

## MÉDITATION ET VIE QUOTIDIENNE

La pratique correcte de la méditation CFQ retentit positivement sur la vie quotidienne, sur les plans personnel (santé, bien-être), relationnel, professionnel. C'est d'ailleurs ainsi que l'on peut évaluer la qualité de sa pratique, aux résultats qu'elle donne.

L'inverse est aussi vrai dans la mesure où les tâches accomplies dans la vie de tous les jours, la satisfaction d'avoir agi en fonction de ses responsabilités dégage les arrières-pensées qui pourraient alourdir le travail de méditation.

### Méditation

Pendant la méditation, nous passons sur un autre mode de fonctionnement.

Nous nous efforçons de sentir au lieu de penser, de lâcher au lieu de lutter, de descendre au lieu d'être suspendu, de ne rien attendre au lieu de vouloir, intentionner, de ne pas réagir.

Nous nous efforçons de réaliser le switch en passant en-dessous des agitations mentales et émotionnelles, dans le ressenti de l'ancre physique.

Ainsi nous récupérons la conscience et l'énergie vitale absorbées par les pensées pour vivifier notre corps.

Nous nous détachons des processus mentaux et émotionnels qui accaparent notre être en revenant constamment dans notre ancre en-bas.

La méditation nous aide à prendre de la distance avec les pensées et les émotions, à ne pas nous identifier avec nos mémoires.

Si nous pratiquons correctement, nous libérons une partie de notre souffrance vers le bas et l'extérieur. C'est un régulateur de la souffrance.

Cette souffrance et ces problèmes ne vont pas se déverser à l'extérieur, autour de nous, pendant notre vie quotidienne.

Si nous ne pratiquons pas, nous accumulons tous les jours du stress qui re-stimule les mémoires anciennes et les renforcent, et tout cela se déverse dans nos vies quotidiennes en causant des problèmes à nous-même et aux autres.

Pratiquer le CFQ, c'est comme ouvrir une bonde en-bas pour évacuer la souffrance, les problèmes et vider le bac par en-dessous. Ainsi il ne va pas déborder dans ma vie.

Dans bien des enseignements, on propose aux pratiquants de prolonger et d'étendre leur méditation dans les activités quotidiennes en continuant à être vigilant et présent.

Sifu nous explique que ce n'est pas possible, et que l'on ne peut pas être vraiment présent dans nos activités.

La notion de présence en CFQ exige un engagement total de la conscience dans le ressenti corporel, en excluant tout le reste (perceptions, intellect, émotions). C'est un travail profond exigeant un effort très important. Il n'est pas possible pour des activités qui requièrent la continuation de l'activité mentale et perceptive, et une attention à l'environnement.

L'effort d'être présent dans toutes nos activités, comme j'ai pu essayer de le faire autrefois, va plutôt nous incliner vers plus de contrôle dans nos activités et comportements, et empêchent un comportement naturel, simple et ordinaire.

Sifu explique que dans la vie quotidienne (au-dessus de la ligne), c'est le karma qui de toute façon est le boss, ce sont nos mémoires qui pilotent en très grande partie nos actes et nos paroles.

Quand nous sommes en méditation (en-dessous la ligne), nous travaillons à nous affranchir du karma (pensées, mémoires), nous éliminons peu à peu des problèmes. Notre vie va changer en conséquence; nous n'avons pas besoin de nous en faire pour modifier nos comportements. Et comme l'emprise du karma se relâche, notre présence à nous-même et aux autres, notre capacité de discernement augmentent, notre réactivité émotionnelle diminue.

### Vie quotidienne

Même si le karma est le boss dans ma vie de tous les jours, que mes pensées, mes paroles et mes actes sont en grande partie pré-déterminés, je garde un libre-arbitre et une capacité à orienter ma vie.

la vie professionnelle, familiale, sociale, les tâches quotidiennes, les activités domestiques ne doivent pas être considérées comme des tracas mais comme une partie nécessaire à la vie. Comme le dit Sifu, "vous ne devez qu'à vous-même d'être ce que vous êtes, et, puisque vous utilisez les ressources du monde, vous lui devez de faire votre part pour son bien".

Il est essentiel d'assumer nos responsabilités (familiales, professionnelles et autres) et d'accomplir nos obligations du mieux que nous pouvons, de façon à être à jour, et en paix intérieurement. Sinon je vais être en dette vis-à-vis des autres et de moi-même. Les choses que je n'ai pas accomplies ou terminées occupent mon esprit en engendrant de la négativité, de la culpabilité, de la peur etc... et tout cela pompe mon énergie et renforce mon karma. Et je ne pourrai pas faire un bon travail de méditation si tout cet arriéré encombre mon esprit...

Les pensées qui ne peuvent se concrétiser en actes se condensent et s'accumulent dans le corps sous forme de tensions, de crispations, de blocages qui entravent la circulation d'énergie et de sang et le bon fonctionnement des organes. C'est ce que Henri Laborit appelle l'"inhibition de l'action", qui entraîne de nombreuses pathologies.

Il est très important de ne pas passer du temps à ne rien faire, à penser, rêver, imaginer, car cela renforce les mémoires, le karma, augmente les tendances dépressives.

*"Les pensées sont des entrées et les actions sont des sorties. Quand les pensées sont utiles ou constructives, des actions devraient être entreprises pour les convertir en autant de produits utiles et constructifs. Quand les pensées sont inutiles ou destructives, ignorez-les et engagez-vous dans une activité positive et pleine de sens, afin qu'elles n'aient pas la possibilité de se fortifier ou de s'intensifier.*

*La douleur et la maladie sont des blocages dus à la coagulation et à la déformation de la force enroulée vers le haut et à l'information des mémoires chargées d'émotion créées par les pensées qui n'ont pas été converties en actions."*

Le fait de ne pas se lever aussitôt après le réveil le matin entraîne ce phénomène d'absorption mentale qui influe négativement sur le reste de la journée.

Donc, éviter les pensées oiseuses, inutiles, futiles en s'engageant dans des actions utiles et constructives. Les pensées inutiles ou négatives vont s'évanouir dans l'action. Et mettre le plus tôt possible en acte les pensées positives et réalistes.

Egalement éviter les regrets vis-à-vis de maladresses, de ratés, d'oublis, de paroles ou d'actes malheureux; nourrir les pensées de regret renforce la négativité, et aussi la compulsion à refaire les mêmes erreurs de façon inconsciente; cela renforce le karma.

Oublier et reprendre ou continuer ses activités. La méditation m'apprend à lâcher et à me détacher des pensées.

Je fais de mon mieux dans mes paroles et mes actes en acceptant l'imperfection, mes erreurs.

Les religions prescrivent des consignes, des commandements négatifs comme "ne pas mentir, ne pas blesser, ...". Le bouddha a énoncé trois choses: s'efforcer de ne pas faire de mal, s'efforcer de faire le bien, purifier l'esprit. Purifier l'esprit, c'est la méditation, et c'est grâce à la méditation qu'on va apprendre à se détacher de nos pulsions émotionnelles, à ne pas réagir systématiquement en obéissant à nos habitudes de comportement. Cet aplanissement des émotions va nous permettre un meilleur discernement dans la vie pour parler plus juste, agir dans le bon sens et faire les bons choix. Je vois mieux poindre mes anciens réflexes de réactivité, de colère, d'impatience, de peur, et suis mieux à même de ne pas me laisser emporter par mes émotions. Je peux rester connecté avec mon corps, m'enraciner en-bas, respirer, marcher en sentant mes pieds, pour m'aider à dissiper les émotions difficiles.

Face à une difficulté relationnelle, sur le coup d'une émotion, il vaut mieux quelquefois prendre le large pour se calmer et reporter le débat à plus tard.

Ne pas oublier non plus qu'il est important dans une certaine mesure de suffisamment satisfaire notre égo, nos désirs, nos plaisirs; ne pas toujours penser et agir en termes de devoir, pratique, obligations; j'ai besoin de vivre aussi pour moi, je ne suis pas un sage, un ascète, et j'ai besoin de m'amuser. Sinon je vais me racornir, me dessécher et emmagasiner de la frustration.

Si j'accomplis mes obligations et mes désirs personnels, ma méditation n'en sera que meilleure!

Le Bouddha a enseigné que l'homogénéité des pensées, des paroles et des actions est une preuve que l'on se conforme au dharma d'une façon authentique. Bien que l'essence de la façon dont on peut y parvenir ne semble figurer nulle part dans l'enseignement bouddhiste courant, il m'apparaît que les clés cruciales de cette homogénéité viennent de :

Intérieurement, observer la présence

Extérieurement, être attentif aux pensées, aux mots et aux actions.

Sans le travail interne dans la présence, il n'est pas possible de savoir que le karma vit en nous de façon permanente (le soi n'existe pas, seul le karma existe), en se propageant par les pensées. Toute pensée que l'on choisit l'est en fonction de la situation du moment. Il y a une infinité de pensées en cours, elles sont innombrables. Les conditions extérieures stimulent et font émerger la pensée correspondant à la situation. Mais premièrement, il n'y en a pas qu'une, et deuxièmement, du fait que les pensées sont essentiellement du karma, elles sont égocentriques. On peut facilement s'entraîner par la pratique, l'habitude et la répétition à choisir les pensées qui semblent bonnes, tout en continuant à ne servir que son dessein égotique, à dire tout un tas de belles paroles, et continuer à faire les actions nuisibles qui en sont tout le contraire.

Sans un véritable travail de présence, la connaissance de la vérité sur le karma et son fonctionnement ne peut être trouvée. Les pensées ne deviennent que des idées intelligentes pour servir au mieux l'intérêt personnel. Les mots sont utilisés pour manipuler et gagner le respect pour en tirer profit. Les actions ne visent qu'à obtenir des gains et peuvent être n'importe quoi, si personne n'y prête attention.

La culture dominante de la société moderne prône les plus grands respect et mérite pour ceux qui prononcent de belles paroles sans vérifier s'ils sont capables d'agir en fonction de ce qu'ils disent. Dans le milieu bouddhiste, la spéculation courante sur les bonnes pensées, les bonnes paroles et les bonnes actions ajoute à l'hypocrisie qui camoufle, promeut et propage des intentions égoïstes. C'est une déviation de la Vérité enseignée par Bouddha, bien éloignée du Dharma.

Pour parvenir à cette homogénéité, il faut s'efforcer de travailler vers la présence pendant des périodes de temps spécifiques, et s'efforcer de rester pertinent dans la vie réelle. Cela exclura la futilité et limitera les activités du karma à ce qui est pertinent, en rendant les pensées, les paroles et les actions sensées et homogènes. Les conséquences d'un karma pertinent et productif sont une douce récompense avec laquelle vous ne devriez pas avoir de problèmes. Chaque seconde où vous êtes vivant, vous vivez dans la cause et l'effet (conséquence) du karma. S'en tenir à des pensées, des paroles et des actions pertinentes et utiles empêche les conséquences d'un mauvais karma inepte et infructueux.