.

**Maître :** Cela est dû à une alimentation déséquilibrée qui abîme ses intestins sans qu'il s'en rende compte. Il emmagasine les énergies maléfiques et comme il a trop d'énergies négatives en lui et qu'il ne sait pas les dissiper, il contracte des maladies. Avec le Dharma du VôVi et une pratique juste, il ne peut que dissiper ces énergies impures et non pas les accumuler. C'est un problème d'alimentation, il doit faire attention à son alimentation, quitte à adopter carrément le régime végétarien ; il doit consommer beaucoup de verdure qui fortifiera son foie.

**Pratiquant :** Cher Maître, quelle différence existe entre l'Univers Cosmique et la Lumière de l'Univers ? Je vous remercie.

**Maître :** L'Univers Cosmique : soyons conscients que l'homme a un cerveau composé de milliards de cellules pouvant se mouvoir partout dans le corps. Si nous sommes sereins, nous nous harmonisons avec les vibrations de l'Univers Cosmique – Le Grand Univers Cosmique est immense. Quant à la Lumière de l'Univers Cosmique, c'est la lumière pure dispensée par les Êtres d'En Haut. Elle aide infiniment les milliers d'êtres vivants qui en profitent partout dans le monde.

**Pratiquant :** Cher Maître, un jour, avant de partir pour le congrès, j'ai appris que mon père au Vietnam était gravement malade et j'ai eu l'intention d'annuler ce voyage. Mais peu après, mon père est allé mieux, alors je suis allée au congrès avec l'idée d'aller au VN tout de suite après. Cher Maître, pourriez-vous me conseiller et me dire si je dois aller ou non au VietNam ? Je m'appelle Hô My Thanh.

**Maître :** Par piété filiale, il est préférable que tu y ailles mais à la condition que tu en aies les moyens. Si tu n'as pas les moyens de le faire, tu ne dois pas y aller. C'est bien d'aller voir ton père pour lui témoigner ton amour filial.

**Pratiquant:** Cher Maître, pourriez-vous m'expliquer pourquoi j'ai l'impression d'être bousculé lorsque je pratique la Contemplation Méditative ?

**Maître :** Tu ressens cette impression d'être bousculé lorsque le corps astral commence à quitter lentement le corps physique, ce n'est pas grave. Continue à pratiquer l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle pour qu'il s'unisse avec l'énergie d'En Haut. Cela favorise son développement et lui permet de monter plus nettement là-haut.

**Pratiquant :** Chaque nuit, après la Contemplation Méditative et avant de m'endormir, très souvent j'enclenche les cassettes-audio pour vous écouter. Plusieurs fois, dans mon sommeil, je vois que vous venez me prodiguer des enseignements ; mais, quand je me réveille, je m'aperçois que ce sont vos paroles enregistrées sur la cassette-audio. Cher Maître, est-ce ou non mon corps astral qui me trompe-? Est-ce que ce que je fais est juste ou non ? Je vous prie de m'expliquer ce phénomène. Je vous remercie.

**Maître :** En écoutant les cassettes-audio, tu reçois l'énergie qui t'aide à te développer spirituellement pour t'élever, et, lorsque ton énergie atteint la bonne fréquence, tu peux parfois voir le prédicateur, celui qui enseigne le Dharma. Il vient t'aider à t'éveiller spirituellement et à mener plus facilement la vie de perfectionnement spirituel. Efforce-toi de pratiquer et de fournir encore plus d'efforts pour te perfectionner spirituellement. C'est plutôt bénéfique et cela ne peut pas te faire de mal.

**Pratiquant :** Cher Maître, nous vous remercions d'avoir passé beaucoup de temps à répondre à nos interrogations et à nous donner des explications complémentaires. Nous vous disons au revoir. Cher Maître, nous vous saluons et nous vous disons au revoir.

.....

**Pratiquant :** Aujourd'hui, en ce jour de congrès, nous aimerions vous demander de nous dévoiler un peu le paysage céleste du monde des Immortels car, durant ces derniers jours, nous n'avons pu voir que de beaux et magnifiques paysages terrestres ; le paysage céleste est certainement plus beau. Alors nous tous ici présents, vous demandons, Maître, de bien vouloir nous en parler un peu.

**Maître :** Nous avons tous vu et visité des paysages terrestres et nous voyons clairement que leur structure vient du supranaturel qui forme ainsi les montagnes et les mers. C'est le paysage du monde. C'est la sphère de l'impur par rapport au Paradis. La terre est la sphère de l'impur, celle de la matérialité.

