

Traduction faite par Anne Marie Chaubet

## MÉDITATION CFQ — LE VOYAGE INTÉRIEUR

Dans le CFQ, la méditation ne survient qu'après avoir **fait basculer** le mental (l'esprit) en un lieu où les forces sous-jacentes qui suscitent pensées et émotions commencent à se révéler. Le méditant ne parvient à **l'esprit de la méditation** que lorsqu'il a, de façon volontaire, passé le temps nécessaire jusqu'à devenir indifférent aux activités physiques extérieures, aux pensées ordinaires et aux activités émotionnelles de tout ordre. Ceci permet au mental de se libérer de toute participation active ou passive aux pensées et aux émotions. En conséquence, le monde sous-jacent du karma commence à se révéler et à se désintégrer au travers de l'effort correct (du non-effort).

La méditation n'a rien à voir avec apaiser l'esprit dans un état de béatitude. L'esprit est possédé par les pensées et les émotions qui se projettent dans une activité incessante et continue sans s'interrompre. Il n'existe aucune possibilité d'apaiser l'esprit et aucune véritable béatitude ne peut être trouvée si ce n'est en conquérant les forces mémorielles sous-jacentes. Dans la méditation, il s'agit de conquérir ces forces mémorielles sous-jacentes au lieu d'envoyer l'esprit bien loin là-haut pour les éviter et se procurer une fausse sensation de béatitude qui permet à la perturbation sous-jacente de s'étendre et de se multiplier.

Ces concepts fondamentaux sont essentiels pour effectuer notre entrée dans la méditation. Sans la volonté de suivre ces concepts, l'accès à la méditation est impossible :

1. L'esprit n'est pas les pensées ou les émotions. L'esprit ne peut être secouru et récupéré qu'à travers la méditation qui le sauve et le récupère de sa possession par les pensées et les émotions.
2. L'esprit ne peut être secouru et récupéré qu'à travers la sensation corporelle qui le ramène dans le corps au lieu de le laisser se piéger et se projeter loin là-haut. Le mental revenu dans le corps alimente la vie en suscitant un effet guérissant de la douleur et des maladies. La sensation corporelle apparaît être la seule façon de commuter le mental loin des fenêtres/ouvertures (vue, ouïe, odorat, goût et faculté pensante) qui font entrer et suscitent pensées et émotions.
3. L'utilisation d'une solide ancre physique est indispensable pour pouvoir retrouver l'esprit, le récupérer et le ramener à l'endroit où il appartient, c'est-à-dire au corps. Cette ancre se loge dans un certain point en bas, loin de la tête qui est le centre des pensées (autrement dit le repaire du bandit). L'ancre pointe la destination que doit atteindre l'esprit, à savoir la présence, c'est-à-dire 'ici et maintenant'.
4. La méditation est un travail (de non-travail) pour ouvrir, révéler et désintégrer le monde énergétique sous-jacent du karma. Les prises de conscience (insights) répétées du karma nous conduisent à nous rendre compte que le monde physique extérieur avec lequel nous sommes familiarisés, ainsi que les expériences humaines, sont des créations de ce monde interne du karma.

5. Une quantité considérable d'efforts est nécessaire pour briser l'emprise du karma se manifestant à travers les pensées et les émotions. Cet effort ne peut naître que de la sincérité, de la volonté, de la quête de la Vérité, de la bonne compréhension et de la détermination. Une fois que l'entrée dans la méditation se produit, l'effort devient l'effort du non-effort'.

6. Le but de la méditation est de parvenir à vider l'esprit des chaînes du karma. L'esprit enchaîné est rempli de pensées et d'émotions suscitées par le désir. L'esprit prisonnier se projette interminablement avec avidité, haine, ignorance, ego et scepticisme afin de renforcer, consolider, nourrir et enrichir le karma. Une méditation efficace rend possible une graduelle érosion de l'avidité, de la haine, de l'ignorance, de l'ego et du scepticisme.

### **L'entrée dans la méditation**

L'entrée dans la méditation ne peut se faire qu'en appliquant les concepts fondamentaux précédents et en adoptant certaines postures ou positions corporelles afin d'aligner/accorder l'esprit avec la sensation corporelle. La sensation corporelle est le seul moyen efficace d'en finir avec l'activité pensante. Sans une volonté absolue de laisser partir toute raison de penser et de faire tous les efforts possibles pour commuter l'esprit vers la conscience de l'ancre via la sensation corporelle, il n'existe aucune possibilité d'entrer dans la méditation. L'esprit est la ressource primordiale dont s'emparent et que piègent les pensées et les émotions. Sans un effort total pour le ramener dans le corps, la mémoire condensée dans le corps ne peut être révélée.

Lorsque le basculement de la conscience se fait sentir, la sensation de l'ancre devrait s'évanouir graduellement pour laisser place à un but, qui est la compréhension de l'endroit où doit être dirigé l'esprit, à savoir 'ici et maintenant', un lieu situé en bas. S'accrocher à la sensation de l'ancre empêche le basculement de la conscience pour entrer véritablement dans la méditation.

Équipée de l'attitude et de la disposition correctes, toute personne normale peut commencer à entrer dès sa première tentative, ou du moins expérimenter son incapacité à entrer, au lieu de rester complètement ignorante de ce qu'est véritablement la méditation.

Processus qui se produisent pendant l'entraînement à la méditation :

**a)** Les débutants expérimentent une inondation de pensées et d'émotions. Chaque personne est engagée dans des pensées et des émotions de toutes sortes, mais sans être consciente de la plupart de ces pensées et émotions, à l'exception de celles qui se manifestent avec le plus de force. Cette vérité commence à se révéler quand la personne essaie de détourner la ressource mentale des pensées et des émotions vers la méditation. Les pensées et les émotions à ce moment privées de nourriture mentale provoquent une forte réponse de panique.

Ce phénomène est comparable aux sensations d'un astronaute dans sa descente vers la Terre qui commence à sentir les courants atmosphériques, les turbulences et son propre poids en entrant dans l'atmosphère.

**b)** Au fur et à mesure que nous insistons dans la tentative de sentir l'ancre afin de nous désintéresser des pensées et des émotions révélées, des images, des paysages, comme une sorte de film, des lumières, des couleurs et des ombres apparaissent. Dans le vaisseau spatial qui se rapproche de la surface terrestre, l'astronaute distingue les nuages et les paysages sur la planète.

L'apprenti doit se centrer sur l'atterrissage sans se laisser distraire par les phénomènes visuels.

**c)** Finalement, l'atterrissage sur la surface terrestre en heurtant le sol. L'apprenti doit sentir sans aucun doute possible l'impact, la dureté, la rigidité, l'inconfort et la pesanteur de son corps à l'instar du vaisseau spatial

atterrissant sur le sol. Le véritable travail de méditation ne commence qu'à partir de ce point. L'apprenti doit veiller à maintenir son intérêt et sa volonté de travailler sur le sol au lieu de continuer à rêver sur le retour dans l'espace extérieur, de se laisser envahir par des pensées et des émotions de toutes sortes, rejeter ces pensées ou ces émotions au lieu de rechercher les images bizarres, les paysages, les films et les lumières.

Les pensées, les émotions, les images et les couleurs continueront longtemps à distraire et à défier l'apprenti. Une attitude et une disposition correctes sont le seul moyen qui puisse lui permettre de s'immerger complètement dans la méditation. Le travail à ras du sol, physique, est l'unique moyen d'atteindre, de révéler et de laisser aller le karma.

### **Mouvements spontanés, involontaires**

Au fur et à mesure que l'esprit va se libérant de la participation active aux pensées et aux émotions en basculant dans la sensation corporelle, il traverse des couches de pensées et d'émotions (telles que celles décrites en A) sous-jacentes, des images (telles que celles décrites en B) et un atterrissage dur et rebondissant dans le corps (comme décrit en C). La plupart des débutants expérimentent le phénomène des mouvements spontanés/involontaires.

Les mouvements spontanés/involontaires se produisent :

A cause de l'impact et de la lutte à l'atterrissage des pensées et des émotions. Chaque pensée et émotion est constituée d'une puissante couche de forces énergétiques en projection qui poussent à l'action physique et qui, si elles ne sont pas employées dans une action, se condensent comme une réalité physique de mémoire dans le corps. Même pour les débutants, les tentatives de méditer brisent et réduisent les pensées activement en projection, ce qui réduit efficacement leurs conséquences sur la vie quotidienne.

- Après s'être libéré de la couche des pensées et des émotions perçues, l'esprit pénètre dans des couches et des tas de pensées et d'émotions sous-jacentes qui fonctionnent par elles-mêmes, d'émotions et d'images constituées de forces énergétiques. Ces forces lancent et font rebondir l'esprit au loin. En se centrant sur le but d'aller vers la présence, l'esprit réussit finalement à briser cette couche.

- Le karma qui remplit le corps projette sans cesse l'esprit au loin dès que celui-ci arrive. L'esprit ne peut s'accrocher au corps qu'en y revenant sans cesse après avoir été projeté.

