

## LES BIENFAITS DE RÉUSSIR A FAIRE LE VIDE EN SOI

Nous pouvons dire que faire le vide c'est tout simplement se vider l'esprit et ne penser à rien pour retrouver un calme, mais le vide, va bien au-delà d'un apaisement. En métaphysique, **le vide est un sujet grandement exploré pour tous les bienfaits** qu'il apporte quand on l'emploi. Dans cet article, nous allons explorer quelques termes métaphysiques, expliquer les bienfaits du vide et présenter des exercices pratiques qui peuvent être utilisés au quotidien pour faciliter l'éveil et l'élévation de conscience.

### Quelques termes métaphysiques

#### L'Être

**L'Être englobe notre essence et notre personne.** L'Être peut être avec nous ou ailleurs. Certains ne sont jamais dans leur Être et ne le seront jamais. Quand nous sommes dans l'Être, notre corps et notre âme y sont également. Nous sommes centrés, désillusionnés et nous voyons plus clairement. Eckhart Tolle nous explique ce qu'est l'Être dans son livre, *Mettre en pratique le pouvoir du moment présent* : «*L'Être n'existe cependant pas seulement au-delà mais aussi au coeur de toute forme ; il constitue l'essence invisible et indestructible la plus profonde. Mais ne cherchez pas à le saisir avec votre mental ni à le comprendre.*»

#### L'essence

L'essence, c'est ce que l'on est vraiment et non ce que l'on croit être. **Elle est notre vérité, l'identité profonde** que notre Être peut éclairer lorsqu'il est présent. Le vide permet de mettre de côté les pensées, la personnalité et l'ego pour qu'il n'y ait plus que l'essence pure.

#### Le vide

**Le vide vient de l'Être.** Lorsque nous faisons le vide, nos pensées sont vidées et nous sommes au centre de tous les Mondes (visibles et invisibles) et à l'intérieur de notre noyau. «Le vide est la Réalité absolue, vécue comme l'expression spontanée et illimitée des possibles.», écrit Nicole Montineri dans son livre *L'Être intérieur*.

### Pourquoi faire le vide ?

#### Revenir à son Être

Être dans le vide ou faire le vide, nous rapporte automatiquement à notre centre ou à notre noyau. Comme le vide part de l'Être, lorsque nous faisons le vide, nous sommes dans notre Être. On peut donc dire que **lorsque nous faisons le vide, nous voyons avec les yeux de notre Être.**

#### Dématérialiser pour guérir

Le vide agit comme un "Dieu" qui sait tout et qui va là où il y a un besoin chez la personne. Nous voulons le laisser agir. Dès qu'il y a le vide, il y a dématérialisation et décristallisation des noeuds énergétiques. Par noeuds, on entend tout ce qui est

blocages, peurs ou toxines. Rien ne se perd, rien ne se crée, alors **le vide convertit les noeuds en lumière.**

### **Le clair-voir grâce au vide**

C'est dans le vide que le clair-voir opère. **Quelle est la différence entre le clair-voir et la clairvoyance ?** Le clair-voir est une forme de vision circulaire et dynamique, tandis que la clairvoyance est statique et sur une ligne de temps. Sur la ligne du temps, il n'y a qu'une possibilité qui se produit selon notre passé vécu (on ne voit qu'un chemin à la fois). Les visions en clairvoyance sont donc basées sur notre passé et les mêmes motifs se répètent. Vu que le temps linéaire n'existe pas réellement (car ce n'est qu'une construction de l'humain), le clair-voir est plus juste parce qu'il montre plusieurs possibilités plutôt qu'une seule. Il y a plusieurs chemins possibles et nous avons la chance de nous améliorer ou de changer de voie. **Nous ne sommes pas pris sur une ligne de temps.**

Selon Marie Thérèse Beaulieu, créatrice et formatrice de la Technique du Vide MT: «**Le vide permet de revenir à son origine d'être**, qui est invisible, par un travail de dématérialisation tout en développant une qualité de présence qui rend le "voir" opérationnel.» **Lorsque nous faisons le vide, nous mettons de côté notre personnalité, ce qui nous permet de voir les choses telles qu'elles sont réellement.** Le vide crée l'espace nécessaire pour voir. Lorsque nous ne sommes pas dans le vide, ce sont nos pensées qui voient. Nos pensées et notre personnalité modifient notre perception des choses selon ce qu'ils connaissent déjà. Ainsi, le vide retire l'illusion et le voile de l'ego et on peut recevoir un flash de conscience.