En ce qui concerne le monde de l'énergie, lorsque nous montons là-haut, seule l'énergie résultant du perfectionnement spirituel permet de développer l'énergie du cœur spirituel nous permettant ainsi d'atteindre le Paradis et ses Paysages Féériques, d'une beauté extrême. Une fois arrivée en ces lieux, l'Âme s'y attache et n'a plus envie de retourner sur terre. Tout est ordonné. Le moindre vœu est réalisé instantanément. Les couleurs sont somptueuses et infiniment belles.

Nous trouvons déjà beaux les paysages que nous regardons sur terre. Que dire des paysages de pureté et de légèreté issus du monde d'En haut et transposés sur terre ! Ils sont encore plus magnifiques ! Lorsque nous arrivons dans la Sphère des Bouddhas, c'est la lumière infinie, le lieu où il n'y a que des êtres sincères qui sont à notre service, des maîtres illuminés radieux et jeunes qui sont là pour nous aider consciencieusement à nous construire.

C'est pourquoi, quand nous pratiquons la Méthode de l'Ascèse Spirituelle selon l'Enseignement Spirituel Pragmatique du VÔVi, Science Ésotérique du Dharma du Bouddha, nous éliminons l'impur et préservons le pur. C'est l'impur qui donne ce

corps grossier. Le pur donne un corps beaucoup plus affiné, petit et léger, resplendissant de jeunesse et de fraîcheur, parfaitement ordonné dans le Monde d'En Haut. C'est la Sphère des Immortels. Dès que la pensée d'aller quelque part est émise, il vole vers cet endroit. Dès qu'il pense à quelque chose, il l'obtient. Par exemple, s'il veut boire une tasse de thé, une tasse de thé apparaît devant lui. C'est très rapide, tout se fait instantanément, en un rien de temps. Et les couleurs sont somptueuses.

Bien des gens ayant vu ce monde une fois, s'y attachent et veulent y revenir. Notre origine appartient à ce monde de légèreté et de pureté que nous avons quitté pour descendre sur terre. Jusqu'à nos jours, cela fait déjà plusieurs milliers d'années. Maintenant, nous devons pratiquer une méthode de perfectionnement spirituel afin d'aller de l'impur jusqu'au pur, progresser vers la pure légèreté pour avoir l'occasion de nous unir à cette sphère et d'y évoluer.

Nous devons évoluer d'abord vers les Paysages Féeriques, puis vers le Monde des Immortels, le Monde des Immortels Célestes, le Monde des Grands Immortels pour atteindre ensuite le Monde des Bouddhas, selon un ordre propre au monde d'En Haut. C'est ainsi là-haut et le méchant devient sage. Le pratiquant du VôVi est un être méchant qui devient sage.

L'impur représente la méchanceté ; si nous parvenons à éliminer l'impur, nous devenons purs, naturellement, nous devenons sages.

Certains pratiquants voient dans leur principe conscient, pendant qu'ils s'assoupissent, des halos de lumière étincelants et magnifiques, comme des phares devant leurs yeux. C'est la lumière du Bouddha Di-Dà qui nous est personnellement dispensée. Quand nous aurons atteint la pureté et la légèreté grâce à notre perfectionnement spirituel, nous nous fondrons dans cette aura pour nous libérer et quitter notre corps physique.

Seule l'énergie peut quitter le corps physique. L'homme peut prier ou réciter tous les sutras qu'il veut, il restera toujours sur terre. La terre est une prison, le corps est une prison. L'âme est emprisonnée dans le corps physique. Elle doit progresser du foie vers le cœur, puis atteindre le point central au sommet de la tête pour pouvoir se libérer.

C'est pourquoi, le Dharma du VôVi préconise pour tout le monde l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle pour que, de l'impur jusqu'au pur, nous dissipions définitivement l'impur et permettions à l'énergie d'atteindre le point central au sommet de la tête, d'être sublimée pour se libérer tout doucement. Ainsi, dès qu'il ferme les yeux, le pratiquant se voit en train de quitter son corps physique. Il faut pratiquer pour obtenir ce résultat. Il faut méditer pour s'éveiller à la Connaissance. La Contemplation Méditative conduit à la sérénité qui permet d'atteindre l'éveil à la Connaissance; alors, nous comprenons d'où nous sommes venus et où nous allons. Nous sommes constitués à partir du supranaturel, c'est pourquoi notre cerveau est perfectionné et subtil, et nous n'acceptons jamais d'être des perdants vis-à-vis des autres. Ce que nous voyons, nous pouvons l'apprendre et le réaliser.

Ainsi les Vietnamiens sont allés dans le monde entier, ils parlent toutes les langues du monde. Ils parlent la langue du pays où ils séjournent grâce à la pureté et à la légèreté de leur esprit. A partir de leur esprit pur et léger, ils se développent et s'élèvent vers le monde des Immortels. Là, ils évoluent en toute facilité et acceptent d'apprendre la légèreté et la pureté, c'est-à-dire qu'ils acceptent d'apprendre la compassion et de réaliser la compassion.

