

Troisième Ere Universelle du Salut Divin

Justice – Amour Universel – Miséricorde

**L'INITIATION
A LA MEDITATION
CAODAÏSTE**

Vénérable **CHI-TIN**

Traduit du vietnamien
Par l'Eglise Cao Dai de Paris

Première Edition

Avril 2007

SOMMAIRE

I	A Propos de la Méditation Caodaïste	3
II	Les Règles de la Méditation Caodaïste	12

CHAPITRE I

A PROPOS DE LA MEDITATION CHEZ LES ADEPTES DE LA RELIGION CAODAÏSTE

Nous voulions exposer ici d'une façon succincte les principes de la méditation dans la Religion Caodaïste afin d'offrir aux pratiquants un aspect de la Pratique méditative parmi tant d'autres existant depuis l'antiquité et que nos Saints Maîtres nous avaient léguées selon les degrés de spiritualité et de l'âge de chaque individu. L'acquisition de la Spiritualité est incommensurable et nos Maîtres devaient adapter à chaque individu, selon sa disposition originelle, un enseignement approprié afin de l'aider à s'émanciper des contraintes de la vie, à acquérir une tranquillité d'esprit tout en gardant un corps sain, exempt de maladies.

Si le pratiquant persévérerait dans l'effort comme un besoin de manger quand il a faim, un besoin de boire quand il a soif, il trouverait l'utilité finale de la pratique de la méditation.

Les Indiens, les Chinois, les Tibétains, les Japonais ainsi que les Occidentaux l'avaient déjà pratiquée avec succès et l'avaient propagée sur toute la terre. Ce n'est pas une science occulte mais une science de la vie, une méthode positive pour entretenir la forme physique et spirituelle, dénuée de superstition et de supercherie.

Pour permettre aux adeptes du Caodaïsme d'avoir confiance dans la pratique de ce concept, nous essayons d'éclairer leurs doutes à travers les Saints Enseignements du Très Haut Dieu Cao Dai dans le livre « **Thánh Ngôn Hiệp Tuyển** » ou « *Anthologie des Saintes Paroles Caodaïstes* », livre que Sa Sainteté Hộ Pháp Phạm Công Tắc appelait « *Thiên Thư* » ou « *Le Livre venu du Ciel* ».

Avant que Dieu inaugure l'avènement du « Dai Dao » ou « La Grande Voie » en l'an Binh-Dân 1926, il avait ordonné à ses missionnaires de fonder les cinq branches religieuses *Minh Sư, Minh Đường, Minh Thiên, Minh Tân et Minh Lý*. De même avant de faire appel au Spiritisme pour enseigner la nouvelle Religion dans la contrée du Sud (Viêt-nam), Dieu avait ordonné à ses Saints Disciples de répandre l'enseignement aux cinq continents.

Dans « l'Anthologie Des Saintes Paroles ou ADSP », à la page 51 de l'édition 1972, Dieu disait : « Notre Religion débutait depuis moins d'un an mais les Saints, les Bouddhas l'avaient déjà implantée dans les cinq continents ». Aussi à la page 45, Dieu avait révélé aux français initiés au Spiritisme les paroles suivantes : « J'ai demandé à Allan Kardec, à Flammarion ainsi que j'ai envoyé sur terre St. Elie et St. Jean-Baptiste pour annoncer la venue du Jésus, le Saint Sauveur ... »

A propos des Cinq Branches, à la page 34 du ADSP, Dieu parlait de la Branche Minh Đường comme suit : « Pagode Vĩnh-Nguyên à Cần-Giuộc, Tân-an. Lịch et tous les adeptes Minh Đường ne méprennent pas mon intention de division en fondant les Cinq Branches de l'organisation. J'insiste encore que vous êtes mes disciples. J'ai engagé de Vieux Dignitaires

dans « La Troisième Ere Universelle du Salut Divin ». J'ai nommé Lê van Lich *Ngoc-Dâu-Su* ou Cardinal confuciusse ; Trân Dao Quang, Nguyên van Tuong *Chuong-Phap* ou Cardinaux Censeurs. Ce sont les Premiers Hauts Dignitaires de la Première Instance du Caodaïsme.

Nous savons aussi que Dieu a ordonné à son disciple Ngoc-Lich-Nguyêt de révéler sans aucune restriction les précieux enseignements aux adeptes Cao Dai, ce qui donnerait le vrai sens du Salut divin.

En ce qui concerne la Branche Minh-Tân (ADSP page 49/ 1972) dans les saintes instructions du 01/11/1926 Thai-Thuong Lao-Quân et Tê-Thiên Dai-Thanh avaient ordonné par médium aux adeptes Minh-Tân de rejoindre sans retard le « Dai-Dao Tam-Ky Phô-Dô » ou « La Troisième Ere Universelle du Salut Divin ».

Pour la Branche Minh-Ly (ADSP page 88/ 1972) Dieu avait prédit : nous nous sommes divisés en plusieurs Branches mais en fin de compte il n'y en aura qu'une seule et unique. Quoique vous apparteniez à une Branche différente, vous devez vous aimer comme les enfants d'un même Père et ne vous disputez pas.

Dieu appelait M. Lê van Trung et lui ordonnait : « Tu dois aider Minh-Ly à réussir. Notre religion est comparable à une maison qui a besoin de tout un échafaudage, pylône central, charpentes, traverses pour se tenir... La Branche Minh-Ly se charge du Séminaire, le lieu où je viens méditer et vous aider à la transformation de votre vie spirituelle. »

Si nous lisons attentivement la Préface de l'Eglise Cao-Dai sur le Livre des Prières du Thiên-Dao (*La Voie Divine ou La Voie de Dieu*) et Thê-Dao (*La Voie Temporelle ou La Voie de l'homme*) nous constaterions un véritable respect que l'Eglise Cao-Dai avait réservé aux différentes Branches déjà établies.

