Programme de thérapie cognitive basée sur la pleine conscience ; Note 6.6

La méditation sans objet

 Nous avons développé progressivement une présence stable et alerte vis-à-vis de nos sensations corporelles, de nos perceptions sensorielles, de nos ressentis émotionnels et de nos pensées.

 Cette dernière étape nous invite à dépasser ce cadre où nous choisissions un objet de méditation, pour nous installer dans une pure présence à tout ce qui peut venir à notre conscience.

 Nous laissons le champ de notre conscience être illimité et inclure à la fois toute perception. Cette expansion de la conscience nous permet d’être présent à toutes les perceptions en même temps, tout en pouvant en distinguer tous les éléments.

 A partir de là, nous pouvