

CFQ : pourquoi il est nécessaire de pratiquer tous les jours

Le CFQ est une pratique d'auto-guérison au sens large: se dégager peu à peu de tout ce qui en nous-même nous fait souffrir: blocages physiques, psychosomatiques, névroses, mémoires toxiques, pensées malsaines etc...

Le problème est que ce sont des parties de nous-même qui sont la source de nos souffrances; nous les avons construites, elles sont passées dans l'inconscient et s'expriment régulièrement sous forme de pensées et d'émotions.

Nous y sommes identifiés et attachés et il y en a beaucoup, énormément! Elles nous collent à la peau et désirent continuer à vivre.

Pour s'en dégager, la stratégie est simple: au lieu de penser on travaille à sentir notre corps ou une partie basse de notre corps. Quelle que soit la pensée, on retourne au ressenti corporel.

Privées de notre implication, les pensées parasites et inutiles s'affaiblissent et s'épuisent une à une.

Ensuite, au niveau 2 (méditation) nous continuons ce travail de dissolution avec les blocages corporels et énergétiques qui sous-tendent les pensées/émotions (karma sub-physique).

C'est une entreprise de démantèlement de nos conditionnements, de tous nos faux moi.

Peu à peu notre être devient moins dépendant du passé, plus libre et plus spacieux, plus ouvert, plus détendu, plus heureux.

Cette entreprise demande du temps, de la détermination, de la patience, de la constance, un certain courage et beaucoup d'efforts, ceci tout en douceur. C'est une entreprise à long terme, et on n'a pas assez d'une vie pour en voir la fin!

D'où la nécessité d'y consacrer une partie suffisante de notre emploi du temps.

Cette durée de pratique quotidienne ne devrait pas apparaître comme une contrainte, mais comme une nécessité lorsque l'on comprend qu'on en a besoin pour vivre mieux. Cette pratique quotidienne va constituer un espace de ressourcement qui deviendra rapidement indispensable.

Cela ne se fait pas tout seul et il est bon de prendre une décision ferme, dès le départ, pour un temps quotidien relativement court, sans placer la barre trop haut.

La première chose à vérifier, c'est de nous rendre compte si cette pratique est bénéfique et efficace; pour cela on doit s'y impliquer suffisamment pour en faire l'expérience. Si je constate que cette méthode me fait du bien, j'aurai envie de continuer. Et dans la mesure où je pratique suffisamment et correctement, je vais d'une façon certaine constater des changements positifs dans ma vie.

Il est important de comprendre que le CFQ n'est pas conçu pour n'être pratiqué que lors d'un cours hebdomadaire. Une séance hebdomadaire peut apporter un bien-être ponctuel, mais ne suffira pas à changer ma vie positivement; ce n'est qu'en pratiquant quotidiennement que je pourrai y arriver.

Tout est une question d'implication: si je désire entretenir ma santé, je pratique 20 minutes par jour; si je désire transformer ma vie et me libérer de mes problèmes, je dois y consacrer au moins une heure par jour. Ce n'est pas si facile et je dois souvent me rappeler pourquoi je pratique, que le jeu en vaut la chandelle, et je dois faire preuve de courage et d'abnégation pour traverser les résistances à la pratique: fatigue, paresse, états d'âme négatifs, révolte, auto-apitoiement etc...

Si je désire ensuite aller dans le niveau 2 pour apprendre la méditation et opérer des changements plus profonds, cette pratique d'au moins une heure par jour du niveau 1 est souhaitable.

Pourquoi?

- Parce qu'une méditation doit au moins durer 30 minutes pour avoir de la consistance. Et pour me donner toutes les chances de faire cette méditation consistante, il vaut mieux que je la fasse précéder d'une pratique dynamique. Pratique dynamique et méditation sont complémentaires. Si une habitude de pratique d'une heure par jour est déjà installée, je n'aurai pas de mal à continuer, en réduisant mon temps de pratique dynamique (niveau 1) pour y intégrer la méditation.

- Parce que la méditation est une pratique plus difficile et exigeante que celle des mouvements du niveau 1. La plupart des pratiquants de niveau 1 commençant le niveau 2 ne continuent pas et en restent au niveau 1, quitte à s'y reprendre plus tard. Alors si je n'ai pas réussi à pratiquer journallement le niveau 1, il y a peu de chance que j'y arrive avec le niveau 2.

Dans cette démarche progressive, chaque personne va à son train, avec des allers et des retours, des périodes de doute, de découragement, de faiblesse, et des phases d'enthousiasme et d'avancées. Il est important de ne pas rester seul dans son coin, et de partager ses expériences, ses découvertes et ses difficultés avec son enseignant ou ses compagnons de route, car si chacun chemine différemment, chacun rencontre aussi grosso modo les mêmes écueils, et nous pouvons ainsi nous aider et nous encourager les uns et les autres pour avancer sur ce chemin de vérité.

Philippe Jullien