L'esprit étant fréquemment et de façon répétée rejeté de la méditation, il faut du temps et des efforts pour revenir au travail de méditation. Souvent, dans ce processus d'aller-retour, l'esprit se trouble et se remplit de confusion. La capacité de revenir à la méditation naît de la volonté de méditer efficacement en suivant sincèrement les principes fondamentaux. Les efforts délibérés d'apaiser tout sentiment de frustration, de désespoir et d'impuissance (plutôt que d'essayer de les arrêter) ouvrent la voie aux progrès. Peu importent la force des mouvements et la confusion de l'esprit, les efforts pour s'en détacher amenuisent cette force et cette confusion pour permettre à l'esprit de revenir au travail d'essayer d'atteindre l'ancre en bas. Si aucun effort n'est fait pour diriger l'esprit vers l'ancre, toute avancée ou progrès est impossible.

Le plus grand danger dans la méditation est d'utiliser un effort mental pour analyser ou essayer d'expliquer ou de comprendre les phénomènes ou les mouvements. Lorsque l'esprit se met à penser, il est déjà complètement emporté hors de la méditation. Les tentatives de comprendre en utilisant la mémoire du passé ou les

connaissances acquises vont non seulement dénaturer la vérité, mais aussi créer un état mental de surexcitation qui mènera à la confusion ou à la dépression.

Il convient aussi de veiller à laisser chuter l'esprit vers le bas dès que l'occasion se présente. Les mouvements spontanés projettent l'esprit vers le haut où il reste complètement suspendu. Si nous laissons l'esprit suspendu flotter béatement en regardant les pensées, les émotions et les images sans essayer de le faire descendre, il n'y a aura pas de progrès, quel que soit le temps passé à pratiquer.

Le processus des mouvements spontanés est entrecoupé de périodes infructueuses au cours desquelles l'esprit rejeté et confus oublie de ré rentrer et se perd dans les pensées, les émotions et les images, et de périodes où il se produit une élimination effective de couches superficielles de karma. La pratique répétée selon les règles et les principes fondamentaux ouvre la voie aux progrès à travers un basculement résolu et efficace pour affronter le karma physiquement condensé. Un méditant expérimenté est capable d'effectuer le basculement immédiatement sans perdre de temps à lutter contre les pensées, les émotions et les images.

Normalement, les mouvements spontanés externes commencent à se réduire et diminuent au fil des mois, voire des années. Toutefois, des contractions, des secousses et de courtes périodes de mouvements externes peuvent continuer à se produire même chez le méditant le plus expérimenté.

Les mouvements spontanés ne doivent pas être contrôlés en les arrêtant, sinon les progrès dans la méditation connaîtront aussi un coup de frein.

La réduction et l'arrêt des mouvements spontanés externes doivent être remplacés par l'activité physique interne, par de vigoureuses luttes internes, par des mouvements musculo-squelettiques fortement ressentis. Ceux-ci devraient se produire dans toute pratique de méditation jusqu'à parvenir à l'élimination complète du karma adhérent au corps. Un esprit vide de karma est capable d'exploits et d'une force incroyables. Les affirmations frauduleuses d'être parvenu à ce point provoquent un karma de la pire des classes.

### **Le travail d'un travailleur idiot de la méditation**

Le lieu de travail, dans la méditation, n'est atteint qu'une fois que nous sommes face à face à une dure résistance physique localisée dans le corps. Cet effet se produit après avoir surmonté les couches karmiques en projection sous forme de pensées, d'émotions et d'images jusqu'à révéler le noyau du karma qui est un monde de réalité énergétique condensée sous-jacent sous le monde physique de la perception normale.

Le karma est une réalité concrète, solide et dure, qui ne permettra jamais l'entrée de l'esprit. Une détermination et une instance sans faille sont le seul moyen de briser le karma pour permettre cette entrée. L'habileté à méditer efficacement peut uniquement être développée et acquise par une pratique répétée sous la houlette d'un enseignant expérimenté. Sans avoir reçu l'enseignement correct, il est impossible de réaliser un travail de méditation correct. L'effet de méditer incorrectement peut être désastreux.

Lorsque vous êtes confronté aux obstructions physiques du karma, insistez et continuez à pousser jusqu'à la limite de votre endurance. Un excès d'effort conduit l'esprit à l'intérieur du karma où il est avalé par lui, ce qui suscite toutes sortes d'émotions négatives accablantes (panique, peur, frustration, impatience...) et l'enferme dans l'obscurité. Sans un effort vigoureux, l'esprit sera immédiatement projeté loin en haut dans un karma créateur de rêves. Maintenez-vous à la distance "d'une longueur de bras" tout en attendant patiemment.

Graduellement, vous allez découvrir que le karma est fait de paquets, de lignes et de plis. Comme j'en ai souvent parlé, je ne vais entrer dans les détails. Vous découvrirez des détails inexplicables à travers votre propre expérience. L'image que j'ai dessinée pour vous n'a qu'une dimension, alors que ce que vous en rencontrerez quatre. Les lignes et les plis sont brouillés et entremêlés d'une façon qui ne peut pas être expliquée, mais uniquement découverte par l'expérience réelle. Ils se projettent au-delà de toute distance perceptible, remplissant tout espace dans l'univers pour construire l'univers tout entier. Le karma en projection est ce qui vous apporte chaque jour les événements et les situations de votre vie quotidienne.

Si, doucement, vous abandonnez votre idée des limites physiques de votre corps, vous allez ouvrir votre perception à la conscience du fait que votre karma est ce qui remplit tout l'univers, et qu'il est de votre entière responsabilité de défaire le karma de votre propre création.

Vous devez maintenir toute votre vigilance pour engendrer la quantité juste d'effort et rencontrer la résistance physique à briser pouce à pouce dans votre chemin vers le point de présence. Le karma vous engloutit et vous enterre si vous poussez excessivement, avec trop d'effort. Vous perdez vos esprits en vous laissant émotionnellement perturber par les pensées, la frustration, la colère, la peur et l'impuissance. Si vous relâchez l'effort, vous allez être rejeté hors de la méditation et envahi de pensées, d'émotions et d'images pour entrer dans un état de rêverie ou d'inconscience (en vous endormant ou en fermant votre esprit).

La quantité juste d'effort vous permet de reconnaître votre existence, ce qui finalement conduit à reconnaître sans erreur possible votre identité/nature originelle, votre 'moi' authentique au-delà des innombrables 'faux mois' qui sont les blocages et la résistance auxquels vous êtes confronté. Votre travail est de les éliminer un à un à travers la méditation. Et parce que le 'moi' authentique est l'aboutissement d'un effort, il irradie une lumière qui, en éclairant les 'faux mois', les rend visibles.

Ce 'moi' authentique apparaît comme un résultat de votre effort pour rester présent en dépit du fait que les forces auxquelles vous faites face sont si puissantes qu'elles peuvent aisément vous projeter hors du travail (hors de la méditation en succombant aux pensées, aux émotions et aux images). Il est l'aboutissement d'un effort nécessaire pour rencontrer le karma physique qui résiste. Il naît d'un besoin primordial de survie et ne véhicule pas de désir. Il doit se maintenir dans le travail, sinon les forces puissantes et constamment aux aguets du karma vont l'étouffer et l'enterrer. Son opposé, les forces puissantes et infatigablement oppressantes se présentent comme d'innombrables 'faux mois'. Les 'faux mois' sont fait de désirs égocentriques de toutes sortes engendrés par les pensées, les émotions et les actions de la vie quotidienne.

Comme cette identité/nature originelle du 'moi' n'a pas d'individualité ni de limite physique, il est possible de défier et de briser les 'faux mois', qui sont formés de groupes d'individualités bâties à partir de toutes sortes d'éléments et d'informations en fonction de leur création originelle. Chaque fragment de l'esprit gagné sur le karma (faux moi) participe exactement du même 'moi' authentique et s'unifie avec tous les fragments récupérés dans un mouvement de rassemblement qui donne lieu à un vaste océan de présence.

Chacun des 'faux mois' possède une personnalité, un caractère et un corps individuels. Ceci peut uniquement être découvert à travers d'une pratique prolongée de la méditation. Quand un 'faux moi' est trouvé et commence à se désintégrer, il se peut que sa forme et sa silhouette deviennent visibles et ses pensées et ses émotions peuvent aisément happer l'esprit pour qu'il devienne un participant qui alimente le 'faux moi' au lieu de le désintégrer. Les erreurs répétées sont normales, la solution consiste à vous retrouver et à vous mettre en sûreté chaque fois que vous vous perdez.

