

LA SCIENCE ÉSOTÉRIQUE DU VÔ-VI

" En orientant sa vie vers un but spirituel, on se corrige et se perfectionne pour devenir de plus en plus serein et lucide. "

" Je suis la personne la plus ignorante au monde. Je dois me perfectionner. Je dois me corriger. Je dois progresser . Je dois édifier mon diamant étincelant. Je dois le polir, le maintenir propre, le faire scintiller et le rendre éternellement lucide " .

M. Tám

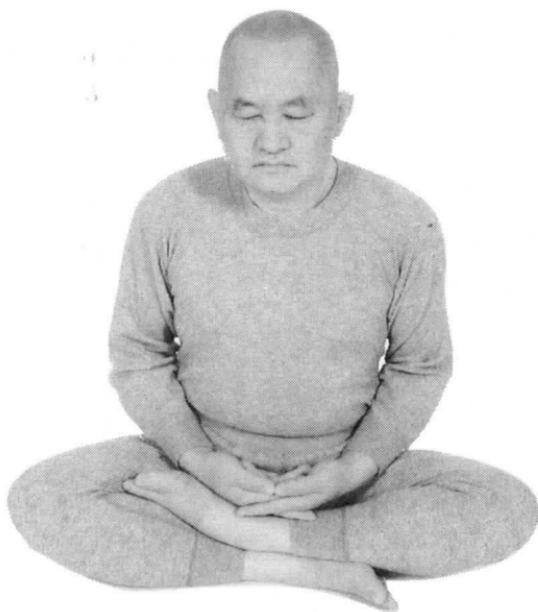


TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION	iii
AVANT-PROPOS	1
LES SIX MOTS VIBRATOIRES	5
LA PRATIQUE DU DHARMA VÔ-VI , première partie	9
1- Invocation mentale	10
2- Concentration de l'Energie spirituelle	13
3- Respiration abdominale en position allongée	16
LA PRATIQUE DU DHARMA VÔ-VI , deuxième partie	19
1- Invocation mentale (voir page 10)	
2 Concentration de l'Energie spirituelle (voir page 13)	
3- Respiration cyclique sans rétention du souffle	19
4- Contemplation méditative	22
5- Massage après la méditation (post-méditation)	24
LA PRATIQUE DU DHARMA VÔ-VI , troisième partie	31
1- Exercice auxiliaire pour augmenter la circulation du sang	31
2- Prière après les repas	33

3- Massage de la langue, de la gorge, des oreilles, etc...	34
4- Exercices d'imitation des mouvements de cinq animaux	34
5- Exercice de prosternation. Notes sur le miroir Vô-Vi	34
LA PRATIQUE DU DHARMA VÔ-VI , quatrième partie	39
1- Auto Critique	39
2- Technique d'entretien et de renforcement du souffle vital	39
3- Invocation des 8 points essentiels	40
PRONONCIATION	43
APPENDICE	45
Courrier Vô-Vi	45
Feuilles de note	51

INTRODUCTION

LA SCIENCE ÉSOTÉRIQUE DU VÔ-VI est une méthode spirituelle pragmatique. Elle vise à aider le pratiquant à rétablir son équilibre, son harmonie intérieure. Ceci l'aidera à retourner peu à peu à son origine oubliée.

La pratique du dharma ne s'attache ni s'oppose à aucune religion, à aucune race ou à aucun mouvement politique. C'est une technique pour la réalisation de soi-même. Elle n'exige pas du pratiquant une foi aveugle. Elle n'impose pas de credo (croyances dogmatiques). Elle n'encourage pas les rites et les cérémonies superstitieux. Elle préconise une règle d'or pour guider le disciple à travers le pur karma visant à atteindre la suprême sagesse, le suprême karma et la délivrance de l'âme.

La pratique du dharma Vô-Vi est basée sur la pratique de quatre principaux exercices spirituels. Il y a d'autres exercices pour le maintien de la santé. Les points les plus importants ont été exposés pour permettre aux pratiquants, grâce à une pratique journalière diligente et suivie, d'atteindre des résultats satisfaisants.

Les débutants doivent pratiquer régulièrement. Seuls les deux premiers exercices doivent être pratiqués pendant six mois. Ce n'est qu'après qu'ils pourront exécuter les exercices de méditation. Ces exercices doivent être très clairement expliqués par un pratiquant déjà expérimenté. On peut trouver une vidéo cassette contenant les démonstrations et les explications du Maître TÂM sur la méthode Vô-Vi.



AVANT-PROPOS

Cette pratique du dharma nous a été révélée par M. LUONG SI HANG (M. TÁM). Nous le considérons comme notre guide spirituel, mais M. TÁM se considère un homme ordinaire, un étudiant qui apprend à se perfectionner. Le promoteur de la Science ésotérique du Vô-Vi fut M. DO THUAN HAU (1887-1966), le maître de M. TÁM.

En plus de la révélation de la pratique du dharma, M. TÁM insiste sur l'importance de LA COMPASSION, DE LA LUCIDITÉ, DU COURAGE ET DE LA SÉRÉNITÉ.

Réaliser la compassion, c'est faire des actions altruistes et constructives. Réaliser la lucidité, c'est pratiquer la méthode du dharma. Réaliser le courage, c'est chercher à perfectionner son caractère.

Cette méthode doit donc être considérée comme un outil ou un moyen d'assistance pour vous guider sur le sentier du perfectionnement spirituel.

M. TÁM enseigne que nous sommes les seuls responsables de notre purification. En exhortant ses disciples à marcher seuls, M. TÁM dit: " *La Science ésotérique du Vô-Vi vous permet d'être complètement libre. Dès que la méthode vous est révélée, elle vous appartient. L'adepte ne doit compter que sur lui-même pour son propre perfectionnement et sa propre progression sur le sentier* ". (a)

Il déclare que la porte du succès et de la prospérité est ouverte à chacun de nous, quelque que soient les conditions de notre vie, qu'elles soient élevées ou basses, que nous soyons un saint ou un criminel. Elle est ouverte à ceux qui désirent tourner la page ou aspirer à la perfection. " *Vous devez chercher avec persévérance à vous*

développer. Soyez conscient que vous êtes la seule personne qui puisse prendre bien soin de vous-même. Ne vous occupez pas des affaires des autres. Veillez à vous améliorer vous-même pour servir d'exemple aux autres. Sans cela, vous ne pourrez avoir aucune influence sur personne et votre action n'aura alors aucun sens. Cherchez d'abord votre propre salut et éliminez de votre esprit tous les soucis. Veillez à aiguiser l'arme dont DIEU vous a fait don, l'amour et la spiritualité, pour aider chacun à son propre niveau, pour qu'il puisse atteindre l'éveil et évoluer spirituellement. Votre communauté s'en portera alors bien mieux..." (b)

Tous ceux qui connaissent M. TÁM accueillent son message de paix et de résignation avec une grande joie. Ce message est bénéfique à ceux qui ont le grand bonheur de l'entendre et de le pratiquer. Ce message nous apprend que la vie est une école universelle pour fortifier notre amour, notre patience et notre persévérance. "L'âme doit apprendre bien des leçons. Les leçons de l'adversité nous aident à comprendre les actions et réactions de la vie. Cette pleine compréhension nous guidera éventuellement vers l'évolution spirituelle. Nous devons apprendre sans cesse pour que notre conscience puisse devenir de plus en plus lucide, et que nous soyons de plus en plus conscients de notre ignorance". (c)

M. TÁM ne nous a pas exposé de nouvelles théories philosophiques bizarres, il n'a pas cherché non plus à créer aucune science nouvelle. Il nous explique seulement de manière détaillée tout ce qui concerne notre émancipation. Finalement il nous expose une voie de libération unique.

Se purifier, c'est faire en sorte que nos pensées, nos paroles et nos actions soient justes. Pour pouvoir s'élever spirituellement, nous devons préserver nos trois énergies: énergie de l'essence séminale,

(a) Centre de méditation Mai Bính, conférence du 16-10,1986 à Houston

(b) Recherche de l'origine de l'harmonie, conf. du 4 Avril 1982 à Montréal.

(c) Recherche de l'origine de l'harmonie.

énergie du souffle vital, énergie spirituelle.

ÉNERGIE DE L'ESSENCE SÉMINALE: c'est la principale source de notre santé physique. Nous devons vivre de la manière la plus saine et la plus modérée possible pour assurer la préservation de l'énergie de l'essence séminale. Sans tempérance, on affaiblira et épuisera l'énergie de l'essence séminale.

ÉNERGIE DU SOUFFLE VITAL: Parler inutilement et proférer des propos malveillants affaibliront l'énergie du souffle vital.

ÉNERGIE SPIRITUELLE: L'état de sérénité et de calme renforcera le développement de l'énergie spirituelle.

*" De la mer silencieuse jaillit la pure énergie
L'énergie détachée du corps, c'est la vraie puissance de compassion."*

(d) M. TÁM

La pratique du dharma Vô-Vi vise à préserver ces trois énergies. Ces trois pures énergies originelles sont les trois trésors fondamentaux de l'adepte. La méditation purifiera et sublimera ces trois énergies fondamentales, elles convergeront alors pour former l'embryon sacré sur lequel l'âme s'appuiera pour retourner à son pays d'origine.

On doit pratiquer le dharma Vô-Vi et, avant tout, le réaliser. Le comparer à un radeau qui conduira l'âme à sa rive d'illumination. La méditation n'est pas une rêverie silencieuse ni l'obscurcissement de l'esprit. C'est un effort actif. Elle tonifie l'âme, le corps et l'esprit. La méditation est une méthode systématique pour nous aider à éliminer les misères de la vie, et finalement elle permettra la libération de l'âme du pratiquant à la recherche du TAO spirituel .

(e)

" Avec la Science ésotérique du Vô-Vi, notre âme doit atteindre des plans plus élevés à la recherche du TAO spirituel. Pour atteindre le

but final, il n'existe qu'un chemin vers l'élévation spirituelle. Nous devons absolument chercher à saisir le principe de l'UNITÉ, pour que tout nous soit révélé. Vous devez comprendre clairement ce point pour vous apercevoir que tous les sentiers peuvent nous conduire vers la rive de l'ILLUMINATION. C'est pourquoi, efforcez-vous de le bien pratiquer pour atteindre par vous-même la réalisation ". (f)



(d) Explication de la video-cassette sur la méthode de M. TÂM, Culver City, Juillet 1982

(e) Sens: progressez vous-même grâce à votre connaissance correcte (M. TÂM)

(f) Centre de méditation Mai Binh.

LES SIX MOTS VIBRATOIRES

Les six mots NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT sont les clés essentielles de la Science ésotérique du VÔ-VI. L'invocation mentale de ces six mots au sommet de la tête, faite de manière régulière générera un flux de pure énergie qui provient de l'harmonie de votre microcosme et macrocosme. Cette harmonisation provient du développement des six centres psychiques essentiels qui fusionne avec la vibration rythmique universelle.

