

## **Nous Sommes les Créateurs de Nous-mêmes // Notre Propre Être**

Sifu Yap Soon Yeong 28 septembre 2013

Traduction de Marie-France Roy

Notre bien-être ou l'absence de celui-ci, et toutes les conditions de notre vie sont de notre propre création. Ils ne vous sont pas imposées par quiconque ou par de quelconques forces externes.

L'origine de nos créations a commencé depuis le début des temps. Il est impossible d'en retrouver la trace.

Chaque création devient la cause de son effet tourbillonnant telle une spirale dans un cycle incessant de causes et d'effets, d'actions et de réactions. La loi de cause à effet, d'action-réaction est appelée karma.

La connaissance du karma ne peut être transmise ni comprise théoriquement. C'est une réalité qui peut uniquement être perçue par soi et comprise en s'engageant dans une véritable tentative de libérer votre conscience de l'emprise et de la possession du karma. Votre conscience peut ne peut se libérer qu'en méditant sur la présence. C'est un effort pour ignorer toutes sortes de pensées, visions, images, sentiments et émotions pour alors déplacer votre conscience vers un endroit nommé présence pour le libérer ainsi du karma. C'est un travail qui exige beaucoup d'efforts soutenus par une véritable sincérité, un engagement envers la Vérité, la compréhension juste des principes et instructions, et la détermination. Le véritable respect pour les enseignements et l'enseignant représente un critère fondamental pour que la pratique obtienne l'effet escompté.

Avec une pratique adéquate, c'est non seulement le karma qui se révèle, devient perceptible, observable et se dénoue, mais également les événements et conditions dans tous les aspects de la vie y compris la santé qui subissent alors une transformation positive.

L'incapacité à entrer dans le processus de libération de l'esprit est causée principalement par:

- le non-respect des principes et instructions tels qu'enseignés;
- le fait de ne pas admettre que les pensées et émotions en cours (qui sont en fait le karma en action) doivent être ignorés de manière à être converties en sensations physiques dans le corps qui assure la libération de l'esprit;
- La réticence à laisser aller la conception du karma acquis à travers des livres ou discours religieux. La fierté (égo) de posséder le savoir, la connaissance sur le karma est la plus forte obstruction qui ne permet pas au réel karma de se révéler;
- La réticence à abandonner des croyances religieuses non spirituelles, fondées sur la foi et la croyance en la protection et la bénédiction d'un être tout-puissant. Les croyances non spirituelles sont du karma qui emprisonne l'esprit/la conscience et qui ne permet donc pas sa libération;
- Suivre différents enseignements / enseignants en même temps fournit l'opportunité parfaite au karma pour attirer l'attention de l'esprit/du mental à faire des comparaisons plutôt que de permettre l'entrée dans la méditation. Les comparaisons ont uniquement pour effet de créer de la confusion dans l'esprit et miner vos ressources vitales. Si vous avez trouvé un professeur qui enseigne quelque chose d'utile et comparable, renoncez au CFQ et suivez cet enseignant;

- Une mauvaise attitude dans la vie incluant l'égo, l'évitement de sa propre responsabilité et le blâme désactivent tout effort pour faire le "switch", la transition;
- L'agitation/l'impatience ainsi qu'une forte anxiété dues à des situations négatives de la vie et les problèmes de santé empêchent à l'esprit de s'apaiser pour faire le « switch » (la transition du mental vers le ressenti corporel). La pratique dynamique dans le CFQ permet l'apaisement de l'esprit pour permettre un changement (déclat) plus profond dans la méditation.

Le **KARMA**, c'est tout et n'importe quoi par rapport à vous-mêmes. Vous n'avez pas besoin de connaître votre karma passé. Quelles que soient les conditions que vous rencontrez, elles ne sont que les preuves (faits) de l'existence du karma. Ce qui importe, c'est ce que vous avez besoin de faire maintenant, qui est en fait de vous délivrer du karma. C'est la raison d'être de la pratique CFQ.