La résistance physique, les obstructions, les blocages sont ressentis et apparaissent comme une montagne, un univers d'objets durs. Il est impossible à briser, mais c'est un travail qui a besoin d'être fait. Employez le juste effort, avec toute la détermination possible, pour résister vigoureusement et pour vous détendre quand l'effort nécessaire est moindre. Maintenez la nature originelle du 'moi' jusqu'à ce que les lignes et les plis commencent à montrer des affaiblissements et des craquelures. Après tout, les 'faux moi' sont les individualités désagrégées qui ne resteront pas unies longtemps. La sincérité et la détermination, unies à la volonté d'attendre patiemment, sont récompensées par le fait que le travail impossible devient possible et qu'un chemin s'ouvre dans l'impossibilité.

Chaque fois que l'occasion se présente, entrez dans une fissure pour la briser ou vous y glissez. Si l'occasion ne se présente pas, détendez-vous pour l'attendre patiemment en lieu sûr sans vous perdre. Si l'impasse persiste, poussez un peu mais attention à ne pas vous laisser engloutir. Retirez-vous sans vous perdre et attendez encore.

Peut-être pouvez-vous faire un exercice de CFQ dynamique, comme Mains comme des nuages volant, quand rien du tout ne se produit. En réalité, si vous attendez un moment, vous découvrirez subitement que vous (votre moi incorporé, non votre moi mental) avez amorcé un mouvement et alors, simplement, vous le suivez. Vous pouvez faire seulement une partie du mouvement au lieu de le faire complet, mais cela suffit pour activer le karma et qu'une ouverture apparaisse.

Quand le karma vient vers vous, retirez-vous pour éviter d'être englouti, mais sans trop vous éloigner et vous perdre. Quand le karma s'affaiblit, une nouvelle attaque se profile pour vous. Quand le karma est fort et vous rejette vers le haut, faites le mort mais en vous maintenant suffisamment vigilant pour passer à l'action quand le karma s'épuise. Quand le nuage de karma obscurcit votre vision, endort votre cerveau et vous laisse inconscient, revenez à votre travail en récupérant la conscience. Quand vous perdez votre 'moi' authentique dans des pensées, des émotions ou des images, reprenez votre travail en toute conscience en veillant à ne pas vous sentir en colère ou frustré.

Si le désespoir ou la frustration est fort, vérifiez que vous êtes au bon endroit, à un endroit stratégique. Si le désespoir ne part pas, étirez-vous, puis revenez à la méditation. Si vous ressentez du désespoir, vous êtes déjà en haut et en dehors de la méditation et tout changement de posture corporelle, ou si vous vous levez pour vous étirer, n'interrompt pas votre méditation mais vous aide à ré rentrer. Souvenez-vous de **vous** étirer souvent si votre façon de méditer est médiocre.

Quand vous réalisez que vous pouvez vous répandre comme l'air, étendez-vous pour envelopper ou confiner le karma ou un de ses angles. Vous vous ouvrez alors à une dimension plus large qui vous offre plus de possibilités et de capacités pour attaquer le karma sous divers angles. Quand vous êtes capable de plonger au fond du karma, tirez d'un coin que vous puissiez saisir ou creusez dans une fissure jusqu'à ce qu'un morceau se détache ou puisse être coupé. Une fois que vous aurez découvert votre capacité à plonger au fond, cherchez toujours une occasion de le faire. Vous pouvez étendre, diviser et contourner pour atteindre le fond tout en conservant la poussée d'en haut afin de maintenir le karma à votre portée. De nombreuses occasions existent au fond. Vous y trouverez un tas de fissures où vous pouvez attaquer. Vous pouvez pleinement explorer et accroître votre habileté pour saisir, tirer, pousser, découper, éviter, attaquer, vous retirer et revenir.

Vous devez rester constamment vigilant pour éviter d'être attiré par les pensées et les émotions de toutes sortes et commencer à vous perdre. Quand les pensées et les émotions apparaissent, sachez que c'est le karma qui pense ou qui s'excite. Quand il y a de la peur, par exemple, sachez que c'est le karma qui est la peur.

Chaque fois qu'un 'faux moi' commence à se désintégrer, son corps devient visible, suivi par l'apparition de ses pensées et de ses émotions. Ne soyez pas impressionné ou effrayé par ses apparitions ou saisi par ses pensées ou ses émotions, sinon vous allez vous perdre. Vous verrez que vous allez souvent vous perdre mais n'en soyez pas frustré. Retrouvez-vous et remettez-vous immédiatement au travail.

La liste de ce qui apparaît et de ce que vous pouvez faire est interminable mais ce qui est dit ici est suffisant pour vous guider tout le long de votre travail. Le monceau d'apparitions et de phénomènes est indescriptible. Vous devez aller y voir par vous-même.

Des images, des paysages, des lieux, des lumières et des couleurs de toutes sortes vont et viennent. Des entités, des créatures de toute taille, forme et caractère se montrent. Ce sont nos propres créations et elles vivent dans votre mémoire. A la fin de votre vie, elles partiront dans des renaissances jusqu'à l'accomplissement complet de leurs désirs. Pendant la méditation, elles apparaissent de leur propre chef et commencent à se désintégrer si vous faites correctement votre travail de méditation. La désintégration et les libérations (releases) peuvent être physiquement ressenties comme un flux, comme un déchirement des muscles, comme un déplacement et un réalignement des os, quelque chose qui éclate et qui explose, élance et tombe, un tourbillon, un courant électrique, des frissons, des bouffées de chaleur et de froid.....

Quoi que vous fassiez pendant la méditation, vous ne le faites pas de votre propre initiative. Vous êtes l'agent passif. Votre seule participation active consiste à viser le lieu 'ici et maintenant' sans l'abandonner et à revenir à ce travail dès que vous vous rendez compte que vous l'avez perdu. De cette façon, vous vous rendez capable de retenir l'identité du 'moi' authentique. Tel est le 'travail du non-travail' dans la méditation. La compréhension normale d'un travail est de quelque chose que l'on fait avec un motif ou dans un but. C'est le type de travail que vous faites dans votre vie quotidienne, en dehors de la méditation. Le vrai patron est le karma, et vous en êtes l'esclave obéissant. Le 'travail du non-travail' n'est pas motivé par un résultat prétendu. Il est fait parce que si vous ne le faites pas, vous vous perdrez et vous ne vous retrouverez nulle part.

Quand vous vous rendez compte que vous êtes accroché à une idée, une pensée ou n'importe quoi, lâchez-la car vous êtes censé réaliser le 'travail du non-travail'. Si vous trouvez que vous évitez quelque chose, lâchez votre évitement afin de vous positionner à votre place. Si un phénomène, des visions ou une idée quelconque paraissent intéressants ou suscitent votre curiosité, sachez que la curiosité tue. Laissez votre intérêt ou curiosité pour revenir à l'effort sincère.

Vous faites le 'travail du non-travail' dans la méditation parce que le karma est trop puissant et massif. Il vous faut tous vos efforts pour retenir votre identité de 'moi' authentique. Sans effort, vous sortez complètement de la méditation et là haut, dans votre tête pensante, vous rêvez et vous êtes la proie de toutes sortes d'émotions. Tous les actes décrits plus haut sont des actes passifs car vous affrontez le karma qui est malin et déploie toutes sortes de manœuvres pour vous faire disparaître, et vous, vous insistez pour ne pas disparaître. Vous êtes en train de vous assurer que vous existez et que vous avez une place dans ce monde (de l'existence énergétique/spirituelle).

En retenant votre identité authentique, où que vous soyez, vous vous retrouvez à votre place contre le puissant karma. La localisation de la présence (telle que définie par l'ancre) n'est certainement pas où vous êtes, uniquement le lieu que vous visez. Vous serez contraint par le karma de changer constamment de position. Laissez-vous plonger dès que vous en avez l'occasion et faites le nécessaire pour préserver votre existence. Les lignes et les plis en désintégration du karma qui se projette pour remplir l'univers commencent à être ramenés vers ce lieu, ici dans votre corps, le seul lieu possible où s'aligner pour leur dissolution. Le karma dissous, déchargé et libéré apparaît en morceaux, couches et feuilles en déchirant, entrant et passant à travers votre

corps (un corps dans votre mémoire, mais en réalité une masse tordue de paquets) par morceaux, couches et feuilles. Ceci s'accompagne de sensations d'inconfort, de douleur, de lourdeur, de suffocation, de viscosité, de colle, de caoutchouc et d'écrasement. La pleine libération de chaque couche apporte une agréable sensation de légèreté et de joie.

D'en haut, le karma entre en traversant vers le bas. De face, le karma entre à travers le dos. La plupart des ces morceaux, toutefois, n'existent pas juste en haut ou juste devant. S'ils existent diagonalement sur le devant, permettez-leur de descendre et de passer par votre dos en diagonale. S'ils existent en dessous, il faut leur permettre de remonter jusqu'à ce qu'ils passent à travers dans la direction opposée. Assurez-vous de permettre à toute couche en voie de libération de passer tout droit à travers l'obstacle le plus bas afin que la libération soit totale. Sans orienter votre esprit pour l'ouvrir et lâcher l'obstacle le plus bas ou le dernier, rien ne peut être libéré.

