

QUELQUES QUESTIONS - REPONSES

Voici les quelques réponses aux questions posées sur la méthode pratique et quelques détails qu'un pratiquant doit connaître :

1. QUESTION : Pourquoi la méditation d'après la méthode du VO-VI exige une position face au sud ?

REPONSE : La position face au nord est une position conforme au champ magnétique de la terre. La méditation d'après la méthode du VO-VI demande une position face au sud car le sud, appartenant à l'élément du feu, engendre donc le feu et pendant l'exercice de la concentration de l'énergie spirituelle (Soi-Hôn) le pratiquant concentre les trois joyaux sacrés de son être (l'essence séminale, le souffle vital, l'essence spirituelle) dont l'énergie jaillira du centre situé au milieu des sourcils.

Cette énergie appartient aussi au feu et doit donc être en relation avec le milieu Feu pour raviver sa force. Si vous méditez face aux pôles qui engendrent l'eau, le bois ou la terre, l'énergie qui jaillira de vous sera refluee, ce qui entravera votre progression.

Dans le ciel, il y a le soleil, la lune et les astres qui représentent la lumière, dans notre corps, elle est représentée par les trois joyaux : l'essence séminale, le souffle vital, l'essence spirituelle.

2. QUESTIONS : Pourquoi faut-il méditer à l'heure de la Souris (minuit) ? Une autre heure convient-elle ? Pourquoi existe-t-il d'autres méthodes qui conseillent de ne pas méditer après 10 heures du soir ?

REPONSE : La méditation à une autre heure que minuit est aussi possible mais pas aussi efficace. Certaines personnes ont raison de déconseiller la méditation après 10 heures du soir car certaines méthodes de méditation, n'étant pas sous le guide de Maîtres, risquent de nuire au pratiquant.

Avec la méditation d'après la méthode du VO-VI, il y a toujours un Maître (actuellement Monsieur TAM, c'est-à-dire Monsieur LUONG-SI-HANG) pour surveiller les progrès des pratiquants, surtout dans le plan invisible et ceux-ci ne courent aucun risque en méditant à minuit et obtiennent, au contraire, des résultats très rapides. Méditer à l'heure de la Souris (minuit) présente les avantages suivants :

- L'heure de la Souris (minuit) est le moment où les énergies positive et négative de l'univers s'inter changent. Méditer à cette heure, permet au pratiquant d'absorber le Souffle Vital Originel du Ciel et de Terre (c'est-à-dire cosmique). Ce fait habitue peu à peu le pratiquant aux changements survenant dans l'univers et, après un certain temps de pratique, il ne sera plus sujet aux maladies chroniques dues aux variations climatiques.

- D'autre part, la plupart des humains quitte, pendant leur sommeil profond, leur corps physique par le corps astral (même inconsciemment et même chez ceux qui ne pratiquent pas l'ascèse). Il vaut mieux s'aider de ce moment pour donner un bon départ à la méditation à minuit pour permettre à l'âme et au corps astral de quitter consciemment et à volonté le corps physique.

- De plus, pendant que tout le monde est profondément plongé dans le sommeil, seul le méditant trouve le courage de se lever et de pratiquer la méditation à minuit, faisant ainsi une grande révolution dans sa personne.

3. QUESTION : Le fait de se réveiller au milieu de son sommeil ne présente-t-il pas quelque difficulté (pour certaines personnes) ou ne nuit-il pas à la santé ?

REPONSE : C'est exact, mais c'est l'occasion pour nous de forger notre volonté. Jusque là, nous avons toujours couru après une vie tourmentée et agitée, entraînés dans les péchés et dans les passions.

Si nous désirons nous corriger et nous perfectionner, il nous faut faire une vraie révolution dans tout notre être. Pendant que les autres dorment, le pratiquant, lui, se réveille pour méditer.

En vérité, on ne rencontre des difficultés que dans les premiers débuts de la pratique (on a besoin de mettre un réveil). Ne laissez pas votre réveil retentir trop bruyamment car ce n'est pas bien de vous réveiller en sursaut. Enveloppez-le dans une serviette ou encore vous pouvez enlever le couvercle arrière et mettre un sparadrap sur la sonnerie pour étouffer son bruit.

Moi-même, avant de connaître cette méthode, j'ai été sujet aux insomnies pendant plusieurs années. Le premier jour où j'ai pris connaissance de cette méthode, j'ai été très effrayé à l'idée de devoir me lever à minuit, moi déjà aux prises avec mes insomnies. Et pourtant, après une semaine de pratique, ce problème de sommeil difficile ne se posait plus pour moi et les insomnies disparurent un mois après.