Depuis l'avènement de la Religion, Dieu avait ordonné aux bouddhistes Minh-Su, Minh-Duong, Minh-Ly à se consacrer aux prières de la « La Troisième Ere Universelle du Salut Divin » mais les prières pour la béatification des âmes n'ont jamais été révélées.

Nous avons longuement démontré et expliqué les documents relatés dans le ADSP et les explications officielles de l'Eglise Caodaïste de Tây-Ninh afin que nos adeptes Caodaïstes nationaux ou à l'étranger, honorant un seul Dieu, ne se culpabilisent pas, ne sentent pas chagrinés et ne perdent pas leur foi en Dieu. Nous devons tout mettre en œuvre notre esprit et notre force pour accélérer la réunification prochaine de l'Eglise Caodaïste.

Selon les Enseignements rituels, le Cardinal Ngoc Lich Nguyêt pratiquait au début de son sacerdoce un régime alimentaire végétarien de 10 jours et davantage, puis depuis qu'il rédigeait la Nouvelle Constitution Religieuse avec les Vénérables Précurseurs, il observait un régime végétarien permanent.

A la branche Minh Ly, nos Maîtres Thai-Thuong Lao-Tô , Đông-Phuong Lao-Tô et Hà Tiên Cô avaient enseigné les rites de la religion par spiritisme aux adeptes Minh-Ly. L'auteur de cet exposé avait le privilège d'être autorisé à participer aux séances de Méditation avec les autres dignitaires Minh-Ly.

Les rites de la méditation chez Minh-Ly ne diffèrent pas tellement de celles de l'Organisme de Diffusion du Dai-Dao (O.D.D.D.) provenant des enseignements de l'Immortel Patriarche Đông-Phuong Lao Tô (le Vieux Maître de l'Orient ou Lao Tseu). Profitant de cette occasion, nous demandons à l'Eglise Minh-Ly l'autorisation d'extraire quelques leçons de la Méditation préliminaire enseignée par l'esprit de la Déesse Hà Tiên Cô aux novices de l'ODDD afin de nous permettre de consolider notre foi et de parfaire notre préparation à la méditation.

Poème

*Voilà les techniques de la Méditation contemplative en vos
mains,
Apprenez par cœur les préceptes de cet enseignement
préliminaire :
Délaissez les attaches de la vie terrestre en oubliant ses
avatars !
Gardez seulement votre sérénité en retenant le Vide Absolue.
Tenez le corps droit et solide comme une statue,
Fixez votre regard comme le chat épiant la souris,
La bouche fermée, la langue relevée gardez votre souffle léger,
Afin que l'esprit - le souffle accompagnant - accède au
Nirvana.*

L'esprit de l'Immortel Hà Tiên Cô nous apprend la position assise de la méditation : un maintien stable comme une statue ; la colonne vertébrale droite ; la bouche fermée avec les dents serrées et la langue relevée au palais ; les yeux mi-clos ; le regard concentré vers la région ventrale identique à celui du

chat épiant la souris. La respiration doit être légère, utilisant l'esprit à réguler le flux respiratoire d'une façon équilibrée.

L'esprit du Vieux Maître de l'Orient avait déjà enseigné aux adeptes de l'ODDD la même méthode mais l'effet dépend de la capacité de chaque pratiquant à se libérer de tous ses sentiments, tracas et soucis.

L'Esprit du Pape Spirituel Li T'ai Po avait déjà conseillé aux adeptes de l'ODDD s'adonnant à la méditation d'effacer toutes les pensées dans le subconscient et d'extirper tous les sentiments futiles, c'est à dire adopter le principe du Wu nien (la non pensée, vô niêm en vietnamien) du 6ème. Patriarche Bouddhiste Huei Neng.

Que signifie la non pensée ? – La négation des pensées ne veut pas dire qu'on soit dépourvu de bons sentiments, charité, dévouement, sacrifice pour sauver les êtres humains comme font les Saints et les Bouddhas. Il faut servir des pensées pour combattre la malheureuse condition humaine, par exemple penser à ne plus distinguer le soi-même et autrui ; l'amour et la haine ; l'ami et l'ennemi ; à supprimer l'égoïsme, l'intrigue, la lutte pour les pouvoirs et la domination etc. Ce sont les bons sentiments que nous devons préserver pendant la méditation et ne pas laisser les néfastes pensées envahir notre esprit.

De plus, l'adepte de la méditation peut prier intérieurement les six mots de la Vérité « Nam Mô A Di Đà Phât » ou les douze mots « Nam Mô Cao Đài Tiên Ông Đại Bồ Tát Ma Ha Tát ». Si le méditant réussissait à garder l'esprit serein pendant la méditation, s'il contrôlait sa respiration à un rythme naturel, léger ; ses yeux et ses oreilles dirigés vers le centre "*khi hai*"

*ou "la mer du souffle" - point situé dans la région du nombril -
il obtiendrait la tranquillité du cœur et la quiétude de l'esprit,
ainsi il accéderait à un stade de béatitude.*

Poème

*Que l'esprit demeure serein déjà pour que le corps reste en
bonne santé,
S'il est agité l'homme sera en danger.
La pratique de la méditation a justement pour but de l'apaiser,
Nous pouvons alors mener à bien notre vie religieuse et
sociale à la fois!*

* * *

*Que l'esprit soit serein déjà alors qu'il devient divinement
spirituel,
De façon qu'il sache distinguer facilement le Vrai du Faux
sous toutes les formes.
Mais seulement lorsqu'il n'existe plus ni le Vrai, ni le Faux, ni
la pensée dans notre cœur,
Que nous atteindrons notre Maître au Palais de jade.*

Le monastère *Bac-Nha Thiên-Duong* (littérairement traduit en *Centre de Méditation "Sagesse Spirituelle"*) de l'Eglise Minh-Ly était organisé selon les strictes disciplines de la Méditation du Nouveau Code Religieux. Le réfectoire, le dortoir, les salles de méditation sont bien agencés et ordonnés. En dehors des quatre séances de méditation (matin ; midi ; fin de l'après-midi et minuit) les adeptes devraient suivre des cours spéciaux de Théologie selon chaque échelon de spiritualité et les Saintes Paroles religieuses étaient enseignées par des cadres de niveau élevé tant en théorie que la pratique.

