

## La Vacuité

La vacuité est le vide. C'est rien. Pour méditer sur la vacuité il n'y a pas de mantra, mais l'intention d'une pure absence de lumière, de son et de matière. C'est un endroit où la lumière est plus absente que dans l'obscurité la plus complète, où les sons sont plus absents que dans le silence, où le mental n'a rien à contempler. C'est le vide du mental, du cœur, du corps et de la conscience.

Pour amorcer une séance sur la vacuité, il est bien d'utiliser le mantra « aBhu » quelques fois, puisqu'il signifie « non-généré » ou, pensez simplement au vide. Rapidement, cessez de penser au mantra, coulez dans une noirceur plus sombre encore que l'absence de lumière; dans un silence encore plus lourd que l'absence complète de son; laissez-vous vous perdre en ne portant pas attention à l'information que votre système nerveux vous donne. Cela commence avec une fantaisie créée par votre mental, mais l'effet deviendra réel pour votre âme.

La source de toute chose est quelque part en vous. Là où nous sommes un avec le Créateur, il n'y a pas de création possible. Il y a donc le non-soi, le non-être, la non-existence. Dans l'Unité, il n'y a pas de prière. À qui parlerions-nous? La prière est utile lorsque nous avons encore besoin de lumière et de son, de l'impression de percevoir quelque chose, même de l'intérieur. Même la communion suggère qu'il y ait deux êtres.

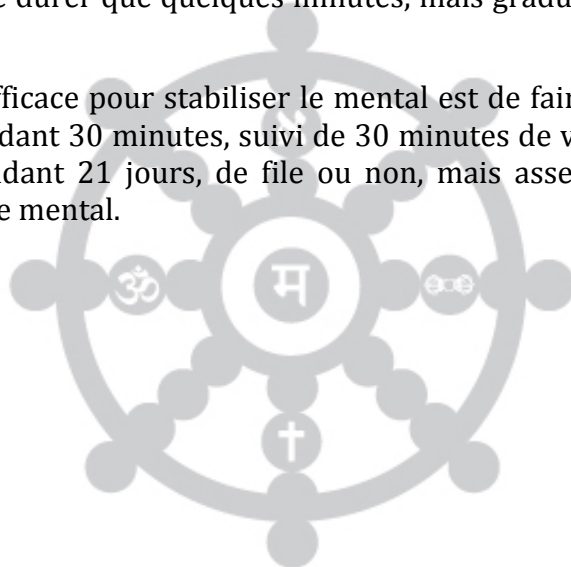
Celui qui trouve cet état est libre d'émotion et de pensée, complètement libre de l'attraction des forces naturelles. C'est donc l'endroit où l'égo n'a plus rien à quoi se tenir et il ne sait pas quoi faire. Des contradictions pourraient alors survenir dans votre expérience. Une sensation de mouvement soudain pourrait se faire sentir, venant d'en haut et d'en bas à la fois, se contractant et s'agrandissant à la fois. Quand vous tombez dans la vacuité pour la première fois, tout peut arriver en même temps. Lorsque vous atteignez cette vacuité, vous vous retrouvez à la fois dans un profond trou noir et dans l'espace éloigné (mais sans planète ou étoile), de telle manière que la vacuité est proche tout autour de vous, mais sans cesse en expansion. Il n'y a aucun endroit où atterrir et rien à quoi se rattacher. Vous êtes complètement seul, mais il n'y a pas de solitude. Vous vous sentez en sécurité, mais il n'y a rien pour vous protéger ni rien de quoi être protégé. Il y aurait du bonheur s'il y avait une raison pour ce bonheur d'exister, ou quelque chose qui puisse être heureux, mais ce n'est pas le cas.

Tout ce qui vient d'être mentionné n'est pas la vacuité pure, mais une fantaisie qui peut être vécue lors du processus pour y arriver.

Méditez sur la vacuité pendant 20 minutes.

C'est normal pour l'égo de résister à se laisser fondre dans la vacuité en créant des pensées dans votre mental. Si cela se produit, faites de l'intégration plutôt que de la méditation. Durant la pratique méditative, essayez de ne pas vous battre contre ces pensées, observez-les tout simplement et laissez-les partir d'elles-mêmes. Si la résistance persiste, faites 20 minutes de fixité plusieurs fois de file, avec une courte pause entre les pratiques. Cela fatiguera éventuellement votre égo et vous pourrez atteindre le point de faiblesse ou la non-résistance. Une fois la pratique de la vacuité réussie, cela risque de durer que quelques minutes, mais graduellement pourra durer 20 minutes.

La méthode la plus efficace pour stabiliser le mental est de faire de l'observation des masques de l'égo pendant 30 minutes, suivi de 30 minutes de vacuité. Méditez sur un masque par jour pendant 21 jours, de file ou non, mais assez proche pour ne pas perdre l'effet sur votre mental.



# MAHAJRYA

tradition bouddhiste