Cette méthode n'est absolument pas nuisible à la santé car grâce à la méditation, le corps peut absorber les éléments purs du Souffle Vital Cosmique.

Voyez les pratiquants du VO-VI ; ils se portent très bien et sont très peu malades.

4. QUESTION : Si on rentre fatigué et tard une nuit, après un banquet avec des amis et qu'on dort jusqu'à 3 heures du matin, est-ce grave ?

REPONSE : Dans ce cas-là, vous pouvez méditer à 3 heures du matin. L'important est de ne pas laisser passer une seule nuit sans méditer car la clé de toute réussite, dans n'importe quel travail, est la régularité et la persévérance. Si vous laissez passer une seule nuit sans méditer, vous aurez tendance à recommencer une autre fois... C'est pourquoi la méthode pratique du VO-VI n'exige rien du pratiquant, mais seulement la régularité dans la pratique et le combat contre la paresse.

5. QUESTION : Pourquoi faut-il fermer les yeux pour méditer dans cette méthode alors que certaines méthodes permettent de méditer avec les yeux ouverts ?

REPONSE : Chaque méthode est différente. Au temps de Monsieur TU, cette méthode enseignait la méditation avec les yeux ouverts, fixant le bout du nez, mais après, quand l'âme quittait le corps elle ne pouvait pas s'élever vers les Sphères Supérieures et Monsieur TAM l'a changée en demandant aux pratiquants de fermer les yeux avec le regard droit devant et de se concentrer au milieu des sourcils.

De cette manière, quand l'âme quitte le corps, elle s'élève facilement dans les Sphères Supérieures.

6. QUESTION : Pourquoi doit-on avoir les incisives contre les incisives et le bout de la langue appuyé sur la gencive supérieure intérieure ?

REPONSE : Cette position des dents et de la langue fait couler à flots la salive dans la bouche pour purifier les impuretés dans les reins. D'autre part, ce geste aide le pratiquant à garder son calme et à se défendre contre l'invasion des énergies impures.

7. QUESTION : Pendant la pratique, faut-il serrer les dents contre les dents ?

REPONSE : Non, c'est inutile, il suffit de mettre légèrement les incisives contre les incisives.

8. QUESTION : Pourquoi doit-on garder le dos très droit ?

REPONSE : Le dos doit rester très droit pour permettre à l'énergie dans le corps de circuler facilement le long de la colonne vertébrale. Garder le dos droit est très important

pour faciliter l'échange des énergies : éliminer au dehors l'énergie impure et absorber l'énergie pure de l'univers cosmique. C'est pourquoi méditer le dos droit pendant 5 minutes vaut mieux que méditer pendant des heures avec un dos courbé.

9. QUESTION : Si le pratiquant est catholique, ou d'une autre religion, doit-il aussi invoquer NAM MO A DI DA PHAT pendant la méditation ?

REPONSE : Invoquer mentalement NAM MO A DI DA PHAT ne vous fait aucun mal! De plus, ces phonèmes vibratoires ont l'effet particulier d'éveiller les Centres d'Energie (Cakras) dans votre corps. Les personnes qui comprennent la vraie signification de la religion ne font pas de discrimination avec les autres religions ou les autres sectes.

Cependant, si le pratiquant refuse de réciter les deux premières invocations, il peut les remplacer par une prière de sa religion ou encore concentrer tout son esprit au sommet de la tête tout en pensant à Dieu le Créateur, ou au Roi de l'Univers ou encore invoquer cette phrase : " La Volonté sans Limite du Vide du Vide ", tout en dirigeant sa pensée vers le Centre de l'Energie Vitale de tout l'Univers.

10. QUESTION : Quel effet procure l'exercice de la concentration de l'énergie spirituelle (Soi-Hôn) ?

REPONSE : Cet exercice est très utile pour concentrer les trois énergies : l'énergie de l'essence séminale, l'énergie du souffle vital, l'énergie spirituelle. Les points légèrement pressés par le bout des trois doigts aident les énergies à converger vers le sommet de la tête et à jaillir du centre au milieu des sourcils (plus tard, après un temps suffisant de pratique, quand vous fermerez les yeux, et méditez toute lampe éteinte, vous verrez la lumière jaillir de ce centre).