M. TÂM a fait enregistrer une cassette pour aider les débutants dans l'invocation mentale de ces six mots NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT. Au début écoutez attentivement cette cassette. Puis suivez la, la bouche fermée, les dents se touchant, et la langue relevée contre la gencive supérieure. Il est recommandé aux débutants, durant cet exercice, de placer chaque mot vibratoire sur son centre psychique correspondant comme suit:

Le son vibratoire NAM : Sa vibration finale sera concentrée entre les deux sourcils ou centre psychique frontal.

M. TÂM: " " NAM " représente le Sud, il possède l'énergie de l'élément FEU. Une fois concentrée au centre psychique frontal, l'énergie spirituelle s'illuminera et se projettera pour former une boule de feu appelée MÔ NI CHÂU ou PERLE DU SILENCE. Cette Perle du Silence donnera naissance à l'Embryon Spirituel, qui porte l'âme. Lors de son entrée dans le corps physique, l'âme passe par le sommet de la tête pour pénétrer dans les reins avant d'aller vers le coeur, où elle est alors emprisonnée. L'être humain commence alors sa lutte à travers l'existence matérielle. Il ne se préoccupe que de la matière externe et superficielle, il oublie la matière en profondeur et commence à avoir peur. Plus il est riche, puissant et a de l'influence, plus il craint la mort. C'est parce qu'il ne voit qu'une facette de la vie et ignore l'autre aspect "

Le son vibratoire MÔ : Sa résonance finale se concentrera au sommet de la tête qui est le centre psychique crânien. Dans le macrocosme, cette syllabe-clé représente le Nord-Est, elle possède l'énergie de l'élément AIR. C'est la Force Sanctifiante et Dispensatrice de la Vie qui correspond à l'aspect invisible du macrocosme.

Dans le microcosme, MÔ représente la Fleur de la Vision méditative qui se situe au sommet de la tête.

Le son vibratoire A : Sa résonance ira au centre des deux reins dans le dos ou centre psychique rénal. Dans le macrocosme, cette syllabe-clé représente le Nord, elle possède l'énergie de l'élément EAU. C'est la Force Cosmique ou ÉNERGIE ORIGINELLE.

Dans le microcosme, A représente le liquide rénal, qui est la force vitale ou l'Énergie fluide de l'Essence séminale. Il est localisé au centre psychique rénal entre les deux reins.

Le son vibratoire DI : Sa résonance sera concentrée au niveau du cœur ou centre psychique cardiaque.

Dans le macrocosme, cette syllabe-clé représente la Matérialisation Expansive et possède l'énergie potentielle de l'Univers.

Dans le microcosme, DI représente l'intériorisation et la transmutation des trois énergies: ESSENCE SÉMINALE, SOUFFLE VITAL et ÉNERGIE SPIRITUELLE.

Le son vibratoire ÆÀ : La résonance finale de ÆÀ vibrera sur toutes les pores de l'épiderme d'où émanent la lumière et les couleurs. ÆÀ représente le rayonnement de l'énergie spirituelle.

Dans le macrocosme, cette syllabe-clé représente l'émanation de la Lumière et de la Couleur. Elle possède l'Énergie Divine qui rayonne dans les dix directions de l'espace. Dans le microcosme, ÆÀ représente le rayonnement de l'énergie spirituelle sous la forme de

lumière dorée, formant une aura autour de la personne. La radiation émane des 84.000 pores de l'épiderme. Cette émanation de l'énergie spirituelle a la puissance rédemptrice faisant face à notre environnement et constitue l'écran ésotérique qui protège l'adepte contre toute force négative. C'est aussi le symbole dynamique de l'état de Bouddha: l'auréole autour de la tête de l'adepte.

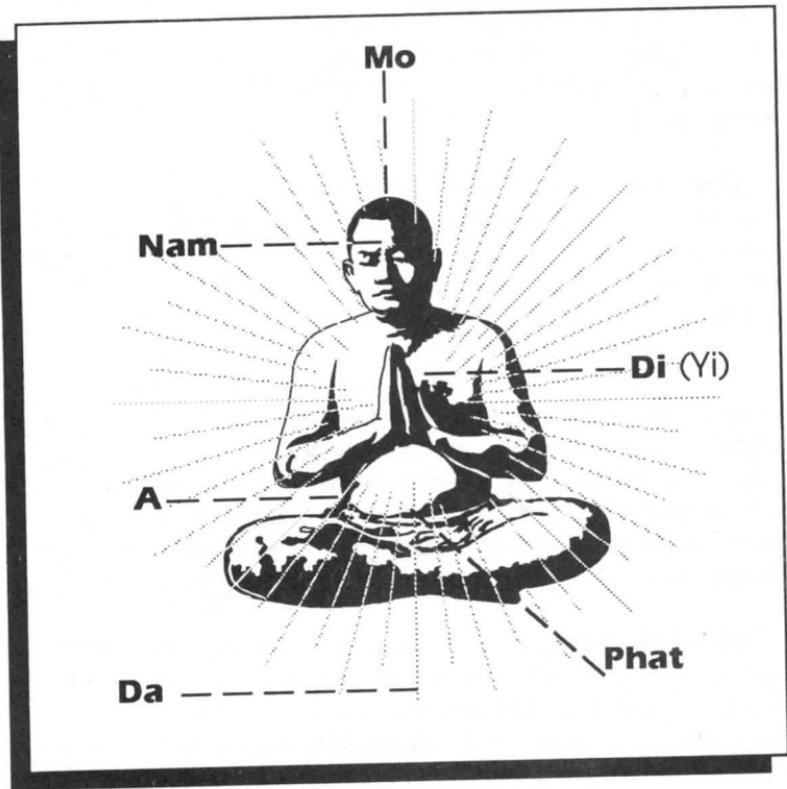
Le son vibratoire PHÂT : Sa résonnance finale se concentre au niveau du nombril. Le son PHÂT est concentré sur votre nombril ou centre psychique ombilical. Dans le macrocosme, cette syllabe-clé représente la CONSCIENCE COSMIQUE et possède le Pouvoir d'Eveil spirituel.

Dans le microcosme, le son PHÂT représente l'intuition, le Vide. Il se localise au centre psychique ombilical. Quand le pratiquant (spirituel) est calme et serein, ce centre psychique lui permet de se souvenir de son passé, il peut ainsi se corriger de ses erreurs. Il constitue le souvenir de ses vies antérieures.

Vous invoquerez ces six mots sacrés sur les centres psychiques correspondants pendant les six premiers mois ou jusqu'à ce que vous sentiez l'énergie vibratoire au sommet de la tête. Après cela, vous pourriez les concentrer uniquement au sommet de la tête en invoquant le mantra. L'invocation régulière est aussi une manière de méditation permanente parce que votre esprit est centré sur un point. Elle vous aidera à développer votre lucidité et à purifier vos pensées.

M. TÂM : " Vous verrez donc, à travers l'invocation, combien les vibrations sont importantes ! Les vibrations appropriées vous mèneront vers les six centres supranormaux à l'intérieur de votre corps. Ces six centres psychiques sont les points les plus vulnérables aux coups de quelqu'un qui vous attaque. Par la pratique vous réaliserez l'ouverture de ces six centres psychiques qui vous permettra de comprendre tout le travail de l'univers. A ce moment seulement vous atteindrez la sérénité et comprendrez l'enseignement du Bouddha " .





LA PRATIQUE DU DHARMA VÔ-VI

Durant les six premiers mois, vous pratiquerez les deux exercices de base suivants:

Concentration de l'énergie spirituelle et

Respiration abdominale en position allongée

Ces exercices doivent être pratiqués régulièrement sans précipitation. Chaque séance de pratique du dharma commence par l'invocation mentale. Voici le déroulement correct :

1. Invocation mentale pour commencer la pratique du dharma (commencer par l'invocation mentale)
2. Concentration de l'énergie spirituelle
3. Respiration abdominale en position allongée.

Ces deux exercices durant six mois vous aideront à regagner la vibration de l'énergie à son état pur originel.

La concentration de l'énergie spirituelle vous aidera à stabiliser votre esprit et à purifier le système neuro-endocrinien, à stimuler votre cerveau, à guérir l'insomnie, les maux de tête chroniques et à résoudre différents problèmes psychologiques et mentaux.

L'exercice de la respiration abdominale en position couchée vous aidera à purifier l'énergie de vos cinq organes internes (cœur, foie, rate, poumons, reins) en assurant une meilleure oxygénation du sang et le rajeunissement des cellules. Il assure la prévention de diverses maladies, le développement d'un meilleur tempérament, et

l'abandon de certaines habitudes comme le tabagisme, le boisson et l'excès de nourriture.

Il est essentiel de ne pratiquer ces exercices qu'avec le ventre vide ou 2 à 3 heures après les repas.

Pour commencer, éteignez la lumière dans la chambre, puis asseyez vous les jambes croisées sur un coussin pour maintenir votre colonne vertébrale droite. Ceux qui ne peuvent pas s'asseoir les jambes croisées, peuvent se tenir sur une chaise, laissant reposer les pieds à plat sur le plancher. Tenez-vous face au Sud. Maintenir les positions suivantes du commencement jusqu'à la fin des exercices:

Langue relevée: le bout de la langue est relevé, en contact avec la ligne entre la gencive supérieure et les incisives. Le point d'acupuncture sur votre gencive supérieure, qui est en relation avec les reins, sera activé. Cette position de votre langue touchant la gencive supérieure facilitera la circulation du sang et la purification de l'énergie.

Incisives contre incisives: les dents de devant se touchant légèrement. La bouche fermée.

Les yeux fermés: regardez l'espace du point situé entre les deux sourcils, le centre psychique frontal.

1) INVOCATION MENTALE

Mettez-vous dans la posture décrite plus haut, gardez l'esprit calme, les paumes des mains jointes en position de prière, au niveau de la poitrine, la langue relevée touchant la gencive supérieure, incisives contre incisives, les yeux et la bouche fermés, le regard fixé sur le centre psychique frontal. Invoquez mentalement ces six mots vibratoires en placant chaque mot sur le centre psychique correspondant comme suit : (a)

NAM : Sa résonance finale vibre du centre psychique frontal



MÔ : Sa résonance finale vibre du centre psychique crânien

A : Sa résonance finale vibre du centre psychique rénal

DI : Sa résonance finale vibre du centre psychique cardiaque

ĐÀ : La résonance finale vibrera sur toutes les pores de l'épiderme.

PHÂT: Sa résonance finale va directement au centre psychique ombilical.

Concentrez-vous alors au sommet de la tête et continuez à invoquer les mots vibratoires suivants deux fois :

NAM MÔ TÂY PHƯƠNG CỰC LẠC THẾ GIỚI QUAN THẾ ÂM BỒ TÁT (b)
NAM MÔ LONG HOA GIÁO CHỦ DI LẠC (c)

Veillez attester la sincérité de votre disciple du nom de... (votre nom) dans la pratique de l'ascèse spirituelle du non-être pour parvenir à l'illumination et à la libération de l'âme.