Plus ils pratiquent, plus ils concentrent leur énergie, plus ils sont purs et lumineux. Alors, ils s'engagent à dispenser leur lumière à tous les êtres pour les aider à évoluer avec eux.

C'est pourquoi, selon le dharma du VôVi, l'exercice de la prosternation devant le miroir VôVi est une prosternation devant la pureté bienfaisante. Se perfectionner spirituellement et se corriger, c'est respirer le Souffle Originel du Ciel et de la Terre, c'est amener la pureté dans son corps pour éliminer les impuretés des organes internes.

Avant notre naissance, c'est grâce à l'oxygène que nous grandissons. A notre naissance, nous sommes tout petits. Grâce à l'oxygène, nous grandissons de nouveau. Maintenant, nuit après nuit, avec l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle, nous amenons l'oxygène dans notre corps pour éliminer l'énergie impure et préserver naturellement l'énergie pure. Celle-ci évolue vers les hautes sphères. De jour en jour, cette énergie se concentre et s'organise correctement pour nous donner une forme plus légère et nous permettre de nous affranchir de notre cœur profane.

C'est parce que nous avons une direction à suivre que nous pouvons nous affranchir définitivement de notre cœur profane. Sans elle, il nous est impossible de nous détacher du cœur terrestre. Ceux qui réclament encore des luttes, des tueries, des conflits, ont encore leur cœur profane et sont encore aveuglément passionnés de matérialité. Ils ont oublié leur capacité de compassion inhérente à eux-mêmes pour convertir et sauver l'humanité. A partir de ce moment-là, ils créent des péchés. Être engagé dans ce corps physique, c'est être dans l'impur ; s'entretuer, c'est être encore plus dans l'impur. Lorsque nous nous méfions les uns des autres, notre système nerveux n'est jamais en bon état. Lorsque nous nous aidons mutuellement à nous libérer des problèmes, notre système nerveux est en harmonie et évolue correctement.

C'est pourquoi, sur terre, en tant qu'êtres humains avec un corps physique, si nous restons bloqués par l'amour, l'argent, les relations karmiques, nous sommes emprisonnés ; nous créons une menotte de plus pour nous menotter dont nous ne pourrons jamais nous échapper ! Si ce n'est pas l'argent, c'est l'amour ; ainsi nous nous laissons sans cesse entraîner et au moment de notre mort, comment notre âme pourra-t-elle se libérer ? Si chaque nuit, nous pensons à nous perfectionner spirituellement, nous ouvrons un chemin à notre âme afin qu'elle évolue, qu'elle s'échappe de l'impur pour aller vers le pur, qu'elle se libère de ses entraves. Nous progressons de l'impur jusqu'au pur pour débloquer notre voie. Depuis quelques jours, nous avons vu les paysages grandioses du Ciel et de la Terre et notre principe conscient s'est réorganisé et s'est souvenu de toutes ces images. Et maintenant, si nous

nous perfectionnons spirituellement pour développer et ouvrir l'intérieur de notre microcosme, existera-t-il des paysages semblables dans notre cerveau ?

Quand vous aurez développé votre cerveau, vous pourrez voir l'aura des Êtres d'En Haut et vous verrez vos propres capacités de vous développer jusqu'à l'infini. Vous verrez que là-haut, les paysages sont encore plus grandioses et plus ordonnés que ceux de la terre. Ils ne se détruisent pas et restent intacts, tout le temps ordonnés et beaux .

A partir de la Sphère des Immortels Célestes, les paysages sont tous beaux. Dans le Pays des Paysages Féeriques, les fleurs sont belles et fraîches et peuvent parler. Même une hirondelle peut parler de spiritualité. Les paysages sont beaux. Ils sont tous intelligents. C'est la légèreté qui fait l'intelligence.

Ainsi, à force de vous perfectionner spirituellement et de pratiquer l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle, vous devenez légers et purs. Si vous acceptez de pratiquer, vous obtenez des résultats. Si vous ne pratiquez qu'une fois et que vous vous orientiez vers l'extérieur cent fois, vous n'aurez aucun résultat. Le commun des mortels est obligé de s'orienter vers l'extérieur à cause de la vie. Mais nous qui comprenons que la vie est constituée du souffle originel de la vie, nous recevons, en toute quiétude, le Souffle Originel du Ciel et de la Terre qui nous permet de subsister et d'évoluer. Ainsi nous vivons en conformité avec le Ciel et nous continuerons à vivre. Les gens sur terre, à cause des conflits, vont à l'encontre du Ciel et périront. Tout le monde a peur de mourir mais nous devons mourir, il n'y a aucun moyen de remédier à cela.