Au Saint-Siège de Tây-Ninh, le temple Tri-Huê (Sagesse et Intelligence spirituelle) et le Temple Tri-Giac (Connaissance) étaient des lieux idéaux pour la pratique de la méditation. Espérons qu'en un proche avenir, l'Eglise Tây-Ninh fera édifier des lieux de méditation selon les règlements dictés par Le Nouveau Code Caodaïste au chapitre « Lieux de Méditation ».

Nous présentons ci-dessous un extrait des Enseignements de l'Esprit de l'Immortel Hà Tiên Cô sur la Pratique de la Méditation Caodaïste pour des débutants :

Poème

*Dans cette session préparatoire à la méditation, nous étudions
scrupuleusement :*

*La maîtrise du corps ; la régularisation du souffle et
l'équilibre du cœur.*

Ne vous endormez pas et évitez cette erreur :

Que votre esprit s'agite et perde ainsi sa perspicacité !

Consolidez votre foi dès le commencement,

Par l'observance stricte des Commandements ;

*Tout en éliminant les tentations contrôlez continuellement
votre âme intérieure et le miracle apparaît !*

Ne prêtez pas attention aux choses de la vie,

*Mais efforcez-vous d'acquérir votre perfectionnement
intérieur par la pratique assidue de la méditation.*

*Détachez-vous des emprises de la prison terrestre : amour ;
haine ; profit et gloire !*

*Suivez ces trois principes : La Foi, La Ténacité, La Vertu ;
Et éliminez ces pensées : La Cupidité, La Colère, La Passion.*

Ecoutez les préceptes du Maître :
Enterrez vos relations sentimentales, vous occupez moins des
choses de la vie pour que votre cœur se repose dans
l'insouciance.
Prononcez avec ferveur les prières du « Tin Tâm Minh¹ »,
En apprenant par cœur chaque phrase afin de les mettre en
application pendant la méditation.
Diffusez votre lumière à l'humanité à la fin de la séance,
Et puis faites quelques tours de marche libre et naturelle.
Chers disciples ! Apprenez par cœur ces préceptes !
Et fréquentez votre Maître et vos condisciples.
Pratiquez, pratiquez – la sans relâche le matin comme le soir !
Vous serez récompensés par des résultats inestimables et
éternels !

¹ « **Tin Tâm Minh** » ou « **Hsin Hsin Ming** » est le titre d'une oeuvre célèbre en vers enseignant des préceptes de la Méditation. Son auteur fut le **Troisième Patriarche de Zen Bouddhiste Chinois T'ang Xán** (? – 606).

CHAPITRE II

LES REGLES DE LA MEDITATION CAODAÏSTE

I. La Méditation selon le Nouveau Code Religieux du Caodaïsme :

Dans le nouveau Code de la religion caodaïste, à propos de la Méditation, il est écrit :

Chapitre II – article 13 : Parmi les adeptes de l'échelon inférieur, ceux qui ont suivi un régime végétarien de dix jours ou plus par mois pourraient être admis à suivre les cours d'Initiation à la Méditation sous l'égide des éducateurs.

Sur les Lois temporelles de l'Eglise, un chapitre concerne le *lieu de méditation* : c'est un endroit calme permettant aux adeptes de pratiquer la méditation. Les pratiquants admis au lieu de méditation doivent obéir aux règlements suivants :

Article 1 : Parmi les adeptes caodaïstes, ceux qui ont le mérite d'une vie vertueuse temporelle et qui ont observé un régime végétarien - de dix jours par mois - de plus de six mois, y sont admis.

Article 2 : Etre recommandé par un adepte plus confirmé moralement et parrainé par un coreligionnaire.

Article 3 : Défense de communiquer par lettres ou conversation avec l'extérieur sauf contact avec la famille mais le responsable du Lieu de méditation doit lire les missives.

Article 4 : Défense aux étrangers d'entrer dans le Lieu, même les agents de l'administration ou la famille de l'intéressé.

Article 5 : Défense d'engager des conversations avec l'extérieur sauf autorisation du Responsable pour les parents ou les enfants de l'intéressé.

Article 6 : A part les repas pris dans l'enceinte, défense de fumer, boire ou manger ce qui est amené de l'extérieur.

Article 7 : Garder l'esprit originel impassible, la conscience sereine. Eviter les discordances, la parole élevée et s'entraider dans la bonne entente mutuelle.

Article 8 : Obéir scrupuleusement aux ordres du Responsable, aux horaires et aux indications de la pratique méditative.

Nous avons donné des preuves de la pratique de la Méditation chez les branches Minh-Su, Minh-Duong, Minh-Ly, Tiên-Thiên, Truyên-Giao, Chiêu-Minh, Co-Quan Phô-Thông Giao-Ly etc. pour ne pas mettre en doute les adeptes sur le Véridique Enseignement de DIEU Le Très Haut CAO DAI. Ceci parce que l'Eglise Tây-Ninh n'en a pas parlé.