Ensuite récitez la prière suivante une fois :

“Je prends la ferme résolution
De revenir à la vraie nature de la sphère de la sérénité (Bouddha)
De revenir à la vraie nature de l'énergie spirituelle (Dharma)
De revenir à la vraie nature de la sphère des responsabilités envers le Ciel et la Terre ainsi qu'envers les êtres et les choses (Shanga).”

NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT
PAIX À TOUS LES ÊTRES

2) CONCENTRATION DE L'ÉNERGIE SPIRITUELLE

Asseyez-vous dans la même posture avec la langue relevée con-

(a) Vous invoquez ces six mots sacrés sur les six centres psychiques correspondants pendant les six premiers mois, ou jusqu'à ce que vous ressentiez l'énergie vibrer au sommet de la tête. Après cette période, vous pourrez les concentrer uniquement au sommet de la tête pendant que vous invoquez le mantra NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT trois fois.

(b) M. TÂM explique ainsi: L'énergie de QUAN THẾ ÂM BỒ TÁT ou Bodhisatva Kwan Yin est d'une pureté parfaite qui illumine le monde terrestre pour aider l'âme de l'individu à s'éveiller, puis à se développer à la base.

(c) L'énergie de LONG HOA GIÁO CHỦ DI LẠC ou le Boudha Maitreya est fondamentalement la joie ou la sérénité intérieure. L'âme doit retourner à sa quiétude pour être en harmonie avec toutes les créatures vivantes. M. TÂM recommande fortement de s'en tenir aux prières originales indiquées ici, sous leur forme viet- namienne, à cause de la fréquence vibratoire de chaque son.



tre la gencive supérieure, incisives contre incisives, les yeux et la bouche fermés, et regardez l'espace du centre psychique frontal. Respirez normalement. Concentrez-vous au sommet de la tête et dites à vous-même: " J'unifie l'énergie de l'essence séminale, l'énergie du souffle vital et l'énergie spirituelle au sommet de la tête pour parvenir à l'illumination ".

Puis, avec les coudes levés à hauteur des épaules, bouchez-vous les oreilles en insérant le bout du pouce dans le trou de l'oreille. Pressez légèrement sur l'os à l'extrémité extérieure de vos yeux avec le bout des majeurs, et, avec le bout des index, pressez légèrement sur le point au-dessus des tempes, sur la ligne des cheveux. Repliez les autres doigts sur la paume. Pensez à regarder l'espace du centre psychique frontal. Pratiquez cet exercice cinq minutes au moins, et, au plus, quinze minutes (voir figure).

Durant l'exercice, invoquez NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT au sommet de la tête pour éliminer toute pensée parasite.

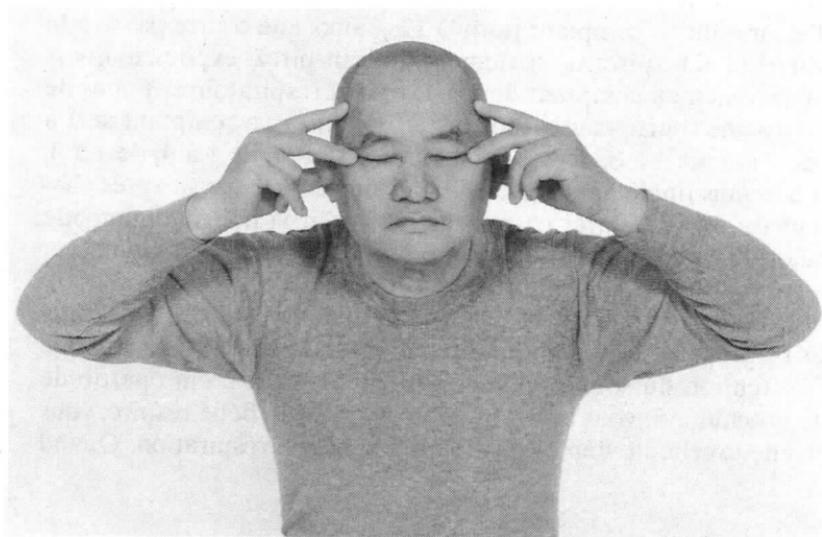
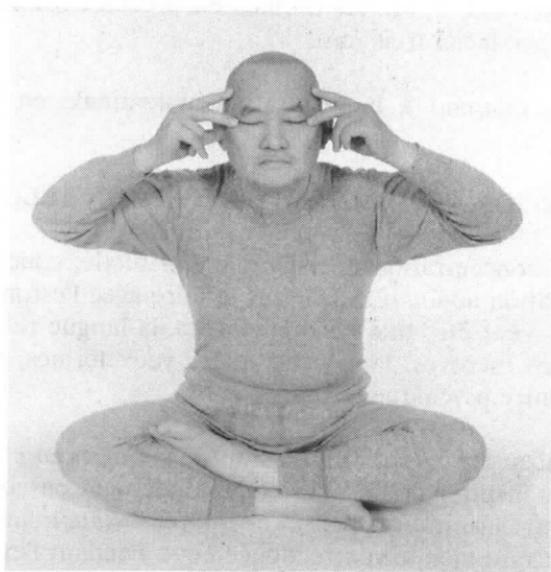
M. TÁM : " Aucune religion du monde n'a recommandé de pratiquer cette concentration de l'énergie spirituelle qui permet de développer le point central au sommet de la tête ou centre psychique crânien et aux fréquences vibratoires de vibrer dans l'infini...

Quand vous levez les coudes à la hauteur de l'épaule, tous les nerfs correspondants des poumons, du coeur, etc... sont activés, et vous font transpirer. Au début, quand vous vous bouchez les oreilles en insérant les pouces dans les trous des oreilles, vous entendrez beaucoup de sons bruyants dans la tête. Avec le temps, vous n'entendrez plus rien et vous commencerez à vous sentir serein. Pour le débutant, cette méthode l'aidera à récupérer l'énergie perdue au cours de la journée de travail. Pendant les activités journalières, nous dépensons beaucoup d'énergie pour gagner de l'argent, et ainsi le stress (mental) qui en découle nuit à notre système nerveux. C'est pourquoi, rentrés à la maison, nous pouvons pratiquer cet exercice pour renforcer la fréquence de l'énergie de notre esprit. Quand vous vous bouchez les oreilles avec les pouces, vous faites converger l'énergie vers le sommet de la tête et vous la faites se concentrer sur le point entre les sourcils. Les index et les majeurs au-dessus des tempes et à l'extrémité extérieure des yeux remplissent aussi la même fonction de transmission de l'énergie au point central entre les deux yeux. Lorsque vous serez capable de concentrer votre énergie, elle se dirigera vers la voie correcte du milieu, qui vous conduira vers le centre de l'énergie vitale de l'univers. Votre esprit se sentira de plus en plus à l'aise.

Il est recommandé aux débutants de pratiquer cet exercice au moins six mois pour fortifier leur esprit. Nous avons absorbé trop d'impuretés provenant de notre agitation, aussi, la première chose à faire est de corriger et de purifier notre esprit. Pour les débutants, il n'y a pas d'heure indiquée pour la pratique. Quand vous avez le temps, vous pouvez pratiquer cette concentration de l'énergie spirituelle pour reprendre votre calme et éliminer l'agitation inutile de la vie courante..."

A la fin de cette concentration de l'énergie spirituelle, abaissez vos mains lentement sur les cuisses. Puis placez vos mains au sommet de la tête pour faire de nouveau converger l'énergie sur le corps. Faites glisser vos mains sur les côtés de la tête avec les pouces

derrière les oreilles. Étirez les oreilles vers le bas en pressant sur les lobes. Frottez-vous vigoureusement les paumes avec les doigts



pointés vers le haut pour les chauffer. Ensuite, placez les le long de votre nez puis les faire remonter sur la tête, puis redescendre sur les oreilles. De nouveau, étirez les oreilles en pressant sur les lobes. Faites ce massage facial trois fois.

Passez maintenant à la respiration abdominale en position allongée.

3) RESPIRATION ABDOMINALE EN POSITION ALLONGÉE

Après la concentration de l'énergie spirituelle, couchez-vous pour la respiration abdominale. Il faut le faire avec l'estomac vide. Les jambes doivent être totalement relaxées, la langue relevée, les incisives contre incisives, la bouche et les yeux fermés; regardez l'espace du centre psychique frontal.

Commencez par respirer en rentrant le ventre pour en chasser tout l'air. Puis inspirez doucement et profondément en gonflant le ventre. Pendant l'inspiration, pensez à "remplir" votre nombril. Puis expirez en rentrant bien le ventre, doucement. Pendant l'expiration, pensez à votre nombril, comptez mentalement "1" après le cycle respiratoire. De nouveau, inspirez en gonflant l'abdomen, expirez en rentrant le ventre, comptez "2". Continuez ce processus d'inspiration et d'expiration en comptant jusqu'à 12. Faites une courte pause à la fin du cycle et respirez normalement. Puis inspirez- expirez toujours par l'abdomen en comptant de 1 à 11 cycles respiratoires. Faites de nouveau une courte pause. Puis inspirez-expirez en comptant de 1 à 10, de 1 à 9, de 1 à 8, de 1 à 7, de 1 à 6, de 1 à 5, de 1 à 4, de 1 à 3, de 1 à 2, puis finalement 1 cycle. Faites une courte pause après chaque phase. Pour respirer correctement, garder la poitrine immobile pendant l'inspiration et l'expiration. Seul l'abdomen doit bouger.

Il faut s'entraîner à la respiration abdominale, c'est essentiel pour se préparer à une bonne exécution de la respiration cyclique sans rétention du souffle qui sera décrite dans la 2^{ème} partie de cette brochure. Si vous avez observé comment un bébé respire, vous avez une excellente démonstration d'une bonne respiration. Quand

un bébé inspire, vous pouvez voir comment son abdomen se gonfle comme un ballon, et quand il expire, vous pouvez voir son abdomen s'aplatir.

M. TÁM : " Pourquoi devez-vous penser à remplir votre nombril? En remplissant votre nombril, vous vous concentrez instantanément sur vos reins; il y a une relation directe entre votre nombril et vos reins. Quand vous remplissez votre nombril en inspirant, vous créez une pression contre vos reins dans le dos. L'expiration engendre aussi une pression dans le dos. Ainsi, l'inspiration suivie de l'expiration formera un cycle respiratoire continu. Aussi, faites le second cycle respiratoire sans discontinuité pour faire naître une force de pression qui chassera l'énergie impure de vos reins et des autres organes par les voies d'excrétion. Faites sans discontinuité 1 à 12 cycles respiratoires abdominaux. Ces cycles respiratoires créeront une pression sur vos reins, qui provoquera l'expulsion de l'énergie impure par l'excrétion ou par la transpiration. Elle débloquera aussi une partie de l'énergie impure de votre colonne vertébrale. Puis continuez de 1 à 11 cycles respiratoires, 1 à 10, 1 à 9, 1....

Etendez-vous et, du point central entre vos yeux, fixez votre regard sur le nombril. Pendant l'exercice respiratoire, quand vous fixez votre regard sur le nombril, vous vous concentrez éventuellement sur votre corps astral. Cette relation vous aidera dans l'union de votre âme avec votre corps astral, une fois que l'ordre de votre corps aura atteint le point d'équilibre. Le point central entre les sourcils est relié à votre âme tandis que la région du nombril est reliée à votre corps astral...