Se perfectionner avec la Méthode de l'Ascèse Spirituelle selon l'Enseignement Spirituel Pragmatique du VôVi, Science Ésotérique du Dharma du Bouddha, c'est se sauver soi-même, c'est se développer soi-même pour avancer. Si nous ne nous sauvons pas nous-mêmes, même en demandant à Bouddha ou à Jésus Christ de nous sauver, ces derniers ne peuvent pas le faire. Bouddha et Jésus Christ ont souffert et ont mené une vie vertueuse avant de devenir des Bodhisattvas et de progresser dans les sphères de la pureté et de la légèreté. Ils ont contribué à édifier les sphères de la pureté et de la légèreté pour atteindre l'éternité. Pourquoi ne nous perfectionnons-nous pas spirituellement et ne nous corrigeons-nous pas pour évoluer vers la pureté et la légèreté ?

Chacune des personnes ici présentes a un lien karmique sacré avec le Ciel et la Terre. Nous ne sommes pas du tout abandonnés. Nous recevons la lumière et la bénédiction des Trois Sphères Céleste, Terrestre et Humaine. Nous ne manquons de rien, il ne nous manque que la pratique du perfectionnement spirituel.

En ces temps modernes dominés par la matière, nous sommes partis du Vietnam où nous avons manqué de tout, nous sommes arrivés ici, à l'étranger, et nous voyons que nous avons encore une voie d'issue, une voie pour aller jusqu'à l'infini.

La matière évolue toujours. Chaque année, sort un nouveau modèle de voiture, un nouveau modèle de poste de radio. Tout change et se renouvelle. Ceci montre la capacité infinie de l'homme. Si notre cerveau accepte de se développer comme cela, nous pourrions retourner dans le Monde des Immortels sans aucune difficulté. Dans ce Monde des Immortels, tout est ordonné, tout est beau, tout est intelligent ; le verbe est

poétique et le souffle de l'énergie est bénéfique pour tout le monde ; tout est constructif pour la communauté.

En ce bas monde, quand les gens voient une belle jeune fille, ils détournent leur regard. Mais là-haut, lorsque nous rencontrerons des Immortelles aux mains mignonnes et belles comme du jade, comment nous comporterons-nous ?

Des pratiquants ici peuvent aussi atteindre le Monde d'En Haut et rencontrer des Immortelles, mais ils ont ensuite des regrets. Elles leur plaisent, ils les apprécient énormément mais elles ont déjà fait le vœu de mener la vie de perfectionnement. Arrivés à cet endroit, ils se repentent. Plus ils se repentent, plus les Immortelles les invitent à rejoindre l'autre rive de la rivière de la Connaissance pour admirer leurs beaux paysages et pour apprécier leur accueil. C'est pourquoi, les pratiquants spirituels sont plus sentimentaux que les gens profanes. Ces derniers n'éprouvent que du désir et ne ressentent pas le vrai sentiment d'amour qui permet de se libérer et d'avancer. Ainsi ils veulent se marier, puis ils vivent ensemble et peu de temps après, se disputent. Ils ne comprennent pas toute la profondeur de l'amour éternel, indestructible, très attachant et d'une pureté et légèreté infinies qui existe dans le Monde des Immortels.

Dans le monde terrestre, dans des phénomènes de spiritisme ou des manifestations médiumniques, quand l'énergie d'un Immortel intègre un corps physique, elle fait réciter des vers d'une poésie riche et émouvante alors que, dans son état normal, l'homme doit creuser péniblement son cerveau pour trouver une seule phrase.

Dans le monde d'En haut, les êtres célestes nous éclairent sans répit pour que nous apprenions. Leur esprit est différent de celui des humains. Il est pur et léger et peut faire plusieurs tâches en même temps.

**Pratiquant :** Bon, il est temps de continuer à poser les questions sur la spiritualité.

Nous invitons Melle Ngô Viêt Châu Bao à venir poser des questions à Notre Maître sur l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de souffle.

### \*\*\* Questions sur l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle\*\*\*

**Pratiquant :** Cher Maître, je m'appelle Châu Bao, je suis un membre du Centre de Méditation de Paris. Je vous prie de bien vouloir répondre à un certain nombre de questions sur l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle.

Cher Maître, l'homme doit, selon la loi naturelle, respirer pour vivre. Pourquoi devons-nous utiliser la respiration quand nous menons la vie de perfectionnement spirituel ? Quelle est son utilité ? Pourriez-vous nous donner plus d'explications ?

**Maître :** La respiration : chaque homme en venant au monde doit respirer pour vivre. C'est pourquoi nous devons nous appuyer sur le Souffle Originel du Ciel et de la Terre pour débloquer notre for intérieur afin d'alléger l'âme ; l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle développe ainsi la clairvoyance de l'âme et permet au pratiquant de s'unir avec le Souffle du Ciel et de la Terre. Lorsque nous nous établissons dans le calme, la clairvoyance de notre âme se développe, nous voyons les paysages célestes pour nous consacrer alors entièrement à notre perfectionnement spirituel. Lorsque la science ésotérique de notre for intérieur se développe, nous pouvons mener la vie de perfectionnement spirituel.

**Pratiquant :** Pourriez-vous, Maître, définir ce qu'est l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle ?

**Maître :** Je viens de le dire, l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle développe la clairvoyance de l'âme ; vous inspirez pour donner des ordres : “Que le Nombriil soit plein, que la Poitrine soit pleine, que la Tête soit pleine ”. Vous utilisez ainsi le Souffle Originel du Ciel et de la Terre pour vous débloquer, pour prendre la bonne direction afin de vous élever spirituellement au lieu de créer des agitations, créer des conflits en vous orientant vers le bas. L'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle peut changer une personne agressive en une personne douce.

**Pratiquant :** Pour quelles raisons l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle avec les ordres “Que le Nombriil soit plein, que la Poitrine soit pleine, que la Tête soit pleine ” est tout le contraire de l'exercice de respiration dans une activité sportive ?

**Maître :** A la naissance, le bébé respire par le ventre. Si nous inspirons en disant : “Que le Nombriil soit plein”, c'est par rapport aux reins ; nous agissons sur les reins. Ces derniers véhiculent l'énergie du Vaisseau Gouverneur jusqu'au cerveau et ainsi, la clairvoyance de l'âme se développe. La respiration sportive sert à maintenir une position stable sur terre, elle entretient seulement le corps qui a une durée de vie limitée à cent ans. Puis vient le jour où nous ne pouvons plus conserver ce corps, nous devons partir sans pouvoir atteindre l'éveil spirituel, sans comprendre les erreurs de l'âme pour évoluer.

**Pratiquant :** Cher Maître, est-ce nécessaire ou non de donner des ordres en faisant l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle ? Pourquoi devons-nous donner ces ordres ?

**Maître :** Notre corps physique est toujours paresseux, il n'aime que manger, s'amuser et dormir ; c'est pourquoi nous devons lui donner des ordres, et si nous ne lui donnons pas d'ordres, il oublie. Certains amis-pratiquants pensent qu'ils peuvent simplement dire : “J'inspire et j'expire”, sans avoir besoin de donner des ordres. Sans ordre, le corps physique ne le fait pas, il est paresseux. “Que le Nombriil soit plein, que la Poitrine soit pleine, que la Tête soit pleine ” : l'ordre vient de la pensée, nous utilisons la pensée pour habituer notre corps à travailler. A la longue et à force de pratiquer ainsi, dès que la pensée est mobilisée, le ventre se gonfle et l'énergie circule



exactement comme lors de l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle, en harmonie avec l'univers cosmique, pour nous permettre d'évoluer.

**Pratiquant :** Combien d'heures après un bon repas pouvons-nous pratiquer l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle ?

**Maître :** Vous pouvez le pratiquer deux heures après le repas. Il aide l'estomac et les intestins dans la digestion des aliments. De même, il débloque le Vaisseau Gouverneur et le Vaisseau Conception.

**Pratiquant :** Devons-nous guider ou non le souffle ou y prêter attention lors de l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle, comme dans les autres méthodes de méditation ? Et pourquoi ?

**Maître :** Il faut simplement donner les ordres : "Que le Nombril soit plein, que la Poitrine soit pleine, que la Tête soit pleine ". Il est faux de prêter attention au souffle et de le guider. Comme nous ne sommes pas encore légers, notre pensée risque de partir ailleurs, dans une fausse direction. Il faut faire exactement comme c'est indiqué ; à la longue, l'énergie se concentrera et tout notre intérieur se déblocuera. Si nous n'avons plus de sensation d'oppression au niveau de la poitrine, c'est que notre tête est déblocuée. Avec les ordres : "Que le Nombril soit plein, que la Poitrine soit pleine, que la Tête soit pleine " et l'intérieur entièrement déblocué, dès que nous fermons les yeux, nous devons voir la lumière.

**Pratiquant :** Cher Maître, dans les cassettes où vous parlez de l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle, vous insistez beaucoup sur l'aspect technique de cette respiration et vous conseillez de ne pas la faire descendre au niveau du ventre. Quelle en est la raison ?

**Maître :** Donnez les ordres : "Que le Nombril soit plein, que la Poitrine soit pleine, que la Tête soit pleine " et surtout ne faites pas descendre le Souffle au niveau du bas ventre. En effet, si le Souffle descend au niveau du bas ventre, il va exciter le feu de la Kundalini et la chaleur de cette dernière va monter au niveau des yeux. Ceux qui font l'inspiration au-dessous de la ceinture visent la force pour faire des arts martiaux. Nous, nous ne faisons pas d'arts martiaux, nous nous perfectionnons spirituellement par l'esprit, par la pensée, en harmonie avec le Ciel pour évoluer et non pas pour faire des arts martiaux.

