



Méditation sur la vacuité du « je »



MED-LM-VAC-MEDITATION SUR LA VACUITE DU JE-Dernière mise à jour 07.08.2015

Préparation :

Commencez par prendre une ou deux minutes pour vous concentrer sur votre corps, pour trouver la position la plus bénéfique en veillant à ce que votre colonne vertébrale soit droite et comme étirée vers le haut, une position qui vous permette d'être attentif et éveillé sans être rigide ou tendu. Ressentez le poids de votre corps, son caractère substantiel, matériel. Soyez présent au moment et à l'endroit où vous êtes.

Maintenant, continuez par la méditation en 9 cycles. Laissez passer toutes les pensées alors que vous vous concentrez sur la respiration pendant que vous inhalez et exhalez à travers chaque narine, en inspirant de la lumière blanche et expirant de la fumée noire.

Motivation :

Quand l'esprit est calme et concentré, créez une motivation altruiste pour la session de méditation. Pensez que vous ne méditez pas seulement pour votre propre bien-être, paix de l'esprit ou bonne réputation, mais que vous prenez maintenant le temps de méditer et de développer la sagesse de la vacuité pour atteindre l'état de bouddha qui permet d'être bénéfique de manière extrêmement habile à tous les êtres et de les guider hors de la souffrance jusqu'à l'éveil.

Le corps principal de la méditation :

Maintenant pensez « je », « je ». Permettez à la sensation du « je » de croître. Concentrez-vous sur le sentiment du « je » ou « moi ». Une manière de faire s'élever ce sentiment du « je » est de générer une forte émotion... par exemple, rappelez-vous un épisode dans lequel vous avez éprouvé une forte colère ou une grande peur.

Maintenant, permettez à une petite partie de votre esprit d'agir subtilement en tant qu'observateur, d'observer ce sentiment de « je ». (Cet « observateur » doit être très subtil et dissimulé, sinon ce sentiment du « je » tend à disparaître).

Comme le « je » apparaît-il ? Comme étant un avec le corps ? Comme complètement séparé du corps ? Comme étant un avec l'esprit ? Comme complètement séparé de l'esprit ? Souvent, le « je » apparaît comme quelque chose d'indépendant, de séparé du corps et de l'esprit. Cette apparence est-elle exacte et précise ? Analysons bien.

Qu'est ce « je » ? Est-il le corps ? Le corps tout entier ? Une partie du corps ? Est-il la tête ? Le cœur ? Le cerveau ? Si le « je » est l'une de ces choses, comment alors pouvons-nous dire « ma tête », ou « mon cœur », ou « mon cerveau » ou même « mon corps » ? Contemplez cela quelques instants.

Maintenant, pensez : le « je » est-il identique au corps, ou est-il le « possesseur » du corps ? Si le « je » n'est pas identique au corps, est-il complètement différent ? Si le « je » est le propriétaire du corps, cela signifie-t-il qu'il est complètement indépendant du corps ? Est-il une entité séparée ? Contemplez cela quelques instants.

Le « je » peut-il exister sans le corps ? Réfléchissez à cela.

Maintenant, pensez : le « je » est-il identique à l'esprit qui perçoit, pense et expérimente, à la fois par les perceptions (à travers les cinq sens) et les conceptions (à travers la pensée) ? Le « je » est-il identique à l'esprit tout entier ? A chaque instant de l'esprit ? Si le « je » est l'esprit, quel moment de l'esprit est-il ? Quelle partie de l'esprit ? Contemplez ceci quelques instants.

Si le « je » est identique à l'esprit pourquoi disons-nous « mon esprit » ? Le « je » est-il le possesseur de l'esprit ? Est-il complètement différent de l'esprit ? Complètement indépendant de l'esprit ? Est-il une entité séparée ? Contemplez ceci quelques instants.

Le « je » peut-il exister sans l'esprit ? Réfléchissez à cela.

Le « je » n'est ni un avec le corps ni complètement séparé du corps. Le « je » n'est ni un avec l'esprit ni complètement séparé de l'esprit. Qu'est-il alors ? Comment existe-t-il ?

L'apparence du « je » comme quelque chose de complètement indépendant de l'esprit et du corps est une complète illusion. C'est une apparence complètement fautive. Et cette apparence donne naissance à toutes les perturbations mentales, à toutes les hallucinations et les actions karmiques qui en résultent. Cette apparence erronée est la racine du samsara et de notre souffrance. Cette apparence erronée est complètement trompeuse et le « je » qui semble exister de cette manière erronée **n'existe pas du tout**. Par conséquent, le « je » très subtil qui existe

vraiment (conventionnellement) est **complètement vide de cette manière erronée d'exister**. Le « je » est complètement vide d'existence indépendante ou d'existence inhérente. Le « je » est une simple imputation, une simple désignation qui dépend de la base du corps et de l'esprit. Contemplez cela fortement. Une fois que vous en êtes arrivé à cette conclusion, permettez à tout votre processus de pensée de s'arrêter et concentrez-vous uniquement, en un seul point, sur cette compréhension afin de lui permettre de pénétrer dans les niveaux les plus profonds de votre esprit.

Dédicace :

Grâce aux mérites et à l'énergie positive de méditer pour comprendre la vacuité du « je », puisse ce je, qui est une simple désignation de l'esprit, ainsi que tous les êtres, rapidement générer toutes les qualités positives de bonté et de compassion, qui sont simplement imputées par l'esprit et éliminer toutes les négativités et les voiles de l'auto-chérissement, qui sont simplement imputés par l'esprit, de nos courants de conscience. Puisse la sagesse de la vacuité éliminer toutes mes vues erronées et éradiquer complètement la racine du samsara de mon esprit et de ceux de tous les êtres sensibles. Puissé-je rapidement m'éveiller à l'état de la bouddhité suprême, qui est simplement imputée par l'esprit et mener tous les autres êtres, qui sont simplement imputés par l'esprit, à ce même état suprême.

Colophon : Méditation sur la vacuité préparée par Vén. C. Miller. Méditation extraite du programme *Découverte du bouddhisme*. Service de traduction de la FPMT.