### **Un lâcher-prise**

**Le vide facilite le lâcher-prise et l'acceptation de ce qui est déjà présent.** Cette notion du laisser-être permet l'épanouissement. Lorsque nous nous posons la question "Pourquoi?", nous restons dans notre tête et nous tournons en rond. À l'inverse, lorsque nous faisons le vide, nous réalisons qu'accepter les choses telles qu'elles sont présentement nous permet de guérir et d'avancer. Aussi, il n'y a pas de temps lorsque nous sommes dans le vide, ce qui permet encore plus facilement de profiter du moment présent.

### **Comment utiliser le vide au quotidien ?**

Il existe plusieurs techniques de méditation pour faire le vide, mais il est également possible de faire le vide sans devoir s'installer et méditer. **Tout simplement en disant le mot "vide" et en laissant le vide prendre place, nous recevons les bienfaits de celui-ci.** Le vide se compare à un bouton magique qui nous ramène à notre noyau immédiatement dès qu'on appuie dessus. C'est libérateur du brouillard qui nous entoure et qui se promène dans notre tête. L'illusion disparaît. Nous pouvons faire le vide de cette façon autant de fois que nous le voulons dans une journée. C'est une méthode qui nous paraît indispensable dès que nous savons l'utiliser. Elle apporte un grand bien-être au point où **notre Être et la paix intérieure s'installent en nous pour y rester.** Pour une personne qui souhaite atteindre l'éveil spirituel, il est nécessaire de faire le vide car nous revenons à notre Être et notre Essence de cette façon. **Tout notre système est influencé par le vide**, ce qui veut dire que notre santé physique et émotionnelle est également améliorée. Il y a moins de noeuds !

## Exercices pratiques

Voici trois exercices simples et efficaces qui peuvent être utilisés à n'importe quel moment de la journée. **L'important dans ces exercices, c'est de lâcher prise** et non de forcer le processus. L'intention est déjà envoyée dans l'univers dès que vous dites le mot "Vide", alors laissez-le opérer. Ces exercices proviennent de la Technique du Vide MT.

### 1- Faire le vide pour soi

#### 1ère méthode:

- Fermer les yeux
- Pendant 15 à 30 secondes, dire le mot "Vide" à voix haute tout en apportant votre attention à votre medulla qui est derrière votre tête (voir l'image ci-dessous).

Pour un débutant, il est nécessaire de répéter le mot "Vide" quelques fois de suite pour rester dans le vide. Vous êtes automatiquement dans le vide dès que vous portez un focus à la medulla avec l'intention du vide. La medulla est le lien entre le corps et l'esprit. C'est un chakra cosmique que l'on peut voir comme le signe de l'infini: ∞

#### 2ème méthode:

Le but de ce deuxième exercice est le même qu'au premier, sauf que vous utilisez un miroir pour faire le vide. Le vide est dirigé vers vous comme il serait dirigé vers une personne lors d'un soin thérapeutique du Vide.

- Devant un miroir, regardez-vous dans les yeux.
- Prenez une grande inspiration et en expirant, dites le mot "Vide" tout en apportant un focus à votre medulla.

### 2- Faire le vide pour le clair-voir

- Les yeux ouverts, en regardant quelqu'un, faites le vide en disant "Vide" tout en apportant un focus à la medulla. Vous verrez l'essence de la personne pendant un instant comme un flash. Puis, le vide vous apportera un clair-voir pour laisser opérer ce qui a besoin d'être.

La technique du vide peut également être utilisée comme soin thérapeutique où le praticien laisse son regard se promener sur le client pour transformer les noeuds en lumière.

Le vide est un outil et à la fois **une vérité qui nous rapporte à notre Être et notre essence**. Lorsque nous faisons le vide pour nous-mêmes, nous nous recentrons et nous voyons avec les yeux de l'Être. Nous pouvons ainsi dématérialiser les noeuds sur nous-mêmes et sur les autres et convertir ces derniers en lumière, simplement en faisant le vide. Je vous invite à intégrer le Vide dans votre quotidien pour en recueillir les bénéfices tels qu'une meilleure santé, une plus grande conscience et potentiellement un éveil spirituel.