La Religion Caodaïste était inaugurée au Viêt-nam et développée profondément et rapidement à travers ville et campagne grâce aux Mystiques Divines apportées par le Spiritisme.

Dieu Le Très Haut *en personne* vient pour fonder la religion et apporter à l'humanité les précieux enseignements pour acquérir la Troisième Miséricorde Divine. Dès l'année Binh-Dân 1926, au commencement de la religion, Dieu Le Très Haut avait notifié ces enseignements dans le Anthologie Des Saintes Paroles (R.S.S.P.) de l'Eglise caodaïste. Il avait ordonné au premier Cardinal Lê van Lich de la branche Minh-Duong de divulguer ces enseignements aux adeptes, ceux pratiquant déjà le régime végétarien mensuel de dix jours.

A la page 26 du ADSP, Dieu disait : « Cardinal Ngoc, tu dois apprendre la Constitution Religieuse et montrer la Voie à ceux qui ont adopté un régime végétarien mensuel de dix jours ou davantage. »

Le but de la religion caodaïste est la réunion des Trois Grandes Religions, la synthèse des essences du Bouddhisme, du Taoïsme et du Confucianisme. La pratique de la Méditation existait chez les Bouddhistes, les Taoïstes, les Confucianistes et les séances de prière et de méditation se faisaient aussi chez le Catholicisme.

Dans les saintes exhortations de Sa Sainteté Pham Công Tac n° 114 du 25/01/1948, il est noté au chapitre IX, alinéa 4 : Les Règles de la Pratique Méditative sont :

1. Observance des trois règles **Gioi** (Règles) **Dinh** (Concentration) **Huê** (Illumination).

2. Pratiquer la méditation en vue de recevoir le fluide divin et de constituer un corps sain.

Le livre « Education Religieuse » du Très Vénérable Truong Van Tràng de l'Eglise Tây-Ninh a relaté plusieurs domaines de la Méditation Contemplative concernant Gioi – Dinh – Huê (page 148) et l'union des Trois Précieuses Eléments humains – la quintessence du corps ; le souffle et l'esprit – (page 165).

II. L'explication de la Méditation Contemplative

« La Méditation » est la base centrale de l'Hindouisme jusqu'à l'avènement du Bouddhisme en Inde, à commencer par le Premier Bouddha Ca Diêp jusqu'au 28ème. Bouddha Bodhi Darma. Ce Grand Maître se déplaçait en Chine et devenait le Premier Patriarche de la Méditation de Chine qui se transmettait jusqu'au Sixième Patriarche Houei Neng (638 – 713) avec qui l'école de la Méditation Chinoise fut propagée vers le Tibet, Le Viêt-nam, le Japon et récemment vers les pays occidentaux et américains.

La Méditation Hindoue provenait du mot sanscrit Dhyâna ; traduction Pâli Jhana ; traduction phonétique chinoise Tch'anna ; traduction vietnamien Thiên-na ou Thiên-Dinh et transformé en japonais Zen.

La Méditation a un sens si profond qu'on ne peut pas expliquer ni traduire par des paroles. Elle vient de notre Intérieur, c'est-à-dire du Néant ésotérique de l'individu. Il y a beaucoup d'écrits qui essaient de donner des définitions mais nous trouvons récemment dans le livre « Essais sur le Bouddhisme

Zen » du Maître Japonais D.T. Suzuki, Edition Albin Michel, à la page 11, la définition la plus simple et la plus compréhensive pour les Européens :

« Le zen est, dans son essence, l'art de voir dans la nature de son être ; il indique la voie qui mène de l'esclavage à la liberté. En nous faisant boire à la source de vie il nous libère de tous les jougs sous lesquels, créatures limitées, nous souffrons constamment. »

Chang Chen Chi dans le livre « Pratique de la Méditation » parlait de la méditation comme un enseignement religieux le plus perfectionné de la philosophie bouddhiste, un enseignement profond mais positif pour nous permettre à nous affranchir et nous amener au salut éternel. C'est difficile à expliquer comme quelque chose ronde, lisse qu'on n'accroche pas, qu'on ne peut décrire et pourtant on ne peut pas y avoir de doute.

Revenons à l'explication du Grand Maître D.T. Suzuki pour comprendre le sens de « réverbération du miroir de la conscience humaine ». Le caractère originel de l'homme est celui de l'Ange ou du Bouddha que Dieu nous a gratifié pour notre vie terrestre, qui dépasse rarement 100 ans, et après notre mort. Il est indestructible et éternel.

La réflexion du miroir est celle qui nous permet de déceler ce caractère originel de l'homme que le Bouddhisme qualifie « La Vraie Nature Humaine » ; « la Vraie Conscience Humaine » ou « La Véritable Identité Humaine » pour le Taoïsme ou le Confucianisme.

Pourquoi devons-nous nous éclairer ? La Conscience se cache profondément dans notre for intérieur. Les passions, les soucis, le désir, la cupidité, l'amour, l'ambition rendent notre conscience obscure, bornée.

Lorsque notre conscience devient agitée nous ne pouvons plus apercevoir notre for intérieur. Comme le vent qui souffle soulève les vagues sur la surface de l'eau. Il faut attendre que l'eau se décante comme dans un verre pour voir l'éclat et la transparence d'une eau tranquille.

Pour se faire, il faut appliquer la méthode de la « Méditation assise » c'est à dire pratiquer la Méditation en position assise. Pour réaliser le vide de notre intérieur, ne rien penser, ne rien nous souvenir, ne rien calculer de ce qui est arrivé ou qui viendra. Laissons notre esprit se calmer et écoutons notre conscience. Nous verrons notre esprit se détendre progressivement et à un moment notre intelligence apparaît. La vérité de la vie - se révèle à nous - nous permettant de distinguer le vrai du faux, la bonté de la méchanceté, l'avidité, la destruction de l'éternel. La Vraie Conscience se réveille et nous permet d'évacuer nos soucis, nos tracas, nos différences. Notre âme devient alors limpide, clairvoyante. Bouddha disait que le « miroir de la Conscience » reflète la vraie image de notre esprit pour mieux faire resurgir notre caractère originel.

Bhodidarma, le Premier Initiateur de la Méditation chinoise se donnait comme enseignement sans écrits, cette seule méthode de regarder tout droit en notre for intérieur, de chercher pour retrouver la Sainteté en nous-mêmes mais non pas à l'extérieur. Sa conviction profonde :

- Ne rien enseigner des matières secondaires périphériques.

- Ne pas utiliser des mots et du vocabulaire.
- Apprendre à bien regarder notre intérieur.
- Apprendre à percevoir notre conscience et redevenir Bouddha.

Lisons un chapitre du livre «dissertation sur la Méditation » du Quatrième Grand Maître Bouddhiste Dao-Tin (580 – 651) qui confie ses secrètes convictions à son disciple Phap-Dung (593 – 657) : « Des milliers de méthodes convergeant vers une unique source : *La Conscience Humaine*. Tous les soucis, tous les obstacles de notre condition humaine n'ont jamais disparu ... La Grande Voie doit être infinie, imperceptible, sans attache à nos réactions sensorielles ou sentimentales ».

Dans le « Phap Buu Dàn Kinh », le Sixième Patriarche Huê-Nang donnait la signification du mot Méditation :

« La Méditation c'est l'arrêt de la pensée ; l'effacement des soucis matériels pour revenir à notre propre constitution originelle, sereine, vertueuse. Elle appartient à l'âme mais pas au corps.

La conscience est le maître. Le corps obéit au maître. Si la conscience est tranquille le corps en marche ou au repos éprouve aussi de la tranquillité.

Écoutons l'explication du Maître sur la Méditation contemplative : De l'extérieur il faut nous écarter de tous les phénomènes de la vie courante pour atteindre la méditation. De l'intérieur, c'est une âme sereine qui amène la contemplation. Si nous laissons influencer par des phénomènes de l'extérieur, notre intérieur sera agité. Si nous éliminons les facteurs de perturbations extérieures, notre intérieur se calme et se

concentre. C'est parce qu'on voit des scènes de la vie qu'on imagine qu'elles s'agitent. Si au contraire en les voyant l'âme ne connaît pas d'agitations, elle atteint la Vraie Contemplation.

L'esprit de l'Immortel Dao-Thoàn Chon-Nhon a révélé par spiritisme la même explication ainsi résumée :

« Méditer c'est éliminer toute pensée. Pratiquer la méditation contemplative c'est tout arrêter. Lorsqu'on vient à la méditation avec l'âme encore sous influence des pensées, des désirs, des attrait matériels l'esprit perd sa lucidité, le corps est assailli de démangeaisons, de fatigue, de sommeil ... C'est le lot courant arrivé à la plupart des pratiquants. »

Signification du "Vô Niêm" ou "la Non Pensée" selon l'esprit du Vieux Maître de l'Orient (Dông-Phuong Lao-Tô): La non-Pensée consiste à ne pas penser aux soucis, à la tristesse, à la joie, à la haine, aux désirs, enfin à tout ce qui se rattache aux cinq sens pour se concentrer à une seule véritable pensée - le Chanh Niêm - ou la Pensée Véridique. L'absence de pensée ne veut pas dire sans pure pensée mais éviter à ce que les néfastes pensées nous envahissent, ces pensées qui sont soumises aux sens. L'absence de pensée ne permet pas à l'âme d'être inoculée par le mal, par le désir.

Nous constatons cette Absence de pensée dans le Bouddhisme aussi bien que la Négation des sens dans le Taoïsme où même les réflexions sur l'intelligence et l'humanisme sont bannies.

Le détachement intégral de la méditation contemplative expliqué par le Grand Maître Huê-Nang donne la même signification : "La négation de la pensée amène au Bien.

Entretenir la pensée c'est aller vers le Mal. Ne rien penser n'empêche pas les bons sentiments et la négation de la pensée permet déjà à acquérir le bien soi. En conclusion, pratiquer le détachement intégral consiste à ne pas tenir compte de bonnes ou mauvaises pensées, y compris ne pas attacher ni au Bien, ni au Mal (d'après Ngô Di dans Méditation et Lao Tseu).

III. Les Règles Préliminaires de la Méditation Contemplative

Le but de la Méditation permet la libération de l'âme de tous les soucis corporels, des désirs humains (sexe, argent, gloire, profit) et de tout ce qui trouble notre véritable âme originelle que Dieu nous a léguée sereine et innocente.

Nous possédons six portes d'entrée à notre intérieur - les cinq sens et la pensée - qui sont les six causes de la condition humaine. Nous devons barricader ces portes pour qu'elles ne provoquent pas des perturbations à l'intérieur de notre âme. Nos Maîtres et nos Bienheureux nous apprennent beaucoup de méthodes qui varient suivant le degré de connaissance du pratiquant.

Une méthode ne peut pas être jugée compliquée ou insuffisante, vraie ou fausse mais l'essentiel est d'amener l'individu à discerner sa vraie nature, sa vraie conscience, sa pureté originelle. Ni jamais s'illusionner d'atteindre les Saints, les Bouddhas; ni obtenir des miracles; tout ceci amène au dérèglement mental à la folie comme il s'est déjà produit en de nombreux cas.