L'effet d'étirement ressenti pendant la méditation est similaire à l'effort d'un athlète étirant ses muscles et ses tendons pour améliorer sa souplesse, sauf qu'à tout moment d'innombrables lignes et plis apparaissent et s'étendent contre votre corps dans tous les sens. Votre travail est de rester passif/tranquille tout en vous positionnant à l'endroit le plus bas et sûr possible sans aucune pensée ou activité émotionnelle. L'un après l'autre, ces lignes et ces plis se désintègreront et se libéreront comme une couche.

Dès que vous avez localisé votre 'moi' authentique sous un tas de karma, détendez-vous et étendez-vous pour dissoudre celui-ci. La dureté dans le karma peut s'élever et vous faire sentir mou au fond et dur au sommet. Ne paniquez pas et n'essayez pas prévenir la remontée de dureté mais laissez-la se produire. Quand elle aura atteint sa limite, elle s'ouvrira comme une espèce de douche qui s'écoule et se libère. Avec le temps, la montagne de karma diminue pendant que votre esprit libéré, constitué de votre nature originelle unifiée, s'étend. Vous devenez capable d'envelopper complètement le karma dès que vous entrez en méditation. Quand plus rien de tangible, aucune formation visible, n'existe, un vide rempli d'une paix et d'une joie sans limites apparaît. Telle est la fin du voyage, un voyage que vous n'êtes pas censé terminer dans cette vie.

### **Ce que vous ne devez pas faire dans la méditation**

La seule chose qui est interdite lorsque vous essayez de méditer est penser (et se laisser envahir par les émotions que la pensée suscite).

Le CFQ est un enseignement sur un voyage, le voyage vers la découverte de soi, la maîtrise de soi et la guérison au moyen de mouvements et de la méditation. Vous devez abandonner toutes les idées acquises une fois que vous vous disposez à méditer. Vous ne devriez pas utiliser ce que vous avez appris pour expliquer la méditation CFQ en espérant la comprendre. Les pensées de tout ordre, y compris celles sur la méditation, maintiennent l'esprit dans un processus d'entrée d'information, alors que la méditation est un processus qui consiste à faire descendre l'esprit dans le corps et couper tout lien avec l'information contenue dans vos pensées, et donc votre mental. Votre esprit récupéré via son retour au corps devient la force de vie indispensable à l'exercice de fonctions physiologiques saines.

Penser envoie l'esprit loin en haut pour qu'il soit utilisé et réduit en esclavage par le karma. Les émotions reliées aux pensées détruisent votre pratique et sont directement des destructions qui endommagent votre corps, votre mental et votre esprit. L'effet de la pratique CFQ surgit de la reconnexion de votre esprit avec votre corps. Les



pensées et les émotions font obstacle à la méditation et empêchent d'y entrer. La méditation consiste à pénétrer dans le monde réel du karma (causes et effets, actions et réactions), constitué de forces énergétiques créées par les pensées, les actions et les émotions, et à le désintégrer. Les pensées et les émotions inspirent des actions afin de pouvoir vivre dans le monde illusoire du samsara, ce monde séparé, individuel, extérieur, impermanent, en constante transformation. Le monde du samsara est créé, et soutenu, par un effet de condensation du monde réel que constituent les forces énergétiques du karma. Toute modification de votre corps et de votre état d'esprit qui détermine la façon dont vous percevez le monde extérieur et les conditions autour de vous, ainsi que des conditions réelles auxquelles vous êtes confrontés, ne peut réellement se produire qu'en pénétrant dans le monde réel du karma pour y défaire les causes avant que leurs effets ne se manifestent. Sans être d'accord avec le fait de faire un effort pour laisser aller vos pensées et vos émotions comme il vous a été enseigné, toute entrée dans la méditation est absolument impossible.

Lors de la pratique de la méditation, les pensées et les émotions suivantes peuvent vous piéger :

1. L'ego et l'orgueil de se sentir ou de vouloir être le meilleur. L'ego peut vous empêcher à jamais d'effectuer une entrée dans la méditation.
2. Ne pas prendre la ferme décision de laisser aller toute pensée ou émotion. Sans une ferme décision, vous permettez à vos pensées et à vos émotions de continuer sans les reconnaître.
3. Sans forcer, accordez-vous sur la sensation corporelle de l'ancre au lieu de maintenir la conscience dans la tête et de regarder l'ancre de loin. Avec une ancre localisée loin de votre tête, le risque de penser et de sentir en même temps est diminué. Mais vous devez vous débarrasser du concept mental qu'il est impossible de sentir sans penser.
4. Une fois que vous avez connecté avec la sensation corporelle dans le but de méditer, un changement d'atmosphère devrait se produire immédiatement (même s'il se peut que les débutants ne reconnaissent pas le changement à cause du rejet total de toute expérience n'ayant pas été analysée par la tête. Si vous laissez cette habitude se perpétuer, toute entrée véritable dans la méditation sera impossible). Vous ne devez pas rejeter cette expérience, ni chercher à l'expliquer. Si aucun changement ne se produit, le plus probable est que vous utilisez votre tête pour penser à la sensation de l'ancre au lieu de la sentir sans autre forme de procès. Le changement d'atmosphère protégera votre capacité à sentir l'ancre, mais il ne faut pas que vous renforciez la sensation avec votre tête. Avec peu ou pas de sensations, vous devez maintenir la visée sur l'ancre plutôt que rechercher la sensation. Vous devez maintenir cette visée tout le temps lors de vos pratiques de méditation suivantes tout en acceptant le fait que pour le moment, vous (votre esprit) peut uniquement parvenir à l'endroit qui est possible pour vous plutôt que croire que vous êtes positionné sur l'ancre.
5. Vous expérimenterez une augmentation du volume et de la complexité des pensées et des émotions. Il s'agit là de pensées et d'émotions courantes qui n'entrent pas dans la conscience normale, mais qui se révèlent au moment où le pratiquant cesse de participer aux pensées et aux émotions qui apparaissent. Faites attention de ne pas vous demander pourquoi et de ne pas manifester de curiosité pour ces pensées et ces émotions. Vous devriez considérer qu'elles ne sont pas de votre ressort et maintenir votre visée sur l'ancre.

6. Lorsque les images, les scènes de film et les lumières apparaissent, assurez-vous de ne ressentir ni curiosité ni intérêt. Maintenez votre but et résistez à toute tentation d'admirer quelque chose de beau ou de vous laisser effrayer par quelque chose de laid ou d'horrible.

7. En cas de mouvements spontanés, faites un effort pour vous détacher des mouvements et éviter toute participation mentale. Dès que vous en avez l'occasion, reprenez votre visée sur l'ancre.

8. Lorsque vous êtes confronté à des obstacles karmiques physiques, n'analysez rien et ne cherchez pas d'idées sur quoi faire. Évitez de vous laisser piéger par les émotions de la colère, de la frustration ou de l'évitement. Attendez patiemment, en acceptant la situation, sans perdre de vue votre but. Le karma est impatient. Quand il commence à s'agiter, répondez avec l'action correcte.

9. Quand le karma en voie de dissolution révèle sa forme, ses pensées et ses émotions, ne faites rien (laissez aller, ceci n'est pas moi et je ne vais pas m'y impliquer).

10. Quand les blocages se désintègrent et se libèrent, ne soyez pas effrayé par les sensations et ne fêtez pas votre succès. Contrôlez votre visée pour ne pas vous impliquer.

### **Définition de l'effort**

La méditation est un travail de récupérer et de ramener l'esprit qui a été désintégré en d'innombrables fragments pour pouvoir être possédé et réduit en esclavage par d'énormes volumes de karma. Chaque minuscule fragment de l'esprit exige d'énormes efforts pour être récupéré et soigneusement dirigé au juste endroit dans le corps en centrant la sensation sur une ancre définie.

L'effort pour une méditation efficace est clairement différent de ce qu'on entend couramment par effort. L'effort dans la méditation exige un basculement délibéré hors de l'intention et l'interprétation mentales tant que, normalement, le terme d'effort met l'accent sur l'intention, la formulation d'idées, un résultat attendu et une tension physique externe. En raison de l'effort délibéré d'exclure toute idée, pensée et émotion de la sensation corporelle de diriger l'esprit vers l'ancre, ce type d'effort peut être décrit comme l' 'effort du non-effort'. Premiers défis pour les débutants :

1. Se méfier de la sensation corporelle à cause de la croyance habituelle que toute action doit être contrôlée par une intention.

2. Peur de perdre la capacité mentale au moment où la pensée cesse, de perdre l'esprit. En fait, la méditation traite de la récupération de l'esprit qui s'est perdu en pensées et en émotions au moyen de la sensation corporelle afin d'ignorer délibérément et avec un plein effort toute pensée.

3. Garder l'idée de l'ancre en haut dans la tête sans faire aucun effort sincère pour l'atteindre.

4. La croyance née de l'ego que nous sommes déjà des experts de la méditation, ce qui empêche le basculement de l'esprit dans la méditation.