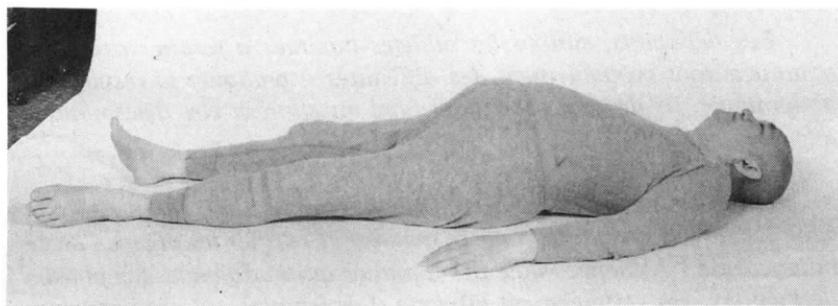
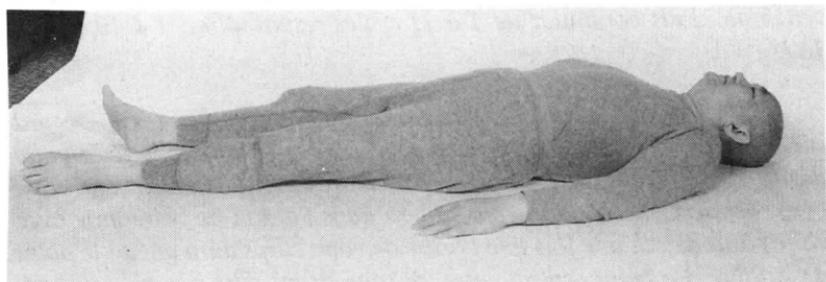
Les débutants, surtout les athlètes habitués à respirer avec leur poitrine, auront probablement des difficultés à pratiquer la respiration abdominale. Ils devront cependant faire un effort et être déterminés à atteindre leur but !

Qu'est-ce qui est plus merveilleux que de se servir du pur souffle vital de l'univers cosmique pour se nettoyer et purifier les organes de ce microcosme ? L'énergie vitale des hommes qui s'adonnent aux plaisirs de l'amour sera certainement affaiblie. Les femmes qui ont beaucoup

d'enfants connaîtront aussi cette expérience: leur énergie vitale sera également affaiblie. Si ces personnes adoptent la respiration abdominale, elles récupéreront graduellement l'énergie perdue et deviendront plus vigoureuses et conscientes de beaucoup de choses.

Nous recommandons aux débutants de pratiquer seulement les deux techniques du dharma pendant six mois avant d'aller plus loin. Après six mois, si vous vous êtes engagés sur le bon chemin, il vous viendra le désir de méditer pour rechercher la vie sumaturelle, pour l'éveil et le confort naturel de votre âme. "

Les débutants peuvent aussi pratiquer l'exercice de la prostration (voir 3^{ème} partie) et les EXERCICES AUXILIAIRES pour régulariser l'énergie fluïdique du corps physique.



PRATIQUE DU DHARMA VÔ-VI

DEUXIÈME PARTIE

Le meilleur moment pour pratiquer la méditation est entre 23 h et 1 h. Evitez de la pratiquer entre 15 h et 22 h. Rincez-vous la bouche et lavez-vous le visage. Eteignez la lumière et asseyez-vous face au Sud, les jambes croisées, sur un coussin pour garder votre épine dorsale droite. Evitez le contact direct du sol. Maintenez les positions suivantes du commencement à la fin de la séance de méditation.

Relevez la langue, touchez la ligne entre la gencive supérieure et les dents de devant, incisives contre incisives, la bouche et les yeux fermés, regardez l'espace du centre psychique frontal.

Puis pratiquer les exercices spirituels dans l'ordre suivant:

1) Invocation mentale (les pratiquants avancés se concentreront sur le centre psychique crânien pendant l'évocation du mantra NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT)

2) Concentration de l'énergie spirituelle

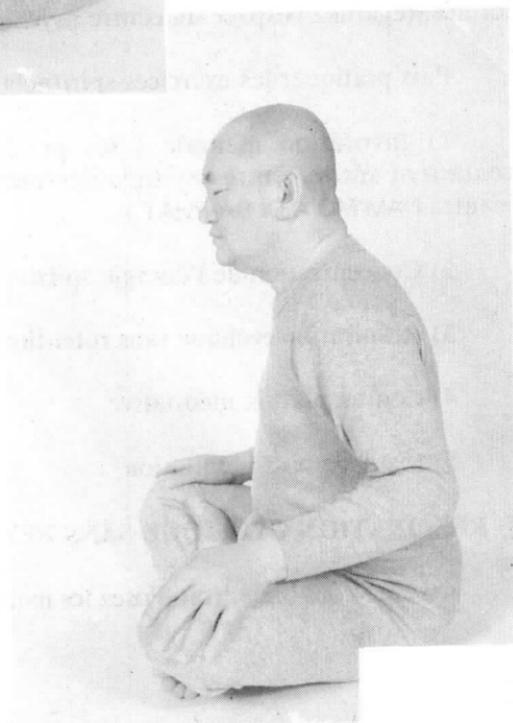
3) Respiration cyclique sans rétention du souffle

4) Contemplation méditative

5) Massage post-méditation

3) RESPIRATION CYCLIQUE SANS RETENTION DU SOUFFLE

Asseyez-vous bien droit. Posez les mains sur les cuisses, les bras



serrés contre les côtes. Expirez doucement en rentrant le ventre pour en chasser tout l'air. Puis inspirez doucement en gonflant bien l'abdomen. Avant l'inspiration, donnez l'ordre suivant (pensez du sommet de la tête): "*plein le nombril, pleine la poitrine, pleine la tête*"; une fois l'ordre est donné, commencez l'inspiration. Il ne faut pas suivre mentalement ou avec la pensée le souffle selon cet ordre; celui-ci trouvera le chemin tracé d'une manière bien naturelle déjà établie par notre microcosme. Pour les débutants c'est un ordre à l'esprit pour tracer le chemin de l'élévation de l'énergie qui sera purifiée avec l'avancement des exercices. Une inspiration complète suivie d'une expiration complète constitue un cycle respiratoire. Exécutez sans discontinuer cette respiration cyclique sans rétention du souffle pendant 6 à 12 cycles.

Après quelque temps, quand votre respiration s'allongera, vous pourrez inspirer profondément en gonflant d'abord l'abdomen, puis continuer en gonflant la poitrine, puis la tête avec de l'énergie pure. Notez que l'abdomen reste gonflé pendant que l'inspiration atteint la poitrine, puis la tête. A la fin de l'inspiration complète expirez légèrement et doucement. Souvenez-vous qu'il faut toujours maintenir le regard fixé sur l'espace du point entre les deux sourcils.

M. TÁM : "*Je me dis : " Remplir le nombril, remplir la poitrine, remplir la tête " puis j'expire ... Remarquez que l'abdomen reste gonflé pendant que je remplis la poitrine, puis la tête en un seul cycle "*".

Pratiquez cette respiration cyclique sans rétention du souffle de 6 à 12 cycles pour tout illuminer. Même si vous le faites 50 ou 100 fois, mais de manière incorrecte, vous ne gagnerez rien.

6 à 12 cycles suffisent, si la pratique est correcte. Chaque cycle respiratoire remettra votre corps en ordre. Quand vous serez rempli d'énergie jusqu'à la tête, la fréquence de l'énergie sera pleinement restaurée.

Une fois purifié, vous atteindrez l'illumination ou la clairvoyance cognitive. Lorsque l'énergie s'écoule librement (sans rétention), elle

s'harmonisera et deviendra une avec l'univers cosmique, l'énergie se réfléchira alors de l'intérieur. Ce n'est qu'à ce moment que vous serez conscient de votre nature et du potentiel originels, qui sont latents en vous.

" DE LA MER SILENCIEUSE JAILLIT LA PURE ÉNERGIE
L'ÉNERGIE DETACHÉE, C'EST LA VRAIE PUISSANCE
DE COMPASSION. "

Pourquoi les pratiquants avancés appliquent-ils le sceau samadhi-mudra ? Lorsque leur pure énergie s'affirme, ils préféreront de manière naturelle garder leurs doigts croisés dans la position du sceau samadhi-mudra. (voir figure page ?(32))

4) CONTEMPLATION MÉDITATIVE

Après le cycle respiratoire sans rétention du souffle, vous passez à la Contemplation méditative. Asseyez-vous dans la même posture. Pour les débutants, posez les mains sur les cuisses, la langue relevée, en contact avec la gencive supérieure, bouche et yeux fermés. Regard fixé sur l'espace du centre psychique frontal, respirez normalement.

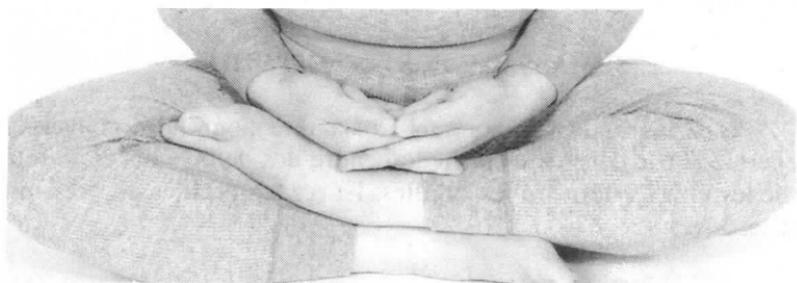
Continuez à invoquer NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT au sommet de la tête pour éviter d'être distrait. En vous concentrant au sommet de la tête, prononcez cette phrase: "*Je m'efforce de quitter mon corps par l'âme pour aller saluer le Bouddha.*" (1 fois)

Fixez alors votre regard sur l'espace du centre psychique frontal. Durant la contemplation, essayez de vous tenir immobile, garder le buste droit. Demeurez dans cette posture aussi longtemps que possible. Il se peut que vos jambes deviennent ankylosées, vous pourrez cependant surmonter ce malaise en vous concentrant avec plus d'insistance sur le mantra NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT au sommet de la tête .

Quand vous terminerez la *contemplation méditative*, c'est le

calme et la sublimation. L'énergie pure s'affinera, l'énergie impure sera éliminée. L'énergie pure est en relation avec la fréquence de l'énergie de la tête. Aussi, l'âme doit être libre de toute distraction pour que l'énergie pure s'élève à l'infini, et que l'énergie impure se purifie.

Les adeptes d'autres religions pratiquant le VÔ-VI peuvent s'orienter simplement vers DIEU, ou vers la déité en laquelle ils croient. Vous devez rencontrer l'être suprême, objet de votre foi, avant de vous projeter dans l'infini.... Pendant la contemplation méditative, si vous sentez des démangeaisons ou vous vous sentez engourdi, invoquez le mantra NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT. Ayez la volonté de surmonter ces deux incommodations provenant de l'énergie impure des désirs charnels qui sont la cause de luxure et de cruauté. Les pratiquants avancés peuvent croiser leurs mains dans la position du sceau Samadhi-mudra.



