

La paix du vide



**Installés dans un lieu calme et propice
Notre corps est disposé dans l'immobile
Nous décidons d'être là et disponible**

**Nous consacrons ce précieux temps de conscience
Pour faire avec nous l'entière connaissance
Et nous délivrer de toutes nos souffrances**

**Nous laissons passer les images du passé
Et les projets d'un futur indéterminé
Nous sommes juste avec nous même dans l'instant**

**Nous sommes attentif à notre respiration
Et nous restons présent dans la méditation
Accueillant les visions de nos contemplations**



**Sans distraction même sans préoccupation
Sans réflexion même sans élaboration
Sans conception même sans imagination**

**Sans décision même sans précipitation
Sans réaction même sans anticipation
Sans acceptation même sans opposition**



**Comme un miroir ne s'attache pas aux reflets
Nous comprenons les relations et leurs effets
Et le lien qui unit le sujet à l'objet**





**Si nous calmons nos sens comme notre souffle
Si nous ne poursuivons pas toutes nos pensées
Alors nous pouvons ressentir la douce paix**

**Si nous admettons que toutes nos perceptions
Ne sont que de simples et fugaces projections
Alors nous pouvons passer sur l'autre rive**

**Si nous considérons tout ce que nous voyons
Comme des choses que nous seuls reconstruisons
Alors nous pouvons maîtriser nos créations**

**Si nous tenons nos émotions et nos actions
Comme un cavalier chevauche sa monture
Alors nous pouvons choisir la destination**

**Si nous pratiquons souvent ces méditations
Si nous exerçons toutes ces concentrations
Alors nous pouvons seul libérer notre esprit**

**Si nous gardons toujours la juste confiance
Si nous restons dans la bonne tempérance
Alors nous pénétrons dans le temple infinie**

**Si nous donnons par amour toute notre vie
Si nous goûtons dans la joie toutes les saveurs
Alors nous pouvons voir la clarté du vide**