Tout débutant devrait être en mesure d'expérimenter un basculement de la conscience dans la méditation, même à sa première tentative, s'il y met le juste effort, sauf s'il laisse les défis précédents le retenir. Sans volonté pour changer d'attitude, jamais l'entrée dans la méditation ne sera possible. Après l'entrée dans la

méditation, l'effort du non-effort implique redécouvrir constamment l'effort de localiser l'ancre/le but afin de nous libérer de l'emprisonnement continu dans le filet du karma. Dans la méditation, il s'agit d'arriver à chaque fragment de l'esprit qui a été piégé dans le karma, l'un après l'autre, de le briser et de le séparer pour le récupérer du karma. Provisoirement, le 'moi' authentique se perd et s'obscurcit à chaque rencontre avec un fragment de l'esprit pris au piège du karma.

En fait, chaque rencontre avec un blocage ou une résistance signifie que vous arrivez au karma particulier qui piège un fragment de votre esprit qui essaie d'être récupéré. En appliquant le type correct d'effort (du non-effort), vous brisez ce fragment de votre esprit et le libérez du karma. Le juste effort provient de retrouver votre direction et de vous déplacer doucement vers votre destination/ancre avec tolérance et sans arrière-pensée. La tolérance peut uniquement être acquise après avoir trouvé la patience et à partir d'une juste compréhension du karma. Un effort incorrect vient de se sentir frustré ou en colère, de vouloir et espérer que le blocage/résistance ne soit pas là, ou d'opposer une résistance/poursuivre le blocage/résistance pour vous en dégager. S'il y a un manque d'effort, vous permettez aux pensées et aux émotions d'engloutir votre esprit dans une quête inconsciente de rêves et d'illusions.

La moindre tension du karma à laquelle vous parvenez a un corps/volume rempli de pensées et d'émotions. Et comme votre travail consiste à récupérer le fragment piégé de votre esprit de là, vous entrez sans cesse au mauvais endroit en faisant un mauvais travail avant d'entrer au bon endroit pour faire un bon travail. C'est une tentative continue, répétitive et qui coûte des efforts pour travailler correctement. L'ancre, le lieu 'ici et maintenant', est la destinée/destination que vous vous efforcez de réaliser ou d'atteindre. Ce n'est pas un endroit où vous vous trouvez déjà. Vous êtes désintégré et fragmenté en d'innombrables morceaux éparpillés dans tout l'univers, et la méditation est le travail qui vous permet de vous redécouvrir et de vous récupérer fragment à fragment, de vous reconstituer en une seule pièce afin d'arriver à ce lieu qui est 'ici et maintenant'. A partir de cette compréhension, vous serez en mesure de trouver la patience de faire votre travail au lieu d'être frustré à cause d'attentes déraisonnables et d'illusions auto-entretenu.

L'effort du non-effort exige donc une énorme quantité d'efforts qui défie l'imagination. C'est quelque chose qu'il vous faut trouver au travers de votre travail. Vous arriverez répétitivement à la limite de votre tolérance et vous serez dévié dans la non-méditation par la frustration, la colère, l'auto compassion et la critique. Il vous faut donc faire attention de ne pas tomber dans ce piège. Quand vous vous rendez compte que vous êtes proche de votre limite, sortez de la méditation, levez-vous pour vous étirer, puis reprenez ou simplement terminez. L'effort de méditation, normalement, ne provoque pas d'épuisement après la méditation, mais au contraire rafraîchit l'esprit, sauf si vous rencontrez une couche forte et têtue de blocages lourds, noirs et collants qui restent largement non-dissous. Quand cela se passe, l'esprit continue à se sentir lourd, somnolent, troublé ou rêveur après la méditation. Augmentez les frottements et les tapotements vers le bas pour réduire la léthargie. L'effort de méditation permet la découverte du 'moi' authentique, du 'moi' travailleur et consciencieux qui n'est pas centré sur lui-même ou égocentrique. Il ne contient pas de désir mais est simplement une existence incontestable dans un endroit où vous, vous n'existez pas mais où tout le reste existe. Cette unique existence se dresse clairement contre les existences de toute sorte qui peuvent vous écraser, vous enterrer et vous étouffer. Ce sont les 'faux moi', basés sur le désir, de votre création passée via les pensées, les actions et les émotions de votre vie quotidienne. La raison pour méditer, c'est-à-dire pour récupérer et faire revenir votre esprit tenu emprisonné et en esclavage dans ce que vous avez vous-même créé par l'avidité, la haine, l'ignorance, l'ego et le scepticisme devient ainsi parfaitement claire.

En découvrant votre monde de réalité créée, un monde fait d'objets issus des forces énergétiques du karma, vous parvenez à la reconnaissance claire du fait que votre existence dans le monde du samsara, qui est le temps que vous passez en dehors de la méditation est un rêve, un leurre complet. Chaque objet dans le monde du samsara existe à une certaine distance et est coupé de vous. Chaque incident et événement passe à travers vous sans que rien en vous ne puisse s'y accrocher. Peu importe votre effort pour essayer de faire prise, vous finissez sans rien d'autre que des troubles. Vous êtes éternellement rempli de peur, de panique, d'insécurité, de frustration, d'impuissance, ce qui vous pousse à vous remplir à partir de l'avidité, la haine, l'ignorance, l'ego et le scepticisme.

Par contraste, le monde réel du karma est le monde réel qui reflète votre monde illusoire. C'est à travers ce monde que des changements tangibles, effectifs peuvent être faits, ce qui entraîne en retour un reflet dans votre monde illusoire. Ceci donne aussi une vision sans erreur possible de votre voyage ; quand toutes les forces de création s'éteindront, vous unirez votre passé, votre présent et votre futur et vous deviendrez un avec une paix et une joie éternelles sans revenir à votre monde illusoire de souffrance sans fin. Vous découvrirez que chaque pensée et action passée dans votre vie quotidienne a été complètement inutile et sans aucun sens car ces activités n'ont eu lieu que dans un rêve. Vous réalisez que le travail de méditation est le seul travail qui mérite la peine et a du sens, et votre effort de méditation vous donne une vraie valeur. Vous gagnez en valeur à cause de l'effort réel que vous y consacrez. Vous pouvez maintenant vivre avec confiance votre vie dans le samsara avec un sentiment clair d'honorabilité et d'estime de soi, désireux et heureux de remplir vos obligations et vos responsabilités afin de justifier votre existence et de ne plus être en dette avec votre karma. En retour, ceci vous permet d'être capable de faire votre travail de méditation sans entrave. Chaque tension du karma que vous rencontrez pendant la méditation était une création du passé née de l'avidité, de la haine, de l'ignorance, de l'ego et du scepticisme. L'effort de méditation vous permet de voir clairement, de comprendre et d'éliminer ces éléments malsains qui provoquent la souffrance. Chaque effort que vous consacrez à la méditation vous permet de découvrir votre manque d'effort, votre mauvaise volonté, votre insincérité, votre manque de détermination et de vérité. Il vous permet de trouver, établir, renforcer et nourrir l'effort, la volonté, la sincérité, la détermination et la vérité goutte à goutte. Sans avoir expérimenté à travers la méditation, de telles idées sont uniquement des mots vides et des pensées errantes sans aucune substance.

Les blocages/résistances/entraves faits de karma que vous rencontrez dans la méditation vous font découvrir de façon brutale combien vous avez peu de conscience, d'honnêteté, d'intégrité, de justice ou d'équanimité, et de gratitude. Ce que vous avez, ce sont des mots malhonnêtes, des mots d'ordre vides et des idées sans substance dans votre tête. A travers l'effort, vous faites grandir et vous nourrissez ces vertus qui vous permettent un passage en douceur au cours de votre voyage de méditation.

La méditation pleine d'effort vous permet de regarder droit devant le visage de l'ego dur et solide qui masque son arrogance, justifiée par l'auto-illusion, projette doute et scepticisme pour justifier et protéger sa mauvaise volonté, de l'ego avide de désirs sensoriels pour combler le désespoir et le manque d'espérance créés par l'évitement à ressentir des remords pour de telles cruautés, qui se répand en rituels et en cérémonies, dans l'illusion que les mauvaises actions peuvent ainsi être nettoyées au lieu de les assumer et de les réparer, et qui souffre de tourments, d'ignorance et d'évitement au travers des négations. Quand l'effort irradie la lumière de la rectitude, le mal n'a pas d'échappement possible mais doit se révéler. L'insistance dans l'effort sans évitement permet à ces natures malsaines de se désintégrer, de se dissoudre et d'être lâchées morceau à morceau. Une dure leçon a été apprise, une leçon véritablement dure et pleine de douleur !