"La pratique constante de la contemplation méditative vous donnera beaucoup d'avantages. Ceux qui ont senti l'énergie vibrer au sommet de la tête peuvent s'endormir. L'énergie vibrant doucement du sommet de la tête peut vous endormir, pourtant vous restez éveillé, conscient de tout ce qui se passe autour de vous pendant que votre regard est fixé sur l'espace du centre psychique frontal. Vous pouvez, à travers ce centre, avoir clairement toutes les visions du monde spirituel. Si votre pratique est juste, vous vous sentirez heureux, si, par contre elle est incorrecte, vous vous sentirez malheureux".

Si durant la contemplation méditative, votre corps bouge ou tourne sur lui-même, cela provient de ce que vous avez absorbé de

l'énergie impure qui n'a pas été complètement purgée. Cela montre que votre cycle respiratoire sans rétention du souffle n'a pas atteint le niveau requis pour l'élimination des impuretés. La conversion cyclique de l'énergie a excité votre système nerveux, provoquant ainsi les mouvements du corps. Vous devez alors arrêter la méditation pour vous allonger et pratiquer la respiration abdominale jusqu'à ce que l'énergie impure soit éliminée pour supprimer le blocage par l'énergie impure des méridiens. Pendant la séance de méditation, restez immobile et gardez droite votre colonne vertébrale. Cette posture aidera votre énergie à se sublimer et à s'harmoniser avec le pur souffle vital cosmique.

A la fin de la méditation, l'énergie revient, provoquant un léger tremblement de votre corps. Elle s'unifiera de nouveau avec votre corps lorsque vous opérez le massage après la contemplation méditative ”.

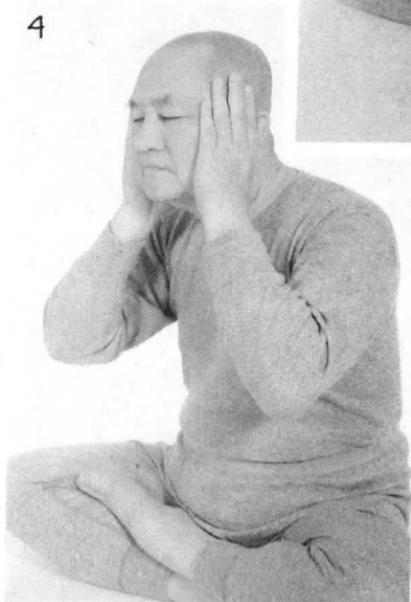
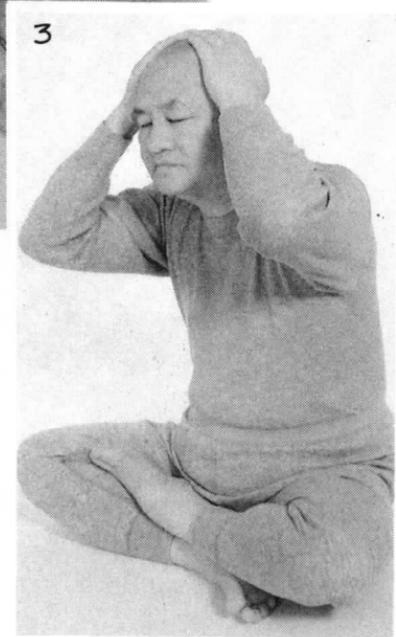
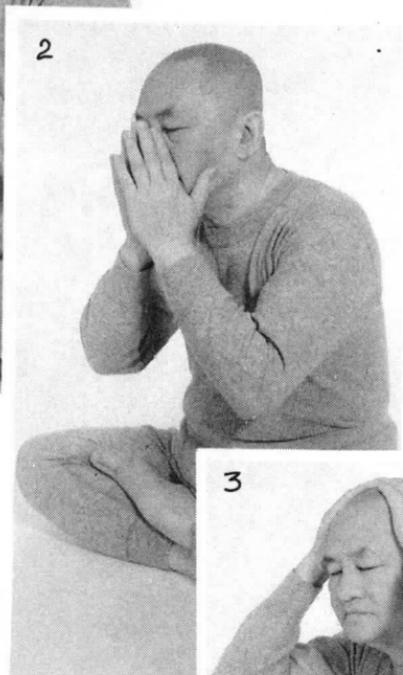
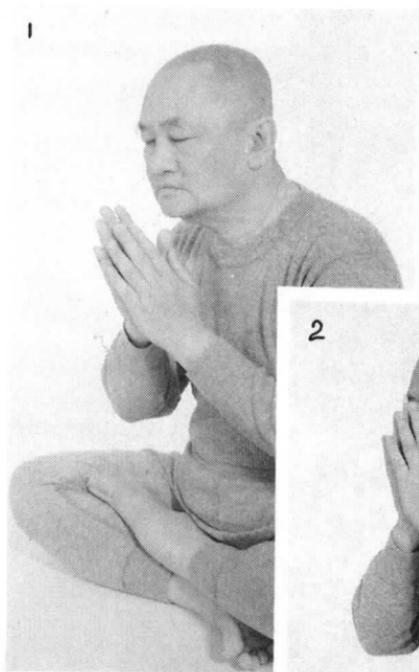
5) MASSAGE POST-MÉDITATION

Posez les mains au sommet de la tête pour faire converger l'énergie sur le corps. Les faire descendre des deux côtés de la tête avec les pouces derrière les oreilles. Etirez les oreilles en pressant sur les lobes.

Frottez-vous les mains, les doigts pointés vers le haut pour les chauffer. Ensuite, placez les palmes des deux côtés du nez, pour les faire remonter sur le visage vers la tête, puis redescendre sur les oreilles. Etirez de nouveau les oreilles en pressant sur les lobes. Faites ce massage trois fois.

Massez ensuite vos jambes de la cuisse jusqu'aux pieds. Si vous avez les jambes ou les pieds engourdis, pressez sur l'extrémité de l'ongle du gros orteil et courbez l'orteil. Faire ce massage trois fois sur chaque jambe.

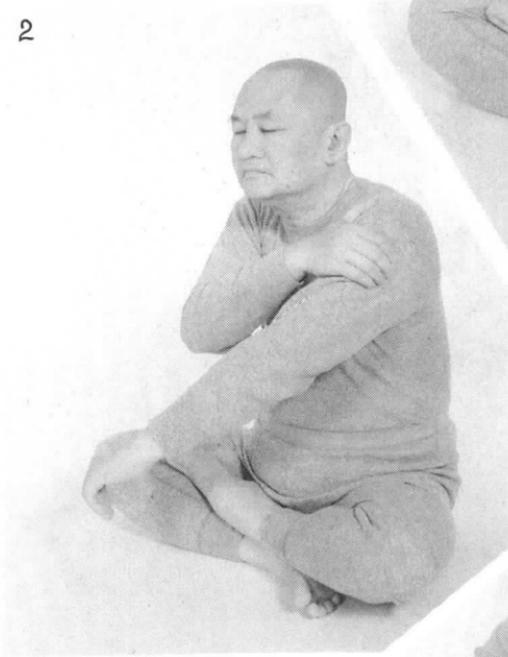
Enfin avec les mains maintenez ensemble les talons de vos pieds et frottez les 50 fois, pour activer les points d'acupression de vos pieds



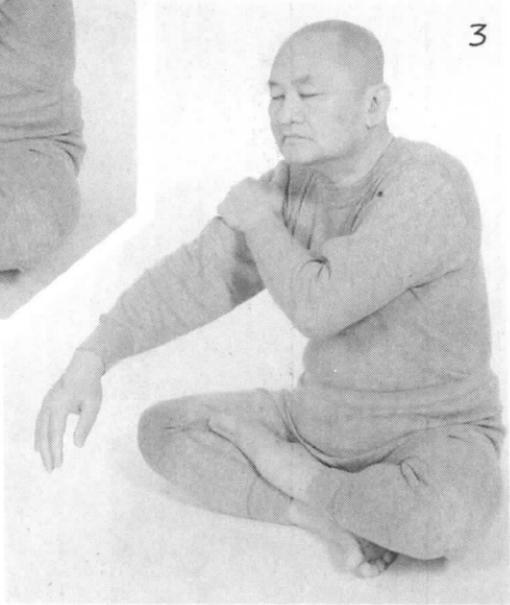
1

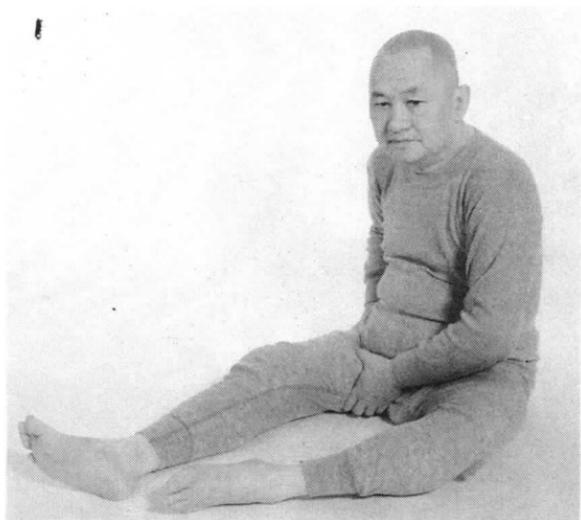


2

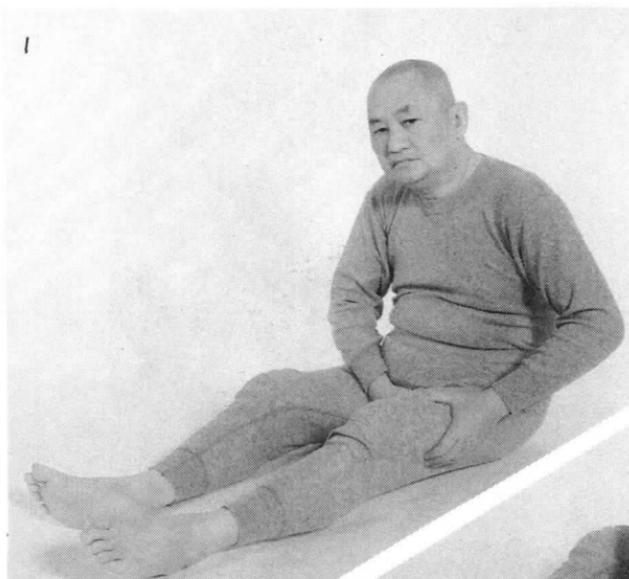
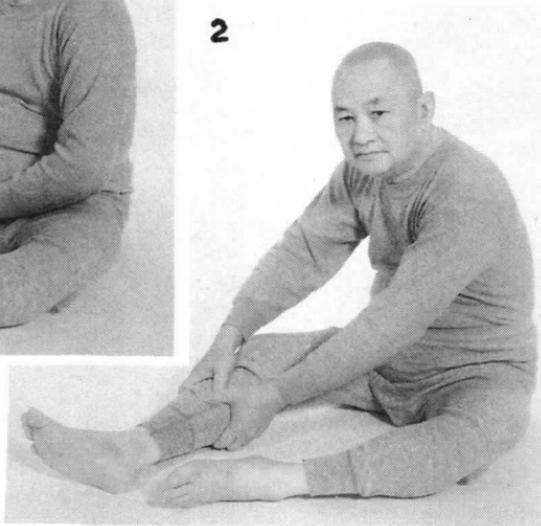


3

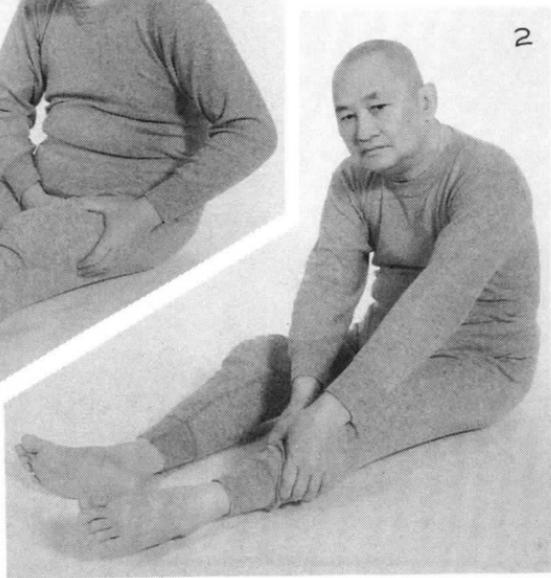


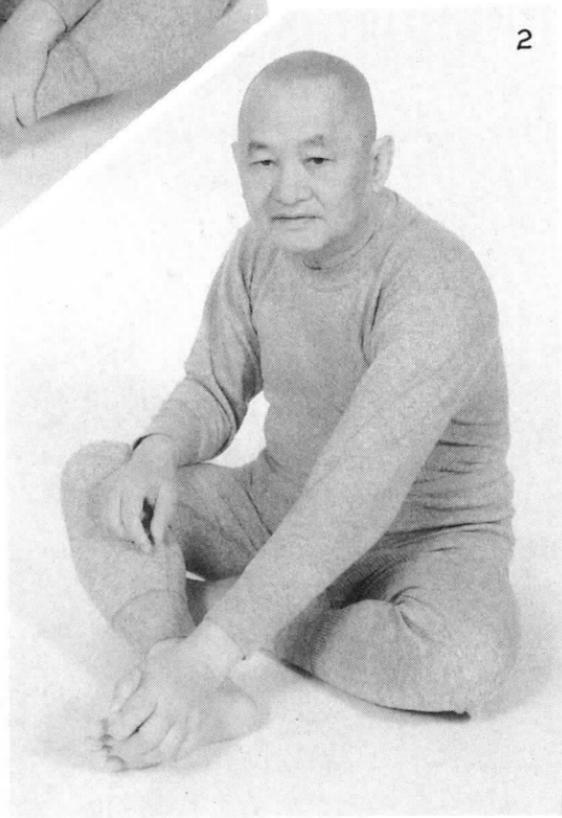
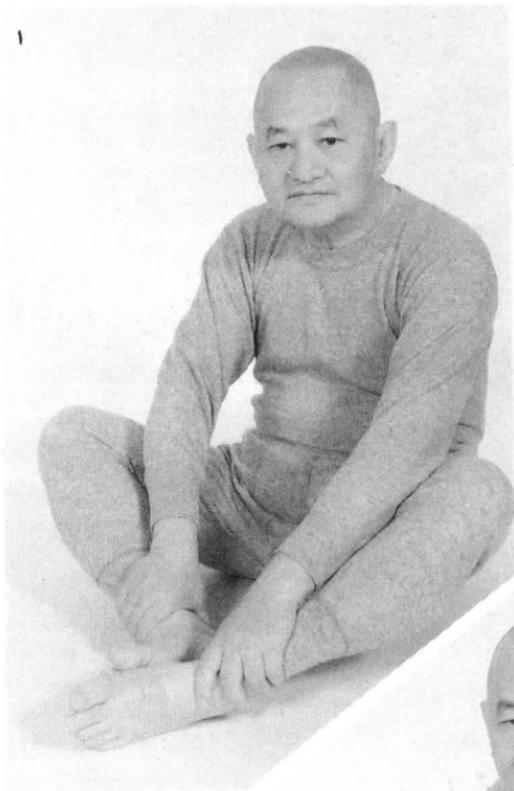


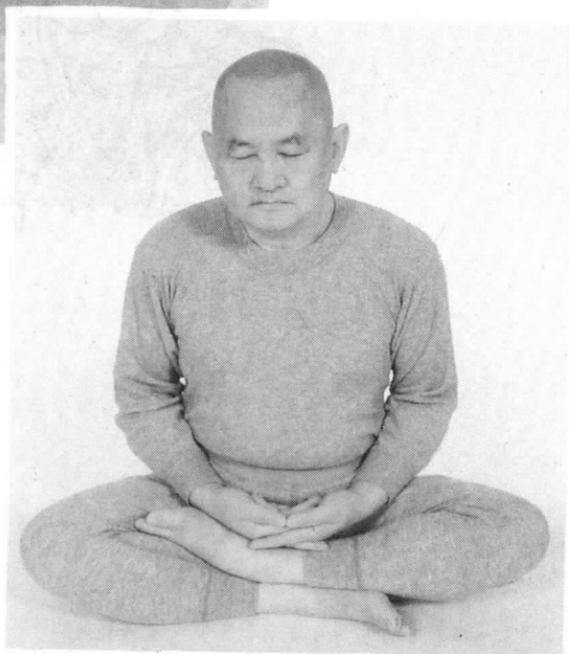
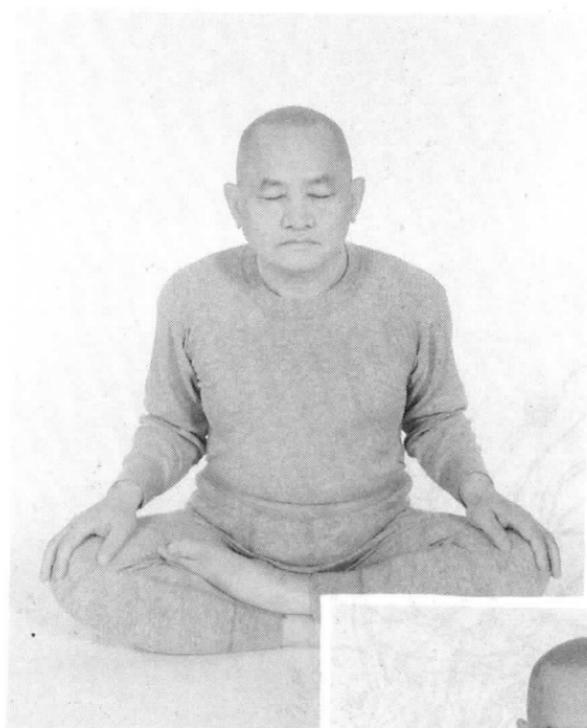
2



2







CONTEMPLATION MÉDITATIVE



PRATIQUE DU DHARMA VÔ-VI

TROISIÈME PARTIE

1) EXERCICE AUXILIAIRE POUR AUGMENTER LA CIRCULATION DU SANG

Vous pouvez faire cet exercice à n'importe quel moment de la journée ou de la nuit avant de passer aux exercices principaux. Tenez-vous debout, la poitrine droite, les pieds parallèles. Courbez les orteils de manière que l'arche du pied ne touche pas le plancher. Relevez la langue, incisives contre incisives, la bouche et les yeux fermés, le regard fixé sur l'espace du centre psychique frontal. Amenez vos bras à l'avant d'un angle d'environ 30 degrés. Puis les balancez en arrière aussi loin que possible sans fléchir les coudes. Pointez les doigts vers le haut en balancant les bras vers l'avant, et tournez les paumes en arrière en balancant les bras en arrière.

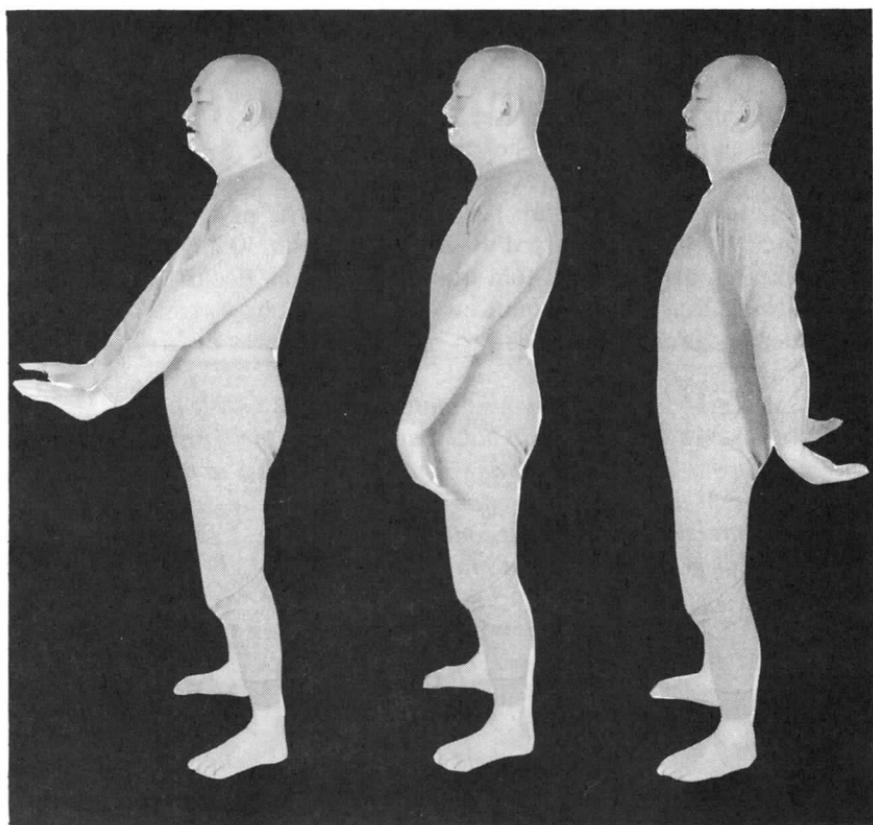
M. TÁM : " Lorsque vous pointez vos doigts vers le haut et courbez les paumes vers le haut en balancant les bras vers l'arrière, vous activez les points d'acupuncture de vos poignets, reliés à la tête. Ceci aide la circulation du sang en direction de la tête. Il est aussi recommandé de concentrer votre esprit sur la contraction des muscles de vos bras chaque fois que vous balancez les bras en arrière. "

Faites cet exercice au moins 15 minutes, soit environ 300 fois. Il se peut que vous transpirez. Faites cet exercice le plus lentement possible .

M. TÁM : " Pourquoi, dans le VÔ-VI, toute action doit-elle être faite avec lenteur ? C'est pour vous exercer à la patience. Depuis plusieurs réincarnations dans ce corps, vous apprenez des leçons de patience et cependant vous les avez mal apprises. Même sur le sentier vers la per-

fection spirituelle, vous voulez agir avec précipitation. C'est pourquoi vous devez faire tous les exercices de manière lente et sereine ".