**Pratiquant :** Cher Maître, devons-nous penser ou non à inspirer l'air par le nez pendant l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle ?

**Maître :** Inspirer par le nez amène l'air du cerveau jusqu'au ventre ; du ventre, l'air passe dans les reins, entre dans le Vaisseau Gouverneur pour remonter jusqu'à la tête. De la tête, par le Vaisseau Conception, il passe des lèvres à l'anus, ce qui a pour effet de faire communiquer le Vaisseau Gouverneur et le Vaisseau Conception. L'air circulant ainsi correspond à un cycle complet du point de vue énergie. L'énergie va se sublimer et permettre au pratiquant de développer la clairvoyance de l'âme.

**Pratiquant :** Cher Maître, devons-nous penser à inspirer par le sommet de la tête lors de la pratique de l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle ?

**Maître :** Ce n'est pas nécessaire. Par contre, c'est nécessaire lors de l'exercice de l'entretien du Souffle Vital. En respirant par le nez et en donnant les ordres : "Que le Nombriil soit plein, que la Poitrine soit pleine, que la Tête soit pleine", l'énergie va automatiquement ouvrir ce point-là au sommet de la tête.

**Pratiquant :** Cher Maître, lors de l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle, nous inspirons au maximum et nous expirons de suite. Devons-nous nous efforcer d'inspirer davantage?

**Maître :** Vous inspirez au maximum puis vous expirez lentement, peu à peu, et non pas d'un seul trait. Si vous expirez d'un seul trait, c'est que vous êtes encore faible. Inspirer et expirer la même quantité d'air est une respiration forte. Plus vous expirez lentement, plus vous aplatissez votre ventre, plus votre respiration est forte.

**Pratiquant :** Est-ce bien ou non de transpirer pendant l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle ?

**Maître :** C'est très bien. La transpiration a pour fonction d'éliminer les toxines à l'extérieur du corps. Nous menons la vie de perfectionnement dans un monde moderne et nous avons des moyens de purification. Ceux qui pratiquent dans les montagnes n'ont pas d'endroits pour se purifier. Qu'utilisent-ils pour aider leur corps à se purifier ? Ils utilisent le Souffle Originel pour éliminer les toxines de leur corps. A la montagne, les gens mangent moins, font mieux la respiration, donc mènent mieux leur vie de perfectionnement spirituel. Si nous mangeons trop, nous pouvons difficilement faire la respiration.

**Pratiquant :** Cher Maître, le fait que je ne transpire pas chaque fois que je pratique l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle est-il dû au climat ?

**Maître :** Oui, il est dû au climat. Quand il fait chaud, c'est bien de transpirer. Certains transpirent même quand il fait froid ; c'est parce qu'ils ont beaucoup d'énergie impure en eux, vraiment beaucoup. Ils voient souvent des fantômes, des démons ; ils transpirent même en hiver lorsqu'ils pratiquent l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle ; et, à force de transpirer ainsi, ils éliminent toutes ces mauvaises visions et se sentent plus légers. Ils ont trop d'impuretés en eux. Ceux qui consomment beaucoup de viande, ont beaucoup d'impuretés en eux. En hiver, lorsqu'ils discutent avec moi, au bout d'un moment, ils transpirent abondamment. Ce que je viens de dire est prouvé par l'histoire que je vais vous raconter. J'ai eu l'occasion de rencontrer un pasteur en Floride où beaucoup de nos amis-pratiquants habitent et mènent la vie de perfectionnement spirituel. Il a demandé à Madame Tâm de le prévenir quand son Maître, c'est-à-dire moi, arriverait, pour qu'il puisse venir lui parler. Lorsque que je suis arrivé là-bas, elle a prévenu le pasteur et il est venu aussitôt. J'ai eu un entretien assez intéressant avec lui. Dès que je disais quelque chose, il ouvrait la Bible pour confirmer ce que j'avais dit. Je n'ai

jamais lu la Bible ou l'Évangile mais il trouvait exactement la page qui confirmait ce que je disais. Puis il m'a demandé pourquoi en plein hiver, il transpirait tellement, pourquoi sa chemise était toute mouillée alors qu'il restait à côté de moi. Je lui ai répondu qu'il mangeait trop de viande et donc qu'il emmagasinait beaucoup d'énergie impure en lui. Je lui ai offert le livre *La Vérité par Dieu* pour qu'il puisse le lire et apprendre à se perfectionner spirituellement. Depuis lors, il n'est plus jamais revenu nous voir.

**Pratiquant :** Cher Maître, cela veut-il dire que ceux qui commencent à pratiquer la Contemplation Méditative et qui ne transpirent pas n'ont pas encore atteint un certain niveau de pratique ?

