

MÉDITATION DEBOUT ET RELÂCHEMENT

par Daniel Gumbel
Traduction Philippe Jullien

Posture de base: l'ancre est telle qu'elle a été décrite, toute la région du pelvis avec son centre dans le "Palais de la vie" améliorée en laissant tomber et en relâchant doucement le bassin et le sacrum et en laissant les fessiers devenir flasques. Le fait de pointer vers cette ancre et de chercher à travailler dans cette direction est également renforcé par la position des mains devant la région inguinale (les aines).

Comme dans toutes les méditations CFQ, il faut veiller à vraiment laisser choir la conscience et le ressenti en bas dans cette zone, plutôt que de se concentrer à essayer de sentir. Chercher à lâcher dans cette direction avec la douceur de la non-concentration requiert également la nécessité d'abandonner toute force physique externe partout dans le corps. Amollir en relâchant continuellement tout le corps et en lâchant toute force externe de cette façon permet à la dureté de se révéler. De la même façon, laisser tomber et relâcher les fessiers permet à l'ancrage du ressenti de descendre sous le karma et de pendre comme un pendule, révélant ainsi la dureté et la suspension du karma, et permettant à la conscience de continuellement descendre sous cette zone.

Comme toujours, l'ancre n'est pas quelque chose de solide sur le quel on peut compter. C'est plutôt une direction claire et une visée, et ce que nous sentons là peut changer continuellement et nous pouvons être éjecté ou bloqué de tous côtés. Les instructions de Sifu sur le ressenti de cette ancre dans "Méditation, le voyage intérieur" ont déjà décrit ces processus en détail, expliquant quoi faire lorsque l'ancre ne peut être clairement sentie à cause du karma qui bloque. Quoiqu'il en soit, nous devons nous abandonner continuellement et complètement, en laissant tomber toute force externe (celle-ci ne va pas manquer de ressurgir du fait de cette posture debout naturellement difficile et il faut bien s'assurer que le song kua soit correct - et quand on arrive au point où on ne peut plus relâcher, étirer les jambes et effectuer les étirements/relâchements avant de reprendre la posture), et en continuant juste à pointer vers l'ancre en lâchant tout ce qui peut être relâché, laissant tout se détendre et s'adoucir dans le bassin et les fesses. Une fois que la masse rigide du karma se révèle plus clairement, cela va devenir un processus très physique de karma qui se brise et se déchire au sein du corps; alors il faut continuer à adoucir et à relâcher vers le bas pour permettre au karma de continuer à se montrer et à se détruire.

De par sa nature, la méditation debout a cette particularité que la position elle-même facilite le mouvement d'abandon vers le bas de la conscience alors qu'elle est retenue par notre effort et notre intentionalité.

Il y a un aspect important du relâchement qui a été absolument essentiel pour moi pour pouvoir entrer de façon plus effective dans la méditation debout (et en fait dans tous les exercices de CFQ et méditations, mais qui se trouve être particulièrement approprié ici). En dépit d'une pratique quotidienne de la respiration abdominale, j'ai découvert, lorsque je fais un gros effort pour amener la conscience vers le bas, une tendance de mon diaphragme à se contracter à cause d'un blocage à cet endroit. Je pensais que c'était juste le blocage qui se montrait, mais c'était en fait un effort inconsidéré et exagéré, et tout à fait inapproprié. Si je prends soin de laisser mon diaphragme se relâcher et laisse mon ventre se dilater pleinement sur l'inspire dans la méditation debout (et aussi dans les autres pratiques de CFQ), c'est comme si toute ma conscience peut d'un seul coup se retrouver dans mon bassin et plus bas, alors qu'auparavant elle était complètement retenue en

haut et à l'extérieur. En vérifiant cela de temps en temps dans ma pratique, et en permettant à tout ça de s'ouvrir, j'ai pu réaliser qu'en fait je me maintenais dans le passé, et que si je me souvenais de ne pas retenir mon ventre de se dilater très loin dans l'inspire, cela produisait au début une sensation assez étrange!