Cet exercice auxiliaire améliorera la circulation de l'énergie, la tension sanguine et résoudra vos problèmes d'hémorroïdes. (M. TÁM Videocassette, Juillet 1982)



1

2

3

2- PRIÈRE APRÈS LES REPAS

M. TÁM conseille aux pratiquants de faire la prière suivante pour faciliter le processus d'évolution des aliments vers des plans supérieurs.

Concentrez-vous au sommet de la tête. Relevez la langue, incisives contre incisives, bouche et yeux fermés. Récitez mentalement trois fois le mantra suivant :

NAM MÔ BÁT NHÃ BA LA MẬT ĐA
SẮC BÁT DỊ KHÔNG, KHÔNG BÁT DỊ SẮC
THỜI CHIẾU KIẾN NGŨ UẨN GIAI KHÔNG
THỌ TƯỢNG HÌNH THỨC, DIỆT PHỤC NHƯ THI
ĐỘ NHẤT THIẾT KHỔ ÁCH, NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT

Voici le sens équivalent:

Puisse l'énergie, concentrée au sommet de ma tête, qui est en relation avec le pouvoir universel authentique, converger vers son origine, les couleurs et les formes retourner au vide (le non être). Que les êtres vivants dans ce microcosme soient bénis et unis à moi pour que toute souffrance disparaisse. (M. TÁM)

M. TÁM conseille constamment aux pratiquants de réciter cette prière originelle dans la forme ci-dessus, surtout à cause de l'importance de la fréquence vibratoire de chaque syllabe.

M. TÁM : " *Soyez dans la félicité de l'amour de Bodhisatva qui reflète le sacrifice vertueux à travers un légume ou un grain de riz. Ces substances nutritives sont disponibles pour servir journalièrement le genre humain. C'est dans la vertu du Bodhisatva.*

Aussi le pratiquant qui suit le bon sentier vers la perfection spirituelle se changera en un être bon...Il est déjà prêt pour guider ses entités microscopiques vers le sentier d'évolution en même temps que l'âme. Il doit établir l'ordre pour ses entités internes, et simultanément,

servir avec dévotion l'âme, maître de son microcosme, dans l'esprit du Bodhisatva pour le bien-être des organes internes, de la conscience et des cellules. Vous verrez clairement que cette méthode constitue la science ésotérique qui permettra même à un brin d'herbe ou des légumes de se libérer grâce à l'intervention humaine. Armé de cet esprit de service constant, vous vous sentirez digne d'être un être humain toujours prêt à venir en aide à d'autres créatures. "

3- MASSAGE DE LA LANGUE, DE LA GORGE, DES OREILLES etc.. (a)

4- EXERCICES D'IMITATION DES MOUVEMENTS DE CINQ ANIMAUX: (b)

Ces exercices vous sont montrés très clairement dans la video-cassette. Vous pouvez vous la procurer en écrivant à

**ASSOCIATION AMICALE V-VI
P.O. BOX 2045
WESTMINSTER, CA. 92684-2045**

5- EXERCICE DE PROSTERNATION

Adoptez la posture suivante pour cet exercice : Tenez-vous devant le miroir VÔ-VI. Ceux qui ne l'ont pas peuvent faire face au Sud pour s'aligner sur le champ magnétique Nord-Sud. La langue relevée touchant la ligne entre la gencive supérieure et les dents de devant, incisives contre incisives. Concentrez-vous au sommet de la tête en invoquant mentalement le mantra NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT.

Joignez les mains devant la poitrine. Levez lentement les mains et les bras au-dessus de la tête pour exercer les épaules. Puis agenouillez-vous, en touchant légèrement le sol avec le sommet de la tête. Relevez-vous avec les mains jointes devant la poitrine. Faites cet exercice 50 fois.

M. TÂM : " *Cet exercice fait activer l'énergie fluïdique des 12*

méridiens du corps physique. L'énergie impure sera rejetée et éliminée par la force centrifuge et la force de gravité pendant que vous vous agenouillez et la tête touche le sol. Quand vous vous relevez, l'énergie est régularisée et ainsi vous regagnez l'équilibre intérieur. "

Vous pouvez pratiquer cet exercice deux ou trois fois par jour.

NOTE : LE MIROIR VÔ-VI: Ce miroir sert d'autel pour adresser directement vos prières à la personne que vous vénerez. Chaque matin, avant de quitter la maison, le pratiquant se tient devant le miroir et invoque NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT (3 fois) au sommet de la tête. Puis, en joignant les mains dans la position de prière devant la poitrine il se prosterne trois fois. Il répète cette action dès qu'il rentre chez lui.

La pureté de l'univers est représentée par le miroir VÔ-VI. Il est aussi le symbole de la loyauté et de persévérance. Ceux qui désirent installer un miroir VÔ-VI chez eux doivent suivre ces conseils:

1) La meilleure place est sur le mur principal du salon faisant face à l'entrée de la maison ou aux fenêtres qui laissent passer la lumière du soleil.

2) Inaugurez votre miroir au jour de la pleine lune.

3) Placez une assiette contenant cinq fruits différents (représentant les 5 éléments) devant le miroir. Placez aussi sur l'autel un vase contenant des fleurs blanches (symbolisant la sagesse). Les fruits et les fleurs blanches sont offerts avec un cœur sincère au Supérieur Divin.

4) A midi, asseyez-vous sur un coussin devant le miroir pour méditer. Concentrez-vous sur l'énergie pure de loyauté et de persévérance.

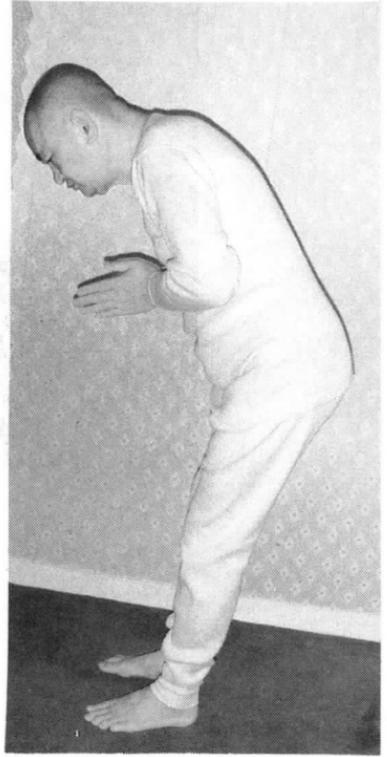
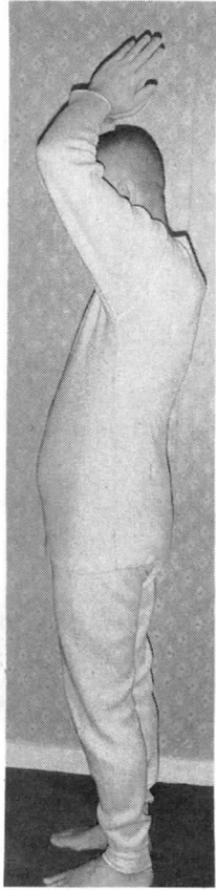
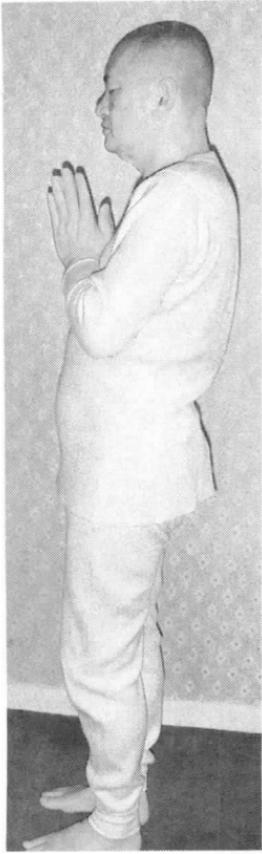
5) Faites mentalement cette prière: " Puisse-je être guidé vers

une pratique assidue pour avancer dans le sentier spirituel de ma propre réalisation, et puisse notre demeure être bénie par votre grâce divine. ”

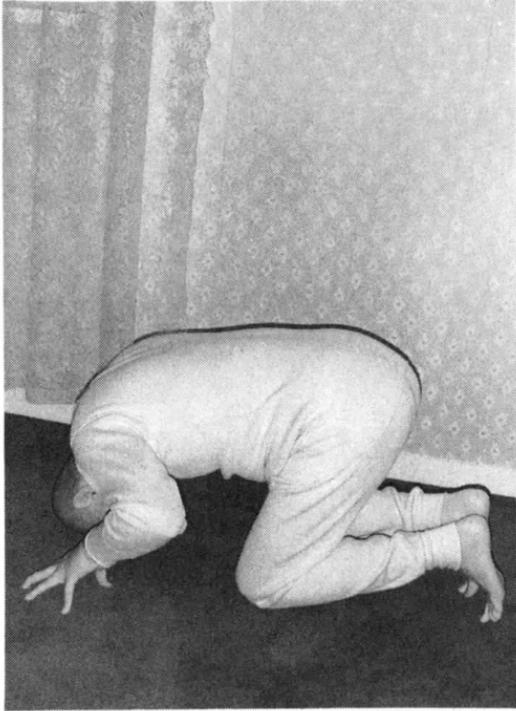
6) Invoquez continuellement le mantra NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT jusqu'à la fin de la séance de méditation.

7) Vous pouvez aussi inviter vos condisciples à se joindre à vous pour renforcer la foi et la dévotion envers le Supérieur Divin.





4



PRATIQUE DU DHARMA VÔ-VI

QUATRIÈME PARTIE

Les exercices suivants sont réservés aux pratiquants qui ont senti les vibrations du flux d'énergie au sommet de leur tête:

1- AUTO CRITIQUE

Levez-vous à 5 h du matin. Procédez à votre toilette: brossez vous les dents et lavez-vous le visage. Asseyez-vous les jambes croisées ou sur une chaise et passez mentalement en revue tout ce que vous avez fait au point de vue spirituel et social. Répentez-vous si vous avez commis des erreurs.

M. TÂM: " *Nous procédons à cet examen afin de progresser, nous n'avons pas besoin de nous comparer avec les autres. Nous nous tournons vers l'intérieur de nous-mêmes pour examiner notre conscience et communier avec nous-mêmes, avec nos pensées les plus profondes afin d'atteindre l'unisson avec le rythme de DIEU qui nous guide par le souffle vital.* "

2- TECHNIQUE D'ENTRETIEN ET DE RENFORCEMENT DU PUR SOUFFLE VITAL

Levez-vous entre 5h30 et 6 h du matin, allez dehors, tenez-vous debout ou asseyez-vous. Langue relevée, incisives se touchant, bouche et yeux fermés. Concentrez-vous au sommet de la tête en invoquant le mantra NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT. Puis inspirez fortement et profondément simultanément par le nez et le centre psychique crânien (au sommet de la tête). Puis expirez doucement par le nez et le centre psychique crânien. Faites cet exercice de respiration 3 fois pour entretenir et fortifier votre flux d'énergie et revitaliser vos

organes internes.

