

A la découverte de vos trois mondes - Sifu Yap Soon-Yeong

18 mai 2014 – Traduit par Philippe Jullien

La pratique diligente, constante et persévérante du CFQ en conformité avec les enseignements entraîne une complète transformation de la compréhension de la vie. Par le ressenti corporel dirigé vers l'ancre localisée à l'extrémité inférieure du tronc, l'esprit s'affranchit du karma en se réappropriant soi-même. Le karma contrôle et absorbe l'esprit par le flot incessant des pensées et des émotions. La seule façon de récupérer l'esprit, goutte à goutte, est de ressentir le corps, ce qui dissout l'emprise du karma.

Le processus de récupération de l'esprit par la méditation CFQ (soutenu par le CFQ dynamique) rend possible le face à face avec le karma et la libération goutte à goutte de l'esprit, ce qui donne lieu à d'innombrables expériences. Le karma est une réalité physique qui occupe chaque espace de la méditation, et le travail de méditation vous demande de travailler avec les principes du CFQ pour dissoudre le karma et en extraire votre esprit.

L'accumulation d'autant d'efforts soutenus déclenche une prise de conscience (insight) à propos de l'origine et de la signification de la vie. Vous découvrez que :

1. Votre existence dans le monde de tous les jours est seulement un phénomène. Vous êtes simplement un minuscule fragment d'innombrables éléments et particules qui évoluent en un constant mouvement/action/changement. Tout ce qui existe dans le monde phénoménal est impermanent et ne dure jamais. Chaque événement, situation et expérience dans ce monde phénoménal vous est tracé parfaitement en accord avec ce que vous souhaitez (même si la plupart du temps vous ne savez pas ce que vous souhaitez).
2. Derrière ce monde phénoménal il y a le monde réel du karma. Ce sont ces forces dynamiques, toujours changeantes et en action, qui édifient chaque événement et situation du monde phénoménal. C'est un monde d'"engorgement".
3. La capacité de regarder et travailler à l'intérieur du monde réel du karma pour votre libération provient de votre volonté de vous déplacer (votre esprit) de l'espace mental et émotionnel où le karma règne en maître, vers un lieu où l'être n'est pas asservi. Le monde réel de la vacuité est révélé lorsque l'esprit libéré du karma s'accumule pour construire un monde libéré des emmêlements/obstacles/entraves.

2° monde : (entrer dans) votre monde de réalité et d'"engorgement"

L'entrée réussie en méditation permet à l'esprit de se soustraire du karma, entraînant un changement de conscience et de perception.

La première prise de conscience révèle la façon complexe, incessante et super-rapide dont les processus mentaux et émotionnels engagent constamment l'esprit. De temps en temps peuvent apparaître des images, couleurs et films intérieurs. Le combat pour rejeter/s'évader de ces processus déclenche habituellement des mouvements involontaires et spontanés. Quand il se retrouve face à une si forte domination du karma,

le pratiquant oublie souvent de rester focalisé sur le ressenti corporel, et fait l'erreur de s'irriter/résister/rejeter/combattre les discours intérieurs et les émotions. Cette pratique erronée est inévitable et arrive à coup sûr, car l'esprit inexercé est complètement possédé par le karma et engagé dans les activités karmiques. Les activités du karma et la façon dont l'esprit est possédé par le karma doivent dans un premier temps être révélées avant que l'esprit puisse se libérer du karma. Les pratiquants assez sincères et volontaires pour suivre les enseignements du CFQ avec diligence vont à maintes reprises réaliser leur erreur et retourner à leur travail d'atteindre l'ancre par le ressenti corporel. À chaque coup de présence réussi dans la pratique, un minuscule fragment de l'esprit va pouvoir se libérer, jusqu'à ce qu'il y en ait une quantité accumulée. Lorsque suffisamment de cette force de libération du karma est rassemblée, les puissances physiquement denses, dures, élastiques, caoutchouteuses, collantes du karma vont apparaître sous des aspects constamment différents. Les voix, émotions, images et mouvements spontanés commencent à diminuer. Pour survivre sans perdre conscience, le pratiquant est tenu de faire à chaque fois l'effort juste (effort de non-effort, juste pour survivre) pour s'implanter en bas. C'est là que le karma peut être déraciné. Sans quoi le karma avale votre esprit.

Lorsque vous parvenez à descendre sous le karma, celui-ci est vu comme des croix et des plis. Cela vous permet de l'ébrécher et de le tailler en pièces à travers les fissures.

La méditation correcte permet de briser et relâcher le karma et en même temps d'extraire une parcelle d'esprit libéré. Cela provoque une sensation de liberté à chaque fois qu'une telle expérience de dégagement se produit.

