



Méditation pour développer la conscience de la vacuité



MED-LM-VAC-MEDITATION POUR DEVELOPPER LA CONSCIENCE DE LA VACUITE-Dernière mise à jour 07.08.2015

Préparation

Ajustez votre posture, contez vingt et une respirations et établissez votre motivation pour cette pratique.

Corps de la méditation

Pour cette méditation, remettez-vous en mémoire ce que vous avez compris au fait que votre identité est vide d'essence auto-suffisante permanente, parce qu'elle est un « universel » conceptuel fabriqué de toutes pièces par les mots et la pensée.

Reconnaissez par ailleurs que quelque soit la chose à laquelle vous pouvez penser, elle est également vide pour la même raison. Voyez toutes les apparences sensorielles comme des illusions, parce qu'elles apparaissent comme si leur identité universelle correspondante les habitait en tant que leur essence.

A présent, pratiquez en laissant se dérouler (devant vous) toutes les apparences, quelles qu'elles soient, sans vous y accrocher comme à des faits objectifs. Servez-vous de votre compréhension de l'interdépendance avec ses implications quant à la vacuité d'existence intrinsèque. Faites aussi usage de ce que vous comprenez de l'impermanence de chaque instant pour vous aider à lâcher prise des objets, dans la mesure où ils sont dans un processus de changement constant.

Maintenez une attention intense sur la conscience de l'essence vide des choses, y compris vous-même, votre esprit et les objets de votre expérience. Ne laissez pas les apparences conventionnelles affaiblir cette pleine conscience de l'essence des choses.

Prolongez cette pratique autant que vous le pouvez. Quand la force de votre concentration diminue, passez à la dédicace des mérites.

Dédicace

Dédiez les mérites d'avoir écouté, réfléchi et médité sur la vacuité pour le bien de tous les êtres. Imaginez que les êtres sont libérés de leurs divers problèmes tels que la guerre, la famine, la maladie, le vieillissement, la mort, la renaissance et le fait d'être séparé du bonheur parfait.

Imaginez qu'ils sont pourvus de toutes les conditions favorables permettant que cela se réalise et qu'ils mettent ces conditions à profit, à savoir un intérêt sincère pour les enseignements, un esprit qui cherche à comprendre, l'honnêteté, la persévérance, assez de temps libre, la rencontre d'amis vertueux et tout le reste de ce qui est nécessaire à l'étude et la pratique. Comme ce serait merveilleux si cela se réalisait.

Colophon : Méditation préparée par Thoubtèn Pëndé, éditée en anglais par Kendall Magnussen en mai 2004. Traduction française de Dominique Régibo, novembre 2004. Méditation extraite du programme *Découverte du bouddhisme*. Service de traduction de la FPMT.