Par cet exercice de la concentration de l'énergie spirituelle, le système nerveux est vivifié et les reins purifiés. Les personnes qui, avant de connaître cette méthode du VO-VI, récitaient des canons bouddhiques et s'en trouvaient affaiblies nerveusement, peuvent recouvrir, par la pratique de cet exercice, le bon fonctionnement de leur système nerveux et augmentent l'intensité de leur cerveau. Si vous pratiquez cet exercice pendant un long moment, vous pourrez rester plus longtemps en méditation.

11. QUESTION : A quoi sert la Respiration Cyclique et pourquoi faut-il gonfler le ventre et non le rentrer comme dans les exercices de gymnastique ?

REPONSE : La Respiration Cyclique est très utile pour éliminer les impuretés et conserver les éléments purs en amenant vers le sommet de la tête pour les rejeter au-dehors toutes les impuretés et les soucis de votre coeur. Les personnes qui ne suivent pas le régime végétarien peuvent, grâce à cet exercice, éliminer de leur corps les énergies impures des viandes et des poissons. Avec le temps, grâce à la Respiration Cyclique, on peut abolir les mauvaises habitudes.

En inspirant l'air, vous gonflez votre ventre, ce fait excite le centre d'énergie (Chakra) de la rate et quand il sera mis en branle, le pratiquant reverra ses vies antérieures (comme dans un film en couleur).

12. QUESTION : Pourquoi faut-il garder les bras contre les flancs pendant la Respiration Cyclique ?

REPONSE : Si vous ne le faites pas, vous aurez le dos courbé et, plus tard, quand l'âme quittera le corps, elle ne pourra pas s'élever dans les Sphères Supérieures. Il faut garder le dos droit pour pouvoir atteindre les Sphères Supérieures.

13. QUESTION : Pourquoi doit-on, après la méditation, se frotter les mains en les dirigeant vers le ciel et les ramener sur la tête, le visage et masser les membres ?

REPONSE : Ces gestes servent à ramener l'énergie à la tête, masser les membres active la circulation du sang. En vous frottant les mains, gardez-les dirigées vers le ciel car pour les pratiquants de longue date, l'énergie concentrée au bout des doigts est très intense et le fait de les diriger vers l'avant risque de blesser, avec l'énergie qui en jaillit, les esprits qui passent à ce moment devant nous ou qui sont en train de nous regarder faire la méditation (cela risque de les blesser et de réveiller leur animosité).

14. QUESTION : Pourquoi est-il si difficile de se concentrer pendant la méditation, l'esprit allant sans cesse d'un sujet à un autre ?

REPONSE : Tous les débuts sont comme cela. Rares sont les personnes qui arrivent à se concentrer. Il faut un temps très long de pratique pour pouvoir se concentrer et à chaque fois la concentration vous vient peu à peu jusqu'à devenir parfaite. Le moyen d'aider à la concentration de l'esprit au milieu des sourcils est le suivant :

- Invoquer mentalement au sommet de la tête NAM MO A DI DA PHAT ou refaire la Respiration Cyclique ou encore s'efforcer de ramener son esprit au milieu des deux

sourcils. Ou encore de dire à soi-même que cette heure de pratique est sacrée et qu'il faut tout laisser de côté et ne plus penser aux mesquineries de la vie courante et éphémère. Nous devons savoir que lorsque nous menons la vie de perfectionnement spirituelle, notre nature (terrestre) nous tente sans cesse : " la nuit est calme pour un sommeil profond. Dommage de se réveiller " ou encore nous dit d'écourter notre méditation pour aller nous rendormir, ou bien notre corps s'agite, se plaint des courbatures par ci par là pour nous obliger d'arrêter notre pratique... Il faut faire preuve de tout son courage pour maîtriser son esprit et ne pas succomber aux paroles faciles.

Si nous manquons d'une volonté ferme pour ne pas nous laisser aller, nous serons pris dans cette habitude et retomberons dans notre vie tourmentée et agitée du début. Notre esprit est comme un jeune poulain sauvage (le singe-esprit, le cheval-pensée, note 146), qu'il faut dompter et avec le temps et la persévérance dans la pratique nous arriverons à nous concentrer vraiment et entrer en extase méditative.

15. QUESTION : Pour éviter d'être perturbé pendant la méditation, que doit-on faire ?

REPONSE : Monsieur TAM a montré le moyen suivant : ramener sa pensée et son esprit à l'Origine de Toute Vie et de notre âme et invoquer mentalement :

NAM MO NGOC HOANG THUONG DE VO CUC DAI THIEN TON

Ou encore :

NAM MO A DI DA PHAT.