Travailler à ce niveau vous permet d'évoquer, d'égratigner et d'éliminer des fragments de karma dans les coins et en surface. Des efforts répétés et constants vous amènent à une réalisation pertinente que le karma est un vaste monde de forces solidifiées se composant de tout ce que vous connaissez ou ne connaissez pas. C'est une profonde réalisation qui répond à toute question sur le mystère de la vie, comblant toute votre curiosité à ce sujet et donnant une claire compréhension de la façon de vivre.

3° monde : (reconnaître) votre "monde de vacuité"

Pendant le processus de découverte personnelle, vous réalisez bientôt que tout ce qui a été dissout et libéré du karma se retrouve dans un état de non-attachement, ouvert et libre. Les fragments libérés de l'esprit se retrouvent les uns après les autres dans cet état de non-attachement, ouvert et libre. Le karma libéré n'est pas différent de l'esprit réapproprié, libéré. Ils constituent, quelque part à portée de main, un "je" désintéressé, "le moi réel" libre du vouloir et de la saisie. Celui-ci est sans attache et sans limite, et entoure le karma collant, avide et plein d'attachements qui reste à évacuer. Il est dynamique et indestructible quand il se retrouve face au karma, et sait comment s'approcher de ses points vulnérables pour le dissoudre.

Le monde de la vacuité, c'est la présence, c'est à dire un état de conscience qui n'est plus dominé par les pensées et émotions (absence). Cela commence avec la volonté de lâcher les idées (qui piègent l'esprit dans l'absence) pour arriver dans le champ de "l'ici et maintenant". La pleine présence est un état de réalisation totalement libre de saisie, où tout est accompli, illimité, sans obstacle, entier et indivisible, sans début et sans fin, sans naissance et sans mort, dans la joie et la paix éternelles.

1° monde : (comprendre) votre "monde phénoménal"

Maintenant que la vérité est révélée, votre compréhension et votre perception du monde habituel qui vous entoure se transforment complètement. Vous ne cherchez plus de raisons excitantes pour justifier votre existence, pour ensuite vous sentir désespéré d'être devenu encore plus perturbé et confus. Vous ne vous agrippez plus aux fausses croyances spirituelles qui projettent votre esprit au loin en affirmant sans arrêt votre foi en des mystifications sur votre supposée infériorité. Tous les êtres sensibles sont égaux. Vous devez préserver votre esprit pour votre propre voyage dans l'égalité, pour votre propre salut.

Vous allez réaliser que tous les engagements et responsabilités (ou leur absence) dans le monde phénoménal sont dirigés par le karma. Votre décision, votre participation y sont passives. C'est le karma qui commande. Vous n'avez aucune chance de dire oui ou non. Ce ne sont que des activités fugaces et momentanées auxquelles vous êtes confronté dans l'espace et le temps. Il devient clair pour vous que le seul travail véritable et sérieux est le "travail de non-travail" dans la méditation. Cependant, ce travail ne peut être valable et légitime que si vous vous engagez avec enthousiasme dans l'activité la plus basique et fondamentale qui soit, celle de subvenir à vos besoins et de prendre soin de votre personne. Ceci est l'aspect le plus essentiel de la probité, qui s'élargit et s'étend pour le bien de votre entourage et de tous ceux qui comptent sur vous.

L'expérience personnelle

Les effets et bénéfices de la pratique du CFQ ne peuvent se produire que si vous pratiquez, pratiquez, et pratiquez de façon correcte, en accord avec ce que vous avez appris. C'est un processus graduel de transformation expérimenté à travers la pratique. Sans l'expérience personnelle, la prétention malhonnête d'être arrivé à une telle compréhension rend votre pratique totalement ineffective, et vous attire un lourd karma d'épreuves. Les gens qui mélangent plusieurs pratiques en piochant à droite et à gauche les dénaturent et les déforment en causant du tort et en faisant du mal à eux-mêmes et aux autres.

En vérité, il n'y a aucun mystère autour de la vie. Le seul mystère est votre fascination pour elle.

En vérité, il n'y a aucune maladie. Il y a l'effet de l'impermanence qui n'épargne personne. Mais chacun a sa place dans l'impermanence et dans son processus, et cette place est précisément celle que vous avez choisie. Si quelque chose contrecarre concrètement votre capacité à fonctionner dans le monde phénoménal, cet obstacle peut être levé lorsque vous vous désengagez de votre implication avec cette chose. Si cet obstacle gêne votre esprit, c'est que vous manquez de véritable volonté pour participer aux activités productives de la vie, maintenant ou dans le passé immédiat, et cet obstacle peut être levé si vous cessez de vous y impliquer en le rejetant, et passez du temps à faire basculer votre esprit, au cours de la pratique.

En vérité, vous attesterez de la justesse de votre pratique et de ses effets par la diminution des adversités de la vie et de l'augmentation du bonheur et du succès.