**Maître :** On transpire seulement quand on a de l'énergie impure ; si l'on n'a pas d'énergie impure, on ne transpire pas.

**Pratiquant :** Lors de la pratique de l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle, est-ce bien d'avoir chaud sans transpirer ?

**Maître :** C'est bien de ressentir un peu de chaleur, ce n'est pas bien d'avoir chaud, et à quel endroit ? C'est bien de ressentir seulement un peu de chaleur.

**Pratiquant :** Devons-nous essuyer la sueur si nous transpirons pendant l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle ?

**Maître :** Mais bien sûr, il faut nous essuyer, puis recommencer. Nous transpirons surtout au Vietnam. Nous devons toujours avoir une serviette à portée de main pour nous essuyer afin d'éliminer toute l'énergie impure ; puis nous recommençons l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle. Nous nous sentons très légers le matin.

**Pratiquant :** L'odeur forte des aisselles peut-elle être éliminée par la pratique de l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle ?

**Maître :** C'est très probable car l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle agit jusque dans les intestins. L'odeur des aisselles provient des intestins encombrés. En pratiquant chaque matin l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle, les personnes dégageant une mauvaise odeur au niveau des aisselles, verront, en allant aux toilettes, que leurs selles ont une bordure blanche ; cela prouve que leurs intestins sont sales et encombrés. Une hydrothérapie du colon diminuera l'odeur des aisselles.

**Pratiquant :** La transpiration élimine-t-elle l'énergie impure à travers les pores du corps ?

**Maître :** Tout à fait, nous éliminons l'énergie impure par les pores de la peau par la respiration.

**Pratiquant :** Est-ce bien ou non de tomber dans un état de semi-somnolence pendant l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle ?

**Maître :** Pendant la pratique de l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle, si, en fermant les yeux, nous entrons dans l'état de semi-somnolence et que nous voyions la lumière, c'est une bonne chose. C'est le chemin qui mène vers le haut.

**Pratiquant :** Que représentent les bruits de craquement que nous entendons au niveau du dos, près des reins, lorsque nous inspirons en pratiquant l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle ?

**Maître :** Ce bruit est très positif ; c'est pour réorganiser les articulations des vertèbres de la colonne vertébrale. Plus tard, nous n'aurons pas mal au dos. Il faut toujours garder le dos bien droit. Ce bruit de craquement est un très bon signe. Il diminuera la sexualité en nous. Les jeunes pratiquants qui sont encore attirés par la sexualité verront leur passion s'estomper car le Vaisseau Gouverneur sera débloqué.

**Pratiquant :** Cher Maître, avons-nous intérêt à pratiquer l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle dans la journée ? Et combien de fois par jour ?

**Maître :** Cet exercice peut se faire deux heures après les repas, partout et quand vous en avez le temps. Mais nous progressons plus rapidement si la pratique de cet exercice se fait à l'heure de la Souris, l'heure du déblocage et du développement, car nous empruntons l'élan du Ciel et de la Terre. C'est bien de le pratiquer à l'heure de la Souris. Nous pratiquons dans la journée pour nous habituer, pour avoir une bonne habitude. Plus tard, notre pensée sera mobilisée plus facilement et notre tête brillera plus facilement.

**Pratiquant :** Cher Maître, dans de nombreuses cassettes, vous nous conseillez souvent de faire plusieurs fois l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle. Que signifie cette expression "plusieurs fois" ? respirer de six à douze fois ou respirer sans faire attention au nombre de fois ?

**Maître :** Si vous faites juste l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle six fois de suite, vous transpirez déjà énormément. Refaites-le ensuite à un autre moment et ainsi plusieurs fois par jour. Vous pouvez le faire assez souvent, de bonne heure le matin, dans l'après-midi au bureau. Penser constamment à le pratiquer nous permet d'ouvrir notre cœur et notre esprit.

**Pratiquant :** Pouvons-nous pratiquer l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle entre 3h de l'après-midi et 9 heures du soir ?

**Maître :** Ce moment-là n'est pas indiqué pour la Contemplation Méditative. Il est préférable de faire l'exercice de la Respiration Abdominale Omphaloscopique pour soulager les intestins et dissiper les rhumatismes.

**Pratiquant :** Quels critères doit-on respecter pour bien faire l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle ?

**Maître :** Pour pratiquer l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle, il faut être assis correctement, le dos bien droit. Il faut ensuite inspirer tout doucement en pensant : "Que le Nombril soit plein, que la Poitrine soit pleine, que la Tête soit pleine ". Ce sont les critères à respecter pour guider le flux d'énergie à l'intérieur de notre organisme et lui permettre de s'illuminer dans l'avenir.