La meilleure méthode enseignée par nos Maîtres depuis des millénaires est **la Méditation en position assise**. La Religion Cao Dai nous apprend le même enseignement parce qu'il existe des milliers de méthodes et techniques de méditation adaptées suivant l'intelligence et le degré de connaissance de l'être humain. Il n'y a pas de nouvelles méthodes ni d'anciennes méthodes. Il n'y a que l'appréciation de la condition humaine.

Comment faire éloigner notre esprit des scènes et des faits de la vie pour permettre à l'âme de n'être pas bouleversée par les idées et les pensées ? Il n'y a qu'une seule issue qui est l'interdiction d'accès à nos cinq sens : ne pas écouter ; ne pas voir ; ne pas sentir ; ne pas parler ; ne pas penser, calculer , se soucier ...

D'après l'Organisme de Diffusion du Dai-Dao, la Grâce Divine nous recommande de participer d'abord à la Classe Préliminaire de Méditation pendant un an afin d'éduquer notre corps à adopter une position correcte, à rendre notre âme sereine dépourvue de pensées extérieures. Lorsqu'on éprouve le désir de pratiquer la méditation, on peut demander l'admission à la Classe Primaire de Méditation à la condition d'observer au moins un régime végétarien de dix jours par mois et de respecter les Règlements des Cinq Interdictions et des Quatre Grandes Observances qui sont sommairement présentés ci-dessous :

Les Cinq Interdictions :

1. Ne pas tuer ;
2. Ne pas être cupide ;

3. Ne pas commettre l'adultère ;
4. Ne pas faire bonne chère, boire de l'alcool avec excès.
5. Ne pas pécher par paroles.

Les Quatre Grandes Observances :

1. Suivre les instructions de ses Supérieurs ;
2. Proscrire l'orgueil et la vanité ;
3. Etre correct et clair dans les questions d'argent ;
4. Adopter une même attitude envers autrui ; respecter la Loi et les intérêts autrui.

La Pratique Primaire de la Méditation comporte 9 séances ou leçons. Chaque leçon doit être pratiquée pendant 9 jours. Donc, 81 jours au total. Il y a trois périodes d'initiation : l'initiation du corps, de l'esprit et du souffle. Le pratiquant peut venir à l'Eglise caodaïste ou à la Maison de Méditation pour être éduqué par un Responsable avec la possibilité de rentrer le soir. A la dernière séance de 9 jours, le pratiquant répète en présence de l'éducateur responsable puis il continuera la pratique chez lui. Lorsqu'il se sent en mesure de progresser, il fera la demande pour accéder à l'échelon supérieur, le **Deuxième Echelon de la Méditation** (Nhị Cơ Tiến Đạo en vietnamien).

Le Deuxième Echelon ou Echelon Supérieur de la Voie Spirituelle est accordé au candidat ayant suivi « La Pratique Primaire de la Méditation Contemplative » (Sơ Thiên Tâm Pháp en vietnamien) et la Pratique des « Douze Précieux Préceptes de santé physique » (Thập Nhị Cẩm Đoạn en vietnamien) pendant plus de deux ans avec obligation de

régime végétarien permanent suivant le conseil de Dieu Très Haut dans le RSPC. Le pratiquant doit faire serment d'obéir aux Règlements et de persévérer jusqu'à la réussite finale et ce jusqu'à la mort en dépit des obstacles et des difficultés. Le pratiquant doit obtenir le parrainage du Conseil d'Administration de l'Eglise ou du Temple Caodaïste, garant de la bonne conduite, du suivi du régime végétarien complet et de la persévérance à suivre les Enseignements sans faiblir.

IV. La Pratique de la Méditation Contemplative (Stade Primaire)

La pratique de la Méditation contemplative est enseignée par la Grâce Divine en l'année Ất Tỵ 1965 à travers l'Organe de la Communication Divine (Hiệp Thiên Đai) de l'Organisme de Diffusion du Dai-Dao (O.D.D.D.) pour ses adeptes ayant suivi un régime végétarien de plus de 10 jours par mois et y pratiquant avec deux missions à la fois :

1. Pratiquer l'Exotérisme caodaïste en étudiant et en évangélisant la Doctrine ou l'Enseignement caodaïste.
2. Appliquer l'Esotérisme caodaïste par la double pratique de la Méditation et du perfectionnement de soi.

Ceci depuis 1965 sans interruption et directement guidés par les Esprits Supérieurs. Pour pouvoir accéder aux Enseignements les membres de l'Organisation doivent être baptisés pour pouvoir être admis au sein de l'Eglise Caodaïste. Ils doivent en plus observer les Cinq Interdictions et les Quatre Observances Caodaïstes d'après le Nouveau Code de la

religion. Ils doivent comprendre parfaitement le but et les Lois de cette « Troisième Ere Universelle du Salut Divin ».

La pratique des préceptes de la Méditation doit s'échelonner en 9 périodes de 9 jours (9 x 9 = 81 jours) pour permettre une initiation continue et efficace. La Grâce Divine donnait l'enseignement suivant :

Poème traduit

*Si l'on n'a pas assez de force et de patience pour l'observance
de la règle « neuf fois neuf » (91) premiers jours de
méditation.*

*Le chemin divin des Bouddhas et des Immortels paraît
infranchissable !*

*Le perfectionnement de l'âme ne permet pas de se voir bon et
les autres mauvais,*

*Mauvais, le cœur du profane qui s'agite par de sentiments
vulgaires.*

Le pratiquant vient au siège de l'O.D.D.D. pour être informé et dirigé par un responsable. Après le baptême et la cérémonie de contrition au Père Divin, il est présenté à l'Esprit supérieur du Vieux Maître de l'Orient ainsi qu'aux Ancêtres Fondateurs du Caodaïsme. Après ce rite, le pratiquant retourne chez soi pour mettre en pratique les Enseignements. Il reviendra 9 jours après pour continuer l'apprentissage.