Expérimenter et réaliser ces insights rend possible l'unification avec la Vérité de la façon initialement enseignée par Bouddha, plus proche d'une philosophie auto-vérifiable que de la religion bouddhiste actuelle. La destination de la quête spirituelle, à savoir la paix éternelle, s'accomplit dans l'annihilation de toutes les formes d'attachement qui conduisent à la souffrance sans fin. Lorsque l'esprit atteint cette destination et se fond avec la Vérité, il n'existe plus d'attachements et de confusions. Les causes de la renaissance s'éteignent. Ceci est appelé Nirvana.

Les étapes de la progression sur la voie qui mène au Nirvana telles qu'elles ont été enseignées par Bouddha sont les suivantes :

Srotapana (l'entrée dans le courant)— Après l'extinction des plus basses entraves qui sont l'illusion du soi, le doute et l'attachement aux rituels et aux cérémonies.

Sakridigamin (celui qui revient une fois)— Après l'affaiblissement des entraves basses que sont les désirs sensoriels et la volonté malade

Anagamin (celui qui ne revient pas)— Après l'extinction des entraves basses que sont les désirs sensoriels et la volonté malade.

Arhat (le digne)— Après la destruction totale des derniers restes d'avidité qui subsistent après la vie dans les royaumes de la forme (rupa-loka) et les royaumes sans forme (arupa-loka) : orgueil, agitation mentale et ignorance. Atteindre le niveau d'arhat mène à un état de 'non-naissance, non-mort', appelé Nirvana.

Dans la quête de la Vérité, il n'y a pas de place pour l'idéalisme. Tout processus et succès doit être expérimenté et vérifié par soi-même au prix du juste effort qui donne lieu au résultat mérité. N'attendez pas de récompense si vous ne faites pas d'efforts et faites attention aux désastreuses conséquences d'un effort incorrect. Les enseignements spirituels authentiques doivent être complétés par des techniques qui permettent l'auto-exploration afin de révéler la cause, et la fin, des souffrances sans fin. C'est à travers ce processus d'auto-exploration que chaque parole de Vérité peut être comprise, vérifiée et attestée en soi. Tout enseignement qui s'appuie sur des concepts idéalistes non vérifiables, des fantaisies proches du rêve et l'autoglorification est une activité qui tue la spiritualité, et non pas un enseignement spirituel. Les pratiquants du CFQ qui ont suivi antérieurement de telles pratiques devraient percevoir clairement la différence et CESSER DE DIRE QU'ILS ONT SUIVI UNE PRATIQUE SPIRITUELLE s'ils veulent un jour faire un premier pas. Il est crucial pour eux de prendre une décision ferme et de faire leurs efforts pour parvenir à un bon point de départ, au lieu de continuer à se raconter des histoires et penser qu'ils sont spirituellement avancés. Récupérer le mental perdu d'esprits endommagés peut être long, difficile et brutalement douloureux. Sans humilité, un effort supplémentaire soutenu et la volonté d'accepter le karma de dommages auto-infligés, arriver au point de départ est impossible. Blâmer le CFQ pour les douleurs causées par des pratiques spirituellement destructrices bloque toute chance de parvenir au point de départ.

Selon la définition qu'en donne le CFQ, une technique de méditation peut uniquement être considérée authentique si les pratiquants parviennent à affronter la réalité du karma face à face, à surmonter les défis et à récupérer leur esprit au travers d'un usage habile de l'effort. Ceci est uniquement possible si une explication claire est donnée pour différencier l'esprit des pensées (et des émotions). Les esprits possédés par le karma sont sans espoir face aux pensées et aux émotions projetés par le karma et incapables d'agir ou d'interpréter quoi que ce soit qui aille à l'encontre du karma. Sans l'usage du juste effort de méditation dirigé dans la bonne

direction, l'esprit s'envole dans l'ultra-espace extérieur (plus loin que le mental quotidien). Cet espace effrayant est rempli de peur et de désespoir, il est creux et vide de toute substance. Pour survivre à la peur et au désespoir, l'esprit projeté s'accroche à l'idée d'être quelqu'un de spécial, à l'auto-gratification et à l'autoglorification en proclamant qu'il est dieu ou son représentant, le sauveur du monde, un être réincarné, un bodhisattva et un bouddha. Cette auto-illusion, cette conviction d'être spécial et puissant ouvre la voie à de désastreuses souffrances.

### **Les effets de la méditation**

Au moyen du juste effort de méditation, vous gagnez en bonne fortune, santé et bonheur dans votre vie quotidienne. Ce résultat est aussi la preuve et la pierre de touche de la justesse et de l'efficacité de la pratique de méditation. Les pratiques erronées ou un usage erroné de l'effort apportent des inconvénients, des adversités et de la malchance.

Toutefois, les pratiquants ne devraient pas s'attendre à des changements miraculeux du jour au lendemain. Chaque personne est simplement l'effet du karma amoncelé dans un corps physique, et engagé dans le processus de création de causes pour de futurs effets. Quand l'esprit est basculé vers la présence pendant la pratique de méditation, une telle projection naturelle de causes et d'effets est instantanément interrompue pour permettre à un autre patron de causes et d'effets de s'installer. Mais à cause de l'existence de volumineux et impressionnants fardeaux de karma qui attendent de pouvoir prendre effet à tout moment, vous ne pouvez pas supposer qu'une unique pratique de méditation peut engendrer suffisamment de changements pour éliminer toutes les causes qui sont alignées pour que les effets prennent place. Il est déraisonnable de s'attendre à ce qu'une transformation miraculeuse prenne place instantanément. Un effort persistant de méditation est la seule voie possible pour obtenir un bon effet durable. Les attentes sabotent et détruisent tous les bons effets qui sont déjà en train de prendre place.

Chacun des défis (blocages ou résistances) brisé, désintégré, dissous et libéré via la méditation s'accompagne de l'élimination d'une brindille de dureté, souffrance et adversité dans votre vie quotidienne. Votre vie quotidienne s'améliore car vous n'avez plus besoin de relever des défis dans chaque jour. Les transformations positives de votre façon de voir les choses, de votre attitude, des conditions et des événements de votre vie quotidienne engendrées par une pratique méditative authentique, effective et pleine d'effort se produisent car :

- le travail de méditation est le plus dur travail qui soit et par comparaison il réduit tout défi de la vie réelle à bien peu de chose. La capacité à assumer et à surmonter les indescriptibles, unimaginables défis (des blocages/résistances) au moyen d'un effort plein et total (de non-effort) ouvre la voie à un bouleversement complet de l'attitude vitale. Les défis de la vie sont incomparablement plus faciles que ceux de la méditation. Avec les habiletés nouvellement découvertes dans l'usage de l'effort, surmonter les défis de la vie devient aisé. Le reproche, la frustration et la colère liés à l'évitement et à la réticence à faire des efforts sont abandonnés pour laisser place à un sentiment de gratitude et de bénédiction. Les gens non entraînés toujours prêts à se plaindre et à éviter les défis souffrent de manques à cause de leur évitement des défis.
- Un travail de méditation méritoire contribue à donner un fort sentiment d'estime de soi. Une estime de soi ultérieurement renforcée par la conscience, l'intégrité et le sens de la justice/équité ouvre la voie à une façon de vivre honnête et à un enthousiasme pour donner/contribuer sans attente de louanges, de gratitude ou de retour. Le mental non entraîné manquant d'intégrité et d'un véritable sens de la justice

veut recevoir sans donner, aime fanfaronner et, en attendant récompenses, gratitude et reconnaissance, attire sur lui déceptions, douleurs et souffrance. L'estime de soi prévient la douleur et la souffrance causées par les attentes et le manque de conscience, d'intégrité et de sens de la justice. La conscience, l'intégrité et le sens de la justice engendrent la compassion, qui est la volonté d'aider les nécessiteux et les moins chanceux inconditionnellement, plutôt de rechercher la gloire via la prétention et une charité superficielle. Le vrai bonheur est l'aboutissement d'une vie consciencieusement menée dans l'éthique de la justice, pleine de sens et productive. Le mental non entraîné, sans sens de l'effort et de la valeur propre, qui aspire à la paresse au nom du plaisir et de l'oisiveté et qui hait l'effort, attire une énorme quantité de douleurs réelles et imaginaires. Le plaisir tiré des jouissances physiques emprisonne le mental et affaiblit la volonté, et quant au bonheur irréel issu de la satisfaction des désirs c'est en fait une authentique tristesse.

- Les douleurs et les problèmes de santé sont simplement des blocages et d'étouffantes contractions dans le corps. En rétablissant le flux et les fonctions physiologiques normaux, l'élimination de tout fragment de blocage et de contraction laisse place à la guérison de l'esprit et du corps.
- La nature frémissante de curiosité du mental discriminateur fait qu'il est toujours en quête d'excitation. Il saute sur tout événement et situation qui apporte du souci, de l'anxiété, du trouble, de la peur et de la panique afin de produire une forte réponse émotionnelle stimulant un haut degré d'excitation mentale. Les imaginations sans ancrage promettent les excitations les plus extrêmes. A cause de son manque d'objectif et de sens de la vie, le mental non entraîné développe ce trait chercheur de troubles, destructeur de paix, en quête de perturbations et d'excitations pour remplir sa vie. Quand une émotion perturbatrice est saisie, le mental non entraîné s'y accroche de toutes ses forces et se refuse à la lâcher, ce qui perturbe les fonctions physiologiques et mentales et cause épuisement, douleurs et maladies. Quand il est pris dans un profond chagrin, le mental désespéré méprise et conteste toutes les occupations et les possessions méritoires et pleines de sens. La seule façon de soumettre et de réduire la nature chercheuse de trouble du mental discriminateur est à travers la pratique méditative qui libère le mental des pensées et des émotions.