3- INVOCATION DES 8 POINTS ESSENTIELS

Vous pouvez pratiquer cet exercice spirituel chaque nuit entre 18 et 22 h pour canaliser le flux d'énergie vers les 8 points essentiels de votre corps.

Asseyez-vous en posture de lotus, les mains croisées dans la position du sceau samadhi-mudra (extase mystique). Langue relevée, incisives se touchant, bouche et yeux fermés. Invoquez mentalement le mantra NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT à travers les 8 points essentiels comme ci-dessous:

Point 1. Invoquez doucement NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT en dirigeant l'énergie de la lèvre supérieure à l'extrémité du nez. La vibration du son PHẬT s'arrêtera à la pointe du nez.

Point 2. Invoquez le mantra NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT en dirigeant l'énergie de la pointe du nez vers le centre psychique frontal, appelé aussi le Centre du Sceau. La vibration du son PHẬT viendra s'arrêter au point central entre les deux sourcils.

Point 3. Invoquez le mantra NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT du centre psychique frontal au point situé au milieu du front.

Point 4. Invoquez le mantra NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT du milieu du front jusqu'au haut de la tête (à trois doigts environ de la ligne des cheveux). Cette région est connue sous le nom de "Palais de Nihouan" ou "La porte du ciel".

Point 5. Invoquez le mantra NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT du haut de la tête au sommet de la tête.

Point 6. Invoquez lentement le mantra NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT du sommet de votre tête au point situé derrière la tête à l'opposé du centre psychique frontal, ou CENTRE DU SCEAU.

Point 7. Invoquez le mantra NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT de ce point jusqu'au point sur la colonne vertébrale entre les poumons. Quand vous touchez la colonne vertébrale en levant le bras par dessus les épaules, l'extrémité de vos doigts effleure ce point. C'est la région de la sphère du CHATEAU JAUNE.

Point 8. Invoquez le mantra NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT de ce point jusqu'au point situé au bas de la colonne vertébrale situé entre les reins.

Répétez cet exercice 3 fois (voir figure)

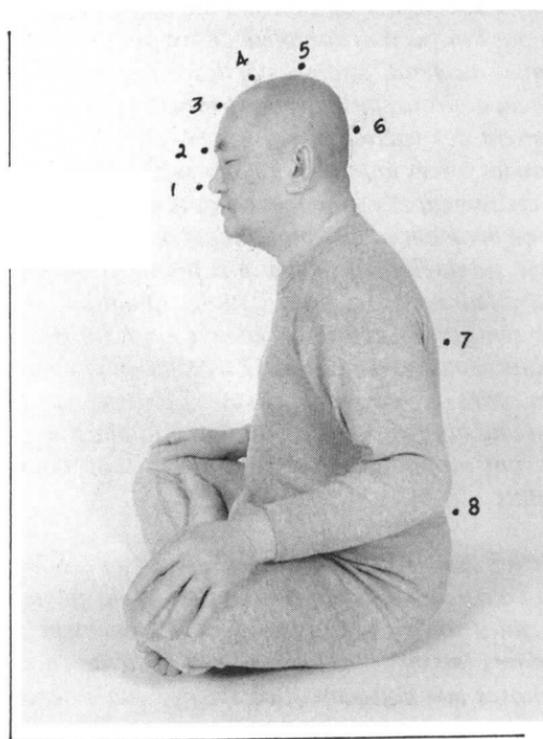
M. TÂM : " Ceci est une méthode secrète du dharma pour chasser toutes les forces négatives extérieures qui vous assiègent. La pratique complète de cet exercice sur les 8 points essentiels peut être comparée à un tour d'inspection tout autour de votre microcosme sur ces points. Si vous ne faites pas l'inspection complète de ces points, vous pourrez être, à n'importe quel moment, attaqué par les forces impures extérieures. Cette méthode du dharma spirituel vous permettra de prendre conscience du développement des vaisseaux gouverneur et conception, et de vous défendre contre les forces impures. Lorsque votre énergie est développée, vous sentirez clairement l'écoulement de cette énergie de point en point au moment de l'invocation. Les pratiquants qui ne sont pas conscients de cette énergie spirituelle ne doivent pas pratiquer cet exercice, autrement elle pourra leur créer des perturbations. Quand vous pratiquez cet exercice, vous sentirez un courant d'énergie couler à travers les points sur lesquels vous vous êtes concentrés. La méthode vise aussi à procéder à la remise en ordre de votre microcosme. Les disciples avancés pourront voir aussi une lumière rouge scintillant à la place de chaque chakra. Ceux qui sont moins avancés sentiront un léger courant couler à travers ces points.

Si vous avez des visions psychiques, consignez les dans votre journal, n'en parlez à personne, car le niveau n'est pas le même pour chacun de vous. Chacun a son propre sentier de développement spirituel. Plus tard, vous pourrez laisser votre journal à la postérité en spécifiant que ce sont des choses que vous avez découvertes vous-même. Ce journal

pourra suggérer à ceux qui vous lisent d'essayer cette technique spirituelle pour leur propre développement afin de connaître leur origine et leur devoir. ”

... "Chacun doit se connaître soi-même et être conscient qu'il doit pratiquer et progresser par lui-même. Ne dépendez de personne. Ne commercialisez pas la voie spirituelle, ce serait en violation de la volonté du Supérieur Divin.

Pratiquez avec détermination, retournez à votre origine infinie pour en jouir pleinement. À ce stade, nous travaillerons encore plus dur que maintenant, pour devenir plus lucides. “



APPENDICE

PRONONCIATION

NAM	Nam (comme dans Viet-Nam)
MÔ	Mot
LONG	(le son O comme dans Laure, au lieu de prononcer "Long " on dit "LAU-NG ")
HOA	(La consonne "H" comme dans "A-HA") HOU-A
GIÁO	Yiao
CHỦ	(le son "CH" comme dans tiare) TIU
DI	Yi
LẠC	(le son AC comme dans "ARC" sans terminaison K) LARC
NAM	Nam
MÔ	Mot
TÂY	Téi
PHƯƠNG	(Le son "UO" comme dans "Meurtre" suivi de "Jeune"
CỰC	(le son U comme dans meurtrier) KEUR-K
LẠC	LARC
THẾ	(le son "TH" un peu comme dans le mot anglais "TABLE") TE

GIÓI	Yi-eux-i
QUAN	Con-o-an (comme dans AN-NAM)
THẾ	TE
ÂM	Eux-me (son me comme finale "ME" dans "Fem-me")
BỒ	Bo
TÁT	(le son terminal K)
NAM	Nam
MÔ	Mo
A	A
DI	Yi
ĐÀ	Da
PHẬT	(Ph comme f, le son AT comme "Feu" K) Feu-K

COURRIER VÔ-VI

Il est important de noter que les différentes cassettes de M. TÁM apportent une grande aide et profitent beaucoup aux pratiquants car sa voix a une qualité unique de puissance et de qualité vibratoire pénétrantes. L'énergie de sa voix instruit, relaxe, guide et bénit. Elle provoque la purification des pratiquants à tous les niveaux, physique, émotionnel, mental et spirituel. On peut donc atteindre des états très profonds de relaxation et de méditation en écoutant ses cassettes. Pour les avoir, s'adresser aux adresses suivantes:

ASSOCIATION VÔ-VI DU CANADA

2340 St-Jacques Ouest
Montréal, P.Q. H3J 2M7
Tel : (514) 931-9283

4709 Ste-Catherine Est
Montreal, P.Q. H1V 1Z3
Tel : (514) 254-1464

ASSOCIATION VÔ-VI DE FRANCE

Alain Canitrot
Residence Le Vallona
12 Salvador Allende
9200 Nanterre
Tel : 47-24-02-60

Si vous voulez contacter des pratiquants VÔ-VI pour échanger vos expériences avec eux, voici les centres VÔ-VI à travers le monde:

CANADA

2340 St-Jacques Ouest
Montréal, P.Q. H3J 2M7
Tel : (514) 931-9283

4709 Ste-Catherine Est
Montreal, P.Q. H1V 1Z3
Tel : (514) 254-1464

236 Cayer
St-Nicolas. P.Q. G1K 6T2
Tel : (418) 831-7372

625 E. 19th Avenue
Vancouver, BC V5V - 1121
Canada
Tel: (604) 872-7294

FRANCE:

Alain Canitrot
Residence Le Vallona
12 Salvador Allende
9200 Nanterre
Tel : 47-24-02-60

Raymond Garcia
4 Bld d'Estourmel
12000 Rodez
Tel : 65-68-72-15

Lieu dit le Senaillet
Commune Publier
Evian-les-Bains 74500
Tel : 50-70-83-55

ILE DE LA REUNION :

51 Jean Jaures
97470 St-Benoit
Ile de la Reunion
Tel : 50 22 44

ALLEMAGNE DE L'OUEST:

Kropbacher weg 29B
6300 Giessen
Tel: 0641-66-565

Schlachthausstrasse 1
7700 Überlingen
Tel : 07551-3326

Waagenst 57
4000 Dusseldorf
Tel: 0211-78-3905

AUSTRALIE:

5 Wynn St
Fraser, Act 2615
Tel: 062-585-427

41 Hamel St
Box Hill South 3128
Tel: 03-288-1762

80 A Sir Joseph Bank /St.
Bankstown, NSW 2200
Tel: 02-707-2072

HONG-KONG:

Block 7, 16 th B
Whanpoa GDN
Bamboo Mansion S. 12
Hunghom, Kowloon
Tel 764-7101

ETATS UNIS:

CALIFORNIE:

Sud Californie: BP 2045
Westminster, CA 92684-2045
Tel : (714) 891-0889

Nord Californie: BP 21516
San Jose, Ca 95151
Tel : (408) 288-9584

3630 Barry Ave
Los Angeles, Ca 90066
Tel: (213) 398-9707

9224 Buttercup
Fountain Valley, Ca 92708
Tel: (714) 841-1527

22125 Crest Forest Dr.
Cedar Pine Park, Ca 92322
Tel: (714) 338-6691

392 Wayman Ln
Oroville, Ca 96565
Tel: (916) 589-4621

FLORIDE:

3314 W. Louisiana
Tampa, Fl 33614
Tel: (813) 870-0902

846 Pine Meadows
Orlando, Fl 32825
Tel: (407) 277-7120

HAWAII:

2118-2 Kanealii Avenue
Honolulu, Hi 96813
Tel: (808) 528-5429

1635 Meyers St

Honolulu HI 96819
Tel : (808) 845-5806

MASSACHUSETTS:

94 Voyagers Lane
Ashland, Ma 01721
Tel: (508) 881-5259

TEXAS:

4806 LaRue St
Dallas, Texas 75221
Tel: (214) 331-9124

WASHINGTON D.C.:

2978 Emerald Chase Drive
Herdon, Va 98031
Tel: (703) 481-8340

WASHINGTON:

4104 Goldsby St SW
Olympia, Wa 98502
Tel: (206) 357-5675