L'Enseignement de la Méditation contemplative comporte trois stades de préparation minutieuse de la machine humaine : la Préparation du Corps ; de l'Esprit et du Souffle.

▪ **Préparation du corps :**

Tout d'abord, le pratiquant apprend à s'asseoir (position assise) pour méditer :

Avec un corps droit, stable, solide comme une statue de Bouddha qu'on voit dans les pagodes dans la position du lotus ou plus facile celle du demi-lotus.

Avec les deux pieds superposés ; le gauche au-dessus du droit ; le talon gauche au-dessus du talon droit réunis ensemble et dirigés vers la région ventrale.

Avec la main gauche en signe $\tilde{A}n\ T\acute{y}$ (signe de la résolution) portée par la paume de la main droite et les deux mains posées sur les talons au niveau du centre de "la mer du souffle".

Garder le dos bien droit, ni incliné par-devant ou par derrière, ni à gauche comme à droite et les deux bras serrant la poitrine. Les deux yeux fermés à demi, pas complètement pour éviter le sommeil et dirigés vers le centre "la mer du souffle".

Ne pas courber la tête vers le bas pour éviter la fatigue du cou. Garder la bouche fermée, les mâchoires serrées et la langue recourbée vers le palais. L'inspiration et l'expiration doivent être cadencées sans force ni sans lenteur.

Pendant les 27 premiers jours, le pratiquant apprend à maîtriser son corps, à ne pas bouger et n'être pas influencé par les éléments extérieurs. Il règle sa respiration d'une façon

régulière dans la tranquillité. C'est la méthode de Préparation du corps.

▪ **Préparation de l'Esprit ou de l'Âme :**

Pendant les 27 (3 x 9) jours qui suivent, le pratiquant adopte toujours la position méditative assise, gardant l'esprit impassible – ne pas penser au passé ni à l'avenir, ni à ce qui doit arriver maintenant – et surtout éliminant tous les soucis et toutes les pensées présentes. Les yeux fixent le centre "la mer du souffle" comme le chat épie la souris pour concentrer l'esprit vers un lieu unique.

Cette méthode de Préparation de l'esprit peut être utilisée au stade suivant pour diriger la respiration (car l'Esprit a une force exceptionnelle, invisible il peut percer la roche, insubmersible dans l'eau, ininflammable au feu). Pendant ces 27 jours, il regarde l'Œil céleste et à la 5^{ème} séance, à genoux, les bras étendus et les mains en signe **Ån Tý**, il porte son regard vers l'Œil céleste ou vers la Lampe de la Monade sans se sourciller ni larmoyer.

Pour éviter des perturbations pendant la Méditation contemplative et garder la sérénité, on peut:

- fermer les yeux pour ne pas voir l'extérieur;
- boucher les oreilles pour ne pas entendre;
- ne pas humer les effluves de l'extérieur;
- fermer la bouche;
- chasser l'esprit de toutes les tentations et distractions.

La respiration reste toujours normale, détendue. Pendant la méditation, lorsque les cinq sens sont bien contrôlés et que la pensée va vers Dieu Le Très Haut l'âme devient sereine, à l'abri des perturbations.

▪ **Préparation du souffle :**

Pendant les trois dernières séances (3 x 9 = 27 jours) le pratiquant apprend l'inspiration et l'expiration en appliquant d'une façon paisible, équilibrée sans forcer ni ralentir. Imaginer que l'inspiration commence à point situé entre les sourcils (Mi-Giang) bien qu'elle soit faite par les narines. L'esprit doit diriger le parcours de l'air inspiré (souffle) du Mi-Giang vers le bas ventre (Ha Don Diên) à un point situé à 3 cm au-dessous du nombril, s'arrêter pendant 15 secondes puis reprendre le chemin inverse vers le Mi-Giang et expirer ensuite aux narines.

Une inspiration et une expiration forment un cercle. Compter scrupuleusement du 1^{er} au 36^{ème} cercle. Recommencer s'il y a l'erreur jusqu'à l'esprit soit bien concentré. On augmente progressivement à 72 cercles, 108 puis 360 cercles. Les pratiquants du *chan (zen)* appellent cette méthode celle du Comptage de la respiration pour bien doser et maîtriser la respiration.

C'est une combinaison Esprit et Souffle pour planifier la respiration dans les 2 sens - Yin et Yang - un sens fermé et un sens ouvert. Avec la normalisation de la respiration, l'air pur est insufflé dans l'organisme pour éliminer les toxines et les germes de maladie, celui-ci retrouve plus de vigueur et moins de dispositions aux maladies.

La 1^{ère} étape de 9 jours est réservée pour apprendre la position méditative assise qui commence par 15 minutes puis 30 minutes et peut augmenter jusqu'à 45 minutes ou une heure maximum. En général, une séance de méditation en position assise dure 30 ou 45 minutes, plus longue sera nuisible pour la santé.

Après avoir passé les 81 jours de pratique, le pratiquant retourne pratiquer la méditation chez soi en ayant soin de choisir un endroit tranquille propice au repos de l'esprit ou bien devant l'autel de Dieu pour recevoir un apport bienfaisant de flux magnétique. Il garde toujours les mêmes dispositions pour préparer son corps, son esprit et son souffle pendant la méditation.

Pendant ces 81 jours, le pratiquant accomplit son initiation durant les quatre moments de la journée (matin, midi, soir et minuit). Il persévère encore un an et il verra des résultats appréciables sur sa santé qui devient meilleur, son esprit plus lucide et son intelligence développée. Il devient plus calme, et ses paroles sont empreintes de douceur.