- A travers une bonne pratique méditative.

a. Un ego diminué perd de son égocentrisme, de son orgueil et de son sérieux en laissant apparaître vertus et valeurs. Pendant la méditation, l'ego peut être vu comme une surface dure recouvrant chaque paquet de blocages. Celle-ci est la première et la plus dure des rencontres avec le karma. Les pratiquants de la méditation qui sont accrochés à un fort ego dépourvu d'humilité ne peuvent jamais entrer dans la méditation. Les dures leçons tirées du fait d'affronter et de briser chacun des 'faux moi' préviennent les actions égocentriques dommageables. Chaque couche d'ego abandonnée est un lourd fardeau laissé derrière soi

b. Diminuer la méfiance élimine la peur et ouvre la voie à la confiance. Une méfiance excessive, la peur et la surprotection nuisent aux relations humaines et sont source de guerres, de conflits et de destruction mutuelle. Pendant la méditation, la méfiance peut être vue comme une substance toujours sur ses gardes, obstinée et gommeuse qui protège les blocages.

c. Diminuer l'avidité ouvre l'esprit au contentement et à l'appréciation de ce que vous avez déjà découvert et laisse partir les tendances à l'envie, à la jalousie, à la compétition, à l'attachement, et à la poursuite incessante dans le mental non entraîné. Pendant la méditation, l'avidité peut être vue comme une force de contraction, un

étouffant 'je veux' qui maintient les blocages ensemble et qui se projette à l'extérieur en attente d'une occasion pour s'accrocher à quelque chose. Cette nature toujours désirante, toujours prête à s'accrocher, toujours insatisfaite est la cause à la racine de la douleur. L'accomplissement vient de la réalisation de 'Je n'ai pas besoin' quand l'avidité est abandonnée.

d. Diminuer l'ignorance et la haine fait apparaître un esprit clair, capable de bons jugements et de bons raisonnements pour mener une vie heureuse et pleine de succès. La cause de la colère réside dans la déraison, les attentes, les jugements erronés, la crainte d'être jugé, victime de préjugés, maltraité ou privé. La diminution de la colère est la preuve d'un effort correct de méditation. Pendant la méditation, l'ignorance peut être vue comme une obscurité passagère, des nuages et des images qui aveuglent et bloquent la conscience, tandis que la colère est la voix coléreuse et la force agressive dans le karma. Avec la diminution de l'ignorance et de la haine, infliger des dommages et des blessures à soi-même et aux autres disparaît.

- L'esprit libéré à travers la méditation s'unifie et s'accumule en une ressource qui forme un bouclier protecteur qui protège le pratiquant contre les décisions et les actions dommageables ainsi que contre les dommages causés par des événements et des situations externes. Après avoir été libéré à travers l'effort de méditation, l'esprit ne se permet plus de retomber dans l'esclavage. Il évite au mental discriminatoire de sauter dans les troubles et les perturbations et de s'y accrocher, ce qui l'empêche de prendre des décisions inconsidérées, étourdies, sans avoir correctement évalué la situation. Il agit à partir de la raison, de la conscience, de la justice et dans un but plein de sens. Voilà ce que signifie la conscience pleine (mindfulness), et elle peut uniquement surgir de la récupération de l'esprit à travers sa libération du karma et non de la pratique idéaliste normale d'attention précautionneuse et de concentration mentale.
- La raison spirituelle qui donne droit au pratiquant de la méditation à une vie sans trouble et plus heureuse est que l'effort de méditation mène à l'unification avec la Vérité, l'origine à la source de tous les êtres doués de sensation. Puisque les êtres doués de sensation sont attirés dans le piège du samsara depuis l'aube des temps, l'unique quête qui vaut la peine et véritable consiste à retourner à la source originelle véritable. Toute activité et occupation provenant des pensées, actions et émotions sert à perpétuer l'interminable samsara. Les êtres doués de sensation piégés et tourmentés par des souffrances sans fin acquièrent l'habitude de s'infliger mutuellement du mal et des dommages pour défendre et continuer la souffrance sans fin. Dès l'instant où un être humain prend l'engagement ferme et sincère de revenir à la source et consacre ses efforts à ce noble objectif, il cesse d'être un contributeur actif à la souffrance et donc mérite de recevoir le plus haut mérite et la plus haute bénédiction de la source. Cette bénédiction non seulement élimine les adversités de la vie qui empêchent la poursuite de la Vérité, mais aussi elle enlève les entraves et les obstacles impénétrables à la méditation tout en maintenant celle-ci dans la bonne direction. Ne vous attendez pas à ce que tous les défis soient écartés car les défis sont ce qui rend l'effort nécessaire. L'effort pour affronter et surmonter les défis afin de pouvoir vivre est nécessaire car les défis engendrent des activités qui nourrissent la vie. Un effort similaire est nécessaire dans la méditation, sinon, il n'y aura aucun mérite à libérer l'esprit. Le mérite lié à la méditation est appelé 'gong terk' en chinois, c'est-à-dire 'mérites vertueux de l'effort'. Le mérite vertueux bénit la vie et l'après-vie.
- Le désespoir de vivre dans le monde illusoire et impermanent du samsara pousse l'esprit non entraîné à éviter le moment présent en se rappelant le passé et en se projetant dans le futur, à nourrir encore plus son avidité dans une tentative d'agripper des possessions qui ne peuvent pas être possédées, et à rêver de situations irréalistes et mensongères. L'évitement pour vivre dans la réalité du monde illusoire



du samsara aggrave les souffrances du désespoir et de la frustration. Affronter droit devant le karma inconstant et toujours changeant ouvre la voie à une claire compréhension et acceptation de l'impermanence, et révèle qu'il existe un monde réel sous-jacent sous le monde illusoire du samsara. L'effort pour maintenir le 'moi' authentique révèle l'esprit humain. Cet esprit, transposé dans la vie quotidienne, est le piquant d'une vie pleine de sens et de but. La vie quotidienne et la vie spirituelle sont adossées comme les deux faces d'une pièce de monnaie, et se soutiennent mutuellement. Les pratiques qui projettent un monde fantaisiste et qui découragent de mener une vie normale et ordinaire ne sont pas spirituelles et provoquent de grandes souffrances en défendant la haine au nom de la paix et le rejet d'une vie honnête. La découverte du 'moi' authentique jointe à l'acceptation de la réalité du monde illusoire dans lequel nous vivons autorise une non-prise ou un détachement des événements en constante transformation surgis de l'impermanence. Un mental clair, détaché et inébranlable devient le noyau, le cœur d'une présence éternelle, une source de paix et de joie dans toute cette vie, au moment de la mort, et dans l'après-vie. Pour un mental non entraîné, la perturbation, la souffrance et le désespoir liés à l'évitement, à la non-acceptation et au manque d'espoir sont un conflit et une souffrance permanents pendant cette vie, au moment de mourir et dans l'après-vie.

### **Le voyage contre la théorie**

Le CFQ traite essentiellement d'un basculement conscient pour entrer dans le monde réel que nous avons créé pour y défaire les souffrances qui sont nos propres actes. Il existe là véritablement tout un monde, un monde qui est réellement le fruit de ce que vous avez fait. Les mots dits ou écrits au cours de l'enseignement sont simplement une description d'instructions, de raisons, de règles et de principes pour entrer et voyager dans ce monde.

Dans chaque mental humain, il existe une lutte fondamentale. Une lutte déclenchée par une quête ou une curiosité profondément enracinée à propos de notre origine et de notre destinée. Le mental, perplexe face à la complexité et aux troubles que connaît le monde, se sent vertueusement indigné face à ce qu'il perçoit comme des injustices, sans savoir qu'elles sont nos propres actions et ce que nous nous infligeons mutuellement. Les luttes liées à ces questions, qui n'ont pas de réponses vraiment convaincantes, aggravent consécutivement la peur et les souffrances sans fin. L'impact sur les attitudes, le comportement et les activités humaines de cette sorte de souffrance, profondément enracinée et essentielle, et de cette confusion, dépasse l'imagination. Nous pouvons supposer que les religions fournissent les réponses et les solutions à ces questions. Malheureusement en fait, le plus souvent les gens qui se tournent vers la religion pour trouver des réponses et des solutions finissent pris dans encore plus de luttes, de conflits et de questionnements. Actuellement, les religions ne sont pas perçues comme étant en mesure de remplir leurs promesses.

