

## RÉSUMÉ DE LA PRATIQUE CFQ

Texte de Sifu du 22 novembre 2015

traduit par Philippe Jullien avec la collaboration d'Anne-Marie Chaubet

Avec ce résumé, je souhaite que chacun puisse être au clair avec la pratique et la méditation CFQ :

1 – Assurez-vous de ne pas essayer d'imiter ou de recréer les expériences des autres.

L'imitation crée du karma condensé sous forme de blocages chargés de mémoire.

2 – Effectuez votre propre pratique pour en expérimenter les effets et les symptômes. Les expériences sont vraiment propres à chacun et ne peuvent être le fruit d'une imitation.

3 – L'usage d'un ressenti corporel spécifique tel qu'enseigné en CFQ est la seule façon d'arriver à l'effet correct. **NE LAISSEZ PAS TOUTES SORTES D'IDÉES GLANÉES ET CHOISIES PAR FANTAISIE, OUI-DIRE OU ISSUES DE PRATIQUES APPRISES N'IMPORTE OÙ AILLEURS, VOUS ENTRAÎNER DANS LA FOLIE.** Ce n'est que par le ressenti corporel spécifique que vous pouvez dégager votre esprit de l'état de soumission et d'exploitation dans lequel le maintient le karma générateur de blocages. Son usage conforme aux instructions du CFQ permet la réappropriation de votre esprit, le déblocage de votre corps, le changement positif des événements et des conditions de votre vie, et vous prodigue paix, joie et bien-être.

4 – Qu'est-ce que le ressenti corporel spécifique :

- En effectuant les mouvements (pratique dynamique) : amener la conscience à sentir vos mouvements, sans ajouter d'attente d'aucune sorte ni imaginer quoi que ce soit.
- En méditant : ancrer votre conscience dans le ressenti sans aucun souhait.

5 – Si votre esprit est ainsi redirigé dans votre corps, des déblocages et des changements physiologiques vont amener toutes sortes de ressentis. Assurez-vous de coller au ressenti corporel spécifique sans rejeter, analyser ou donner trop d'importance aux ressentis corporels non- spécifiques.

6 – Méditer sur le ressenti corporel spécifique permet la prise de conscience de la grande quantité de pensées et d'émotions de toutes sortes d'où votre esprit doit être récupéré. Vous êtes entièrement constitué de karma fonctionnant sans cesse et à tout moment. Ceci signifie qu'à aucun moment de votre vie vous ne cessez de penser et d'être dans les émotions, mais vous en êtes à peine conscients en raison de la projection au loin de votre esprit. La méditation CFQ est la seule manière de récupérer votre esprit en le détournant de ce mode de fonctionnement nocif.

7 – Vous devez faire tous vos efforts pour vous désintéresser de ces pensées et émotions en parvenant au lieu défini en tant que ressenti corporel spécifique. Le seul objet de la méditation véritable est de dégager l'esprit des pensées et des émotions. En l'absence de stratégie et de technique clairement définies, dégager l'esprit n'est qu'une idée fantasque qui ne peut aboutir. La méditation CFQ rend cela possible. **VOUS DEVEZ PRENDRE LA FERME DÉCISION DE DEMEURER DANS LE RESSENTI CORPOREL SPÉCIFIQUE DE FAÇON À IGNORER LES PENSÉES ET LES ÉMOTIONS DE TOUTES SORTES, ET VOUS EN TENIR SOIGNEUSEMENT À CETTE DÉCISION DURANT LA MÉDITATION EN COLLANT AU RESSENTI CORPOREL SPÉCIFIQUE.**

8 – Même avec la décision la plus ferme, votre attention sera constamment attirée vers des pensées et des émotions. Vous devez la refaire basculer dans le ressenti corporel spécifique chaque fois que vous vous rendez compte de votre distraction. Ce n'est qu'en corrigeant sans arrêt cette erreur que vous pourrez peu à peu progresser dans votre capacité à demeurer dans le ressenti corporel spécifique.

9 – Au fur et à mesure que votre intérêt pour les pensées et les émotions et votre adhésion à celles-ci vont se réduire, vous allez alors vous retrouver confrontés au corps de karma constitué de blocs solides. C'est là que commence le vrai travail de méditation. Cependant, sur votre parcours qui conduit à cette confrontation, les pensées et les émotions vont changer de forme et apparaître de façon imagée. Ceci doit être ignoré de la même façon que les pensées et émotions.

10 – La confrontation avec le karma physique est le début du travail pour votre propre existence. Vous devez maintenir votre cap pour vous assurer de continuer à exister car au moindre relâchement, vous n'existez plus mais vous retrouvez projeté dans les pensées et les émotions. Le travail est alors décrit comme « travail du non-travail » (« *job of no job* ») car vous n'essayez pas de créer quoi que ce soit mais travaillez simplement à assurer votre existence. Cela requiert un immense effort. Avec ce « travail de non-travail », vous découvrez la personne, le MOI SPIRITUEL, vous le faites grandir et vous le renforcez en même temps que vous développez des aptitudes, de l'habileté et de la sagesse.

11 – Il y a une différence notable entre la méditation du « travail de non-travail » et les activités ordinaires (travail) générées par les pensées et les idées localisées dans le mental. Le « travail de non-travail » fait grandir votre esprit et vous apporte bien-être et joie dans votre vie de tous les jours, alors que le travail normal généré par le mental vous dérobe votre conscience, épuise la vie et tue votre esprit. Vous devez l'expérimenter pour en saisir la différence.

12 – Quand vous êtes dans le travail de méditation, les pensées, les émotions, les images et les idées intelligentes de toutes sortes continuent à vous distraire et à vous détourner. Vous devez adopter une attitude de « travail réel, sans futilités » (« *work real, no bullshit attitude* ») pour vous maintenir dans votre travail. Être attiré par celles-ci ou y donner foi sont des excuses pour délaissé votre travail par paresse, évitement ou attitude égotique.

13 – Le travail de méditation fait surgir toutes sortes de sensations corporelles, sentiments ou perceptions. Vous ne devez pas vous laisser distraire en les analysant ou en leur donnant de l'importance, mais rester centré sur votre travail.

14 – Le voyage vers la présence, libre des enchevêtrements du karma, est long et mouvementé. C'est l'engagement de toute une vie où chaque séance de méditation est remplie d'expériences de toutes sortes, au-delà de toute description. Mon souhait maintenant est que chaque membre de ce forum puisse clairement connaître ce qu'est la méditation et comment s'y adonner, sans excuses.