Le pratiquant, vivant au milieu de la frénésie matérielle de l'occident, éprouvera des difficultés pour respecter la pratique quotidienne de 4 séances. Il devra s'efforcer de faire 2 ou une fois, juste pour éviter l'interruption. Il faut beaucoup de patience, de volonté et surtout avoir foi aux Principes religieux pour être digne de représenter le disciple de Dieu Cao Dai Tout Puissant. Il faut continuer inlassablement la préparation et l'apprentissage jour après jour.

Du moment qu'on accepte le perfectionnement spirituel (Tu en vietnamien), il faut apprendre la préparation,

corriger les déviations (Luyên en vietnamien) et approfondir (Rèn en vietnamien) la méditation. Le pratiquant subit beaucoup de difficultés et doit faire face à des épreuves pénibles. S'il persévère, il trouvera la récompense finale.

Les Saints et les Bienheureux avaient suivi le même chemin de formation et d'endurance des années durant (vingtaine ou trentaine d'années) pour atteindre le but suprême de la Rédemption. Cet effort ne peut pas être considéré comme un marchandage de dette, de plaisir, ni de profit.

Il est formellement défendu au pratiquant de demander à détacher (extérioriser) son esprit pour atteindre le Paradis et aller à la rencontre des Saints ou des Bienheureux. S'il imagine cette folle éventualité il tombera sous l'emprise maléfique des mauvais esprits et il deviendra malade ou fou. Ceci n'est pas le but initial de la Méditation.

Les Règlements de la Méditation Contemplative (stade primaire) sont simples, faciles à être assimilés, étudiés et pratiqués. Ils apportent une aide positive à notre vie courante : un corps saint ; une âme sereine ; intelligente, non influencée par les superstitions et l'ignorance.

V. Effets de la pratique de la Méditation

La Méditation Contemplative apporte selon l'Esprit du Vieux Maître de l'Orient les trois avantages bénéfiques suivants :

1. Tout d'abord, le souffle bien dirigé et harmonisé apporte l'équilibre, la sérénité de l'âme. L'équilibre et la paix de l'âme permettent au corps humain d'acquérir une santé bienfaisante, exempte de maladie et non nécessitante de médicaments.
2. La Méditation rend la Conscience limpide, efface les tensions et permet à l'individu d'apercevoir clairement les attitudes à adopter devant la vie, la religion et la Voie de la sagesse.
3. La Méditation nous rapproche du Divin et nous permet de recevoir son flux bienfaisant. Nos paroles deviennent douces, convaincantes. La communication avec les gens est empreinte de confiance et d'attrait pour leur montrer la véritable voie.

Ces trois buts des Enseignements religieux sont obtenus sur terre tandis que l'accession au titre de Saints ou Bienheureux dépendra du résultat du comportement final de chaque individu. Ceci rentre dans le cadre du Cosmique Divin.

La religion caodaïste est fondée pendant la période de la Miséricorde Divine, révélée par le Spiritisme par les Saints et les Bienheureux. Elle préconise le principe de la Communion divine et humaine pour permettre à ceux qui veulent s'émanciper par la pratique à atteindre le Royaume des Cieux. Dans le passé, le croyant devait chercher le Maître dans des endroits reculés, inaccessibles. Maintenant la Voie est invisible, le Maître imperceptible. Il suffit de croire, de persévérer dans l'accomplissement des Enseignements et il trouvera la Voie.

Poème traduit

Les Anciens cherchaient la Voie pour se perfectionner dans les montagnes et forêts lointaines ;

Pour se soustraire à la pénible et continuelle réincarnation, ils enduraient beaucoup de souffrances et de privations.

L'ère de la Miséricorde Divine et l'avènement du Nouveau Code de la religion Cao Dai aident les humains à éviter ces difficultés.

Nous vous présentons les Enseignements prononcés par l'Esprit du Vieux Maître de l'Orient sur la Méditation Contemplative. Vous devez les apprendre par cœur et les exécuter avec précision pendant la pratique de la Méditation.

Poème traduit

Pour commencer, examiner le corps, l'esprit, les paroles et les intentions ;

Puis dans le calme, chercher à déceler le principe primordial de la circulation du flux vital.

Il faut bien assimiler les multiples transformations de la vie pour découvrir le mécanisme de la félicité et devenir Saint ou Bienheureux.

Arrivant au lieu de Méditation, garder l'esprit vide de toute considération,

Le corps allégé, distillez la pureté et éliminez l'impureté à la recherche du mécanisme divin du Tao.

Pour ses débuts, le pratiquant prend la position assise demilotus.

Il concentre son esprit pour maîtriser les sensations.

Si les multiples bouleversements de la vie terrestre l'assailent, il sollicite la protection du Génie de Lumière d'or.

*Les yeux mi-clos se dirigent vers le point *Huỳnh Đĩnh* (point situé entre le sternum et le nombril) ;*

Les oreilles entendent sans écouter ;

Les narines respirent suivant un rythme contrôlé,

De telle façon que la respiration est légère, agréable et dirigée vers l'intérieur de notre âme.

Le pratiquant doit atteindre l'objectif des 360 cadences,

En maîtrisant petit à petit le temps en minutes puis en heures.

Afin de régulariser les flux énergétiques internes.

Par la suite, les pores de l'épiderme et centres d'énergie corporels se débloquent.

Si les quatre séances journalières de pratique et le cycle des neuf étapes de neuf jours sont suivis scrupuleusement,

Un renouveau changera son ancienne condition.

Les effluves nocifs de la terre ne pourront pas s'imprégner dans le corps,

Graduellement, il suivra un régime végétarien intégral et observera un détachement définitif de tous les désirs charnels.

Eglise Cao Dai de Paris

35, rue Roger-Girodit. 94140 ALFORTVILLE. FRANCE

☎ : +33 1 43 53 05 78