En vérité, au cœur de chaque humain il y a une essence. Cette essence peut uniquement être trouvée quand nous libérons notre mental de toute forme d'attachement. Où que nous nous attachions, cette implication nous mène à un attachement perpétuel sans aucune chance de libération. Tous les attachements se rassemblent pour former un monde réel qui fait de nous ce que nous sommes. Mais s'il existe d'innombrables façons de s'engager dans des liens, il n'en existe qu'une pour se désengager. Le CFQ enseigne cette voie et fournit les outils et les compétences nécessaires pour réellement entrer et voyager dans ce monde de réalité créée pour dé-créer.

Le CFQ traite d'une pratique, ce qui signifie consacrer du temps pour pouvoir entrer dans ce monde de façon sûre et y travailler efficacement plutôt que de lire, mémoriser, penser ou contempler. L'entrée et le voyage dans ce monde de réalité fournissent les réponses et les solutions à toute votre curiosité et à vos luttes sur la vie, et éliminent la souffrance à travers un processus d'auto-expérimentation. Un tel processus d'auto-expérimentation est la seule façon, et il n'y en a pas d'autre, de pouvoir complètement abandonner votre curiosité à propos de la vie. Les résultats en sont une participation pleine et enthousiaste aux activités, aux obligations et aux responsabilités de la vie à travers l'élimination des souffrances et des adversités, ce qui laisse place au bien-être et au bonheur. Voilà ce que signifie la spiritualité : s'embarquer dans un voyage pour pénétrer en un lieu (monde) où votre esprit (essence) peut être trouvé, extrait et purifié. Une fois que nous avons expérimenté l'entrée dans ce monde de réalité, le monde physique dans lequel nous vivons apparaît comparativement illusoire. Après avoir découvert votre esprit, vous réalisez qu'il existe dos à dos contre votre contrepartie physique. Ils se complètent et se soutiennent mutuellement pour pouvoir faire face aux défis et aux exigences de l'existence.

Au cœur de tout enseignement spirituel doit se trouver cet objectif premier de conduire les croyants au-delà des mots et des concepts pour ouvrir un chemin qui les mène à la rencontre de leur esprit. Sans cet objectif, l'enseignement ne peut pas être considéré spirituel. Les enseignements religieux sont sans aucun doute non spirituels à cause du fort accent mis sur la foi et l'adoration, à moins que des efforts délibérés soient faits pour aller au-delà de la religion pour s'ouvrir à la spiritualité. Les discours théoriques qui n'ouvrent aucun chemin pour que ces discours puissent être digérés, compris et assimilés par la fusion expérimentale avec l'esprit servent uniquement à obscurcir et à bloquer l'esprit humain, ce qui rajoute de la confusion et de la souffrance à la confusion et à la souffrance existantes dans le monde du samsara.

Le monde dans lequel nous vivons, le monde du samsara, peut être comparé à une grande pièce sans lumière, un espace confiné dans laquelle chaque humain vit dans le désespoir, l'obscurité et la confusion. Un enseignement spirituel authentique ouvre une issue de secours de liberté et de sécurité qui mène éventuellement à une pleine et complète libération. L'enseignement peut adopter diverses formes, mais si aucune issue de secours n'est fournie, il ne peut pas vraiment être considéré spirituel et fournir une véritable solution aux problèmes humains fondamentaux. Les discours du CFQ sont prononcés dans un tout petit coin improvisé de la grande pièce sans lumière du samsara, et les pratiquants sont conduits à l'issue de secours immédiatement après avoir commencé le voyage. Si un enseignement est donné dans une pièce luxueuse et confortable, parfait, mais s'il ne fournit aucune porte pour permettre aux pratiquants de s'embarquer dans le voyage d'auto-exploration en quête de la Vérité spirituelle, il ne résout pas mais aggrave les souffrances humaines.

L'objet de la Vérité est soi-même car c'est à partir de ce moi que tout se projette et donne consistance à l'univers entier. La recherche de la Vérité commence par soi-même et finit par un détachement complet de l'ego après être parvenu à la pleine compréhension de la nature du moi. Le mental humain normal hait la réflexion sur soi et se responsabiliser de lui-même et préfère blâmer les autres de ses propres problèmes. La réflexion sur soi et se responsabiliser de soi peuvent uniquement être authentiques s'ils conduisent à la pleine compréhension de la nature de cause-effet, action-réaction, c'est-à-dire du karma. Le karma a parfaitement le droit et ses raisons pour exister éternellement, et hait être annihilé.

L'enseignant, dans le CFQ, assume sans penser à lui la plus impopulaire des tâches, celle d'enseigner, garder, protéger, nourrir, assister et permettre aux adeptes de faire ce voyage. Son degré de soin et de dévotion n'est autre que celui que portent des parents aimants à l'éducation de leurs propres enfants.

La Vérité est la seule façon d'annihiler l'attachement à l'auto-illusion. Le karma hait la Vérité car elle efface l'attachement. Dans la mesure où les esprits humains sont possédés par le karma, il est compréhensible qu'un novice dépourvu d'un véritable respect considère l'enseignant de la Vérité comme la personne la plus haïssable. En conséquence, seul un stupide imbécile qui poursuit stupidement la Vérité continuera à s'accrocher stupidement à l'enseignement de la Vérité et deviendra la personne la plus détestée. Je choisis d'être un imbécile au lieu d'un riche et populaire gros malin parce que la Vérité n'a pas de prix. Elle est trop précieuse pour la laisser être corrompue.

Parce qu'il y a eu et il continue à y avoir du scepticisme projeté sur moi et des allégations selon lesquelles je parle mal d'autres enseignements, je dois déclarer avec force que je suis seulement intéressé par ce que j'enseigne, et responsable de cet enseignement, et que je dois expliquer ce que j'enseigne. Toute personne qui préfère le scepticisme et les allégations devrait cesser de pratiquer le CFQ.

Il n'existe aucun socle commun ou base de comparaison commune entre un voyage réel et les diverses théories ou idées venant de toutes sortes de sources ou d'enseignants. Si les gens ne font pas de comparaison, aucune confusion, scepticisme et fausse allégation ne se produira. Mais le plaisir de gratifier l'ego en effectuant des comparaisons peut être trop tentant. L'ego gratifié ne trouve pas la façon de réaliser l'entrée.

Lire une carte géographique n'est pas la même chose que voyager réellement à l'endroit voulu. Vous devriez respecter la réalité du lieu plutôt que de vous en plaindre parce que ce qu'en disent vos livres de géographie est différent.

Si vous êtes déjà adepte d'une voie sous la houlette d'un enseignant, vous n'avez pas besoin de suivre la voie du CFQ. Si la destination est la Vérité, vous n'avez pas besoin de plusieurs chemins pour arriver à la même destination. Vous n'avez qu'un seul corps. Il est impossible de diviser votre corps pour suivre différents chemins en même temps. Si vous en essayez deux en même temps, vous finirez par vous charger de douleurs et de confusions supplémentaires sans jamais commencer le voyage.

Si vous choisissez la voie du CFQ, je vous conseille d'enlever votre couronne céleste, votre manteau de majesté et vos splendides chaussures de prétention pour adopter un équipement pratique et robuste qui vous permette de voyager de façon sûre. Il est de ma responsabilité de vous donner ce conseil. Le voyage est rude et dangereux. Sans l'équipement correct, vous vous mettez en danger et vous rendez le voyage impossible. Si vous choisissez d'interpréter ce conseil comme un manque de respect, cela est dû à votre ego. Sans abandonner votre ego, vous ne pouvez pas réaliser le voyage.

Si vous voulez voyager mais en même temps êtes intéressé par la confortable salle de réunion, vous pouvez juste étirer une jambe hors de la porte tout en gardant votre tête dans la pièce. Vous pouvez croire par erreur que la douleur et la tension attestent de votre voyage, mais en réalité vous n'avez pas bougé d'un pouce. Vous êtes uniquement en train de vous infliger des dommages en essayant de devenir une girafe à une patte.

## **Conclusion**

Le CFQ vous conduit à explorer et à conquérir le monde réel (fait de forces créées de karma) qui sous-tend le monde illusoire dans lequel vous vivez.

Le voyage est rude mais si vous voyagez, les récompenses sont abondantes. Il vous appartient de prendre la décision de voyager ou de laisser tomber.

Les défis au cours du voyage sont durs à affronter, mais ils succombent aux efforts authentiques. Il vous faut une sincérité résolue, de l'honnêteté, une compréhension correcte et une détermination totale pour trouver l'effort authentique et ne pas vous donner des excuses pour ne pas faire l'effort.

Une fois que vous avez reconnu le monde réel révélé à travers la pratique du CFQ, les problèmes actuels, les douleurs, la confusion et la souffrance auxquels vous êtes confronté cessent et sont remplacés par d'autres défis, ceux du travail correct dans le monde réel. Les gens qui pratiquent aveuglément ne verront pas la différence.