**Pratiquant :** Cher Maître, que doit-on faire si l'on a de la peine à respirer ?

**Maître :** Certaines personnes peinent à respirer parce qu'elles ont mal au niveau des narines et sont malades. Il faut qu'elles se fassent soigner. Elles ont besoin de prendre des médicaments pour déboucher le nez. Lorsque le nez sera débouché, elles pourront inspirer normalement, sans problème. Certains ont le nez bouché parce que leurs intestins sont sales et ils n'en sont pas conscients. Certaines personnes dont la vue baisse, voient plus clair après des séances de nettoyage des intestins par l'hydrothérapie du colon. Il en est de même pour celles qui ont le nez bouché. Leur nez est moins bouché après.

**Pratiquant :** Cher Maître, que signifie respirer par la lumière ?

**Maître :** Respirer par la lumière, c'est s'entraîner à respirer par la pensée ; à ce moment-là, c'est de la lumière. En fermant les yeux, nous disons par la pensée : "Que le Nombril soit plein, que la Poitrine soit pleine, que la Tête soit pleine " ; nous voyons nettement la lumière se déplacer depuis le nez jusqu'à un endroit voulu. Nous voyons vraiment le chemin parcouru par l'énergie lorsque nous fermons les yeux ; elle ne circule que par la pensée. Au début, l'exercice se fait par l'inspiration de l'air mais, avec le temps, il se fait strictement par la pensée.

**Pratiquant :** Cher Maître, pourriez-vous nous parler des difficultés que vous avez rencontrées au début de votre pratique de l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle ? Pour quelle raison l'exercice de la Respiration Abdominale Omphaloscopique a-t-il pris naissance ?

**Maître :** Au début je n'arrivais pas à pratiquer l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle. Je ne parvenais pas non plus à pratiquer la Contemplation méditative. J'avais l'intention d'abandonner ce dharma car je n'arrivais pas à le pratiquer. Je n'arrivais même pas à rester tranquille cinq minutes. Lorsque je faisais l'exercice de la Respiration Cyclique Sans Rétention de Souffle, je ne pouvais pas respirer correctement car, dans les arts martiaux, on ne respire jamais par le ventre. Je me suis couché et je me suis dit : " Si Quan Âm existe, qu'Elle vienne m'aider car j'ai très envie de mener la vie de perfectionnement, j'ai envie de pratiquer ce dharma". J'étais donc couché dans ma ruelle, sur un lit de camp, quand, tout naturellement, mon ventre a commencé à inspirer et à expirer sans que je puisse l'arrêter. Je trouvais cela étrange. J'inspirais et j'expirais, j'inspirais et j'expirais, de 1 à 12, puis de 1 à 11, 1 à 10, 1 à 9, 1 à 8, 1 à 7, 1 à 6,..5, 4, 3, 2, 1 et cela s'est arrêté. J'ai voulu inspirer de nouveau mais je n'ai pas pu. Puis, au bout d'un moment, automatiquement, j'ai refait ce que je venais de faire, la même chose. En faisant ainsi, je me sentais en pleine forme et, cette nuit-là, j'ai recommencé 2 ou 3 fois. J'étais vraiment bien. Le lendemain matin je suis allé voir Monsieur TU. Il m'a regardé et il

m'a dit : “ Ah ! Tu as pu la faire, cette respiration ! Il m'a regardé et il m'a dit que j'avais réussi à faire cette respiration ; il a été vraiment perspicace, il a tout de suite su sans que je lui dise quoi que ce soit. Mais je ne l'ai pas félicité de peur qu'Il ne me joue des tours ; j'ai eu peur qu'Il me trompe. Il a continué : “ Tu es le type le moins commode de la terre, tu veux me tester sur tout ! ”. Il m'a lancé cette remarque. Pour ma part, si je veux apprendre quelque chose, je dois bien écouter, bien analyser, puis pratiquer comme il faut pour obtenir de bons résultats. Entendre sans analyser et foncer pour faire n'importe comment, c'est se créer des perturbations Il faut bien analyser et pratiquer correctement si l'on veut obtenir des résultats.

**Pratiquant :** Cher Maître, pourquoi devons-nous compter de 1 à 12, puis de 1 à 11 et ainsi de suite jusqu'à zéro en pratiquant l'exercice de la Respiration Abdominale Omphaloscopique ?

**Maître :** Oui, parce que 1 à 12 est un cycle. Si nous faisons le tour du cycle, nous revenons à zéro. Cela correspond aux calculs mathématiques. Comme la journée compte 24 heures, si nous arrivons à bien remplir les 24 heures, nous retournons au Vide. En revenant au Vide, nous devenons légers, nous n'avons plus de karmas. En pratiquant, nous comprenons la Voie Spirituelle, nous atteignons l'équilibre. Ce dernier n'est rien d'autre que le Vide.

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