Ceci est vraiment fondamental et peut tellement changer les choses que j'encourage chacun à vérifier sa pratique sur ce point-là, et à continuer à constater de temps en temps comme il est facile de se retrouver physiquement retenu quelque part quand on fait un effort sans même sans apercevoir.

Posture "break through": ce qui est écrit plus haut paraît plus que suffisant comme explication pour les débutants ou ceux pour qui la méditation est arrivée au point où la masse physique du karma se révèle clairement et où il y a un processus de puissant démantèlement physique. Une fois ce stade atteint il y aura déjà une conscience d'une zone plus vaste incluant le sol et en-dessous, même si l'ancre reste dans le bassin. Une fois arrivé là il peut s'avérer utile de pratiquer la posture "break trough" comme un raccourci plus puissant. Ce qui va suivre ne sera d'aucune aide pour les débutants qui devront s'en tenir seulement aux instructions claires pour sentir l'ancre dans la posture de base, de façon à éviter toute spéculation ou confusion, et ne pourra être lu qu'après avoir eu une expérience plus claire.

La posture "break trough" de méditation debout introduite en 2012 ne devrait être abordée que par des méditants aguerris avec la posture de base (il me semble pendant plusieurs mois en général) et peut efficacement faire lâcher prise pour entrer en méditation dans la posture debout. Comme ici les mains descendent tout à fait en bas pour pointer vers le sol, la conscience est inclinée à descendre directement à travers les jambes dans le sol. L'ancre devient ici les jambes entières et le dessous du sol. Il faut bien veiller à vraiment lâcher toute force externe, adoucir et laisser se dissoudre, et également s'étirer lorsque nécessaire, car cette posture est beaucoup plus exigeante. Si les fessiers ne sont pas complètement relâchés et détendus la conscience se trouvera retenue à cet endroit et empêchée de traverser vers le bas, et tout restera suspendu. En continuant à adoucir, lâcher et détendre la conscience pourra se dissocier du karma qui se révèle comme dureté et viscosité. Ce sont les jambes les plus importantes dans cette posture pour lâcher et adoucir jusqu'à travers les os et au-delà pour mouvoir la conscience au plus profond.

L'analogie avec l'escargot donnée par Sifu peut être d'une grande aide pour ceux qui le comprennent à partir de leur expérience. Se laisser tomber dans la méditation peut ressembler à un escargot qui pend depuis sa coquille et qui est tiré dans le sol. La coquille est comme le corps physique externe, et la chair de l'escargot est le karma lourd et gluant qui descend et traverse avec notre conscience enfermée dedans. En fait vous laissez tout traverser jusque profondément dans le sol (la conscience et le karma). La dissociation et la libération de la conscience du karma gluant peut en fait être sentie comme la chair de l'escargot qui se déchire et se sépare de notre corps physique (la coquille). En basculant dans la méditation vous pouvez effectivement sentir toute la saleté intérieure qui tire et se défait vers le bas à l'intérieur du corps et dans le sol. La coquille vide avec la chair de l'escargot entièrement sortie et à l'intérieur du sol, c'est le corps physique libre des blocages avec la conscience complètement dégagée et comme de l'air. Tout ça est encore loin bien sûr, mais peu à peu le processus peut être ressenti et vu, et cette analogie peut aider à entrer dans ce processus.

A chaque fois le relâchement, l'adoucissement et le lâcher-prise permettent au karma de se révéler et à la conscience de s'en dissocier. Bien sûr, cela va de pair avec le fait essentiel de s'identifier clairement à celui qui travaille à exister face à tout ce qui peut émerger. Cela a été décrit ailleurs.

Ceci est seulement un aspect des descriptions du travail et des expériences mais je souhaite que cela puisse être utile à quelques uns. La description la plus compréhensible se trouve dans l'article de Sifu "Méditation, le voyage intérieur". Je le relis petit à petit chaque semaine et le découvre et le comprends un peu mieux à chaque relecture. C'est la synthèse la plus compréhensible et la plus précise traitant de la méditation CFQ et je vous recommande hautement à tous de vous y référer et de le relire régulièrement, au lieu de supposer que nous connaissons déjà tout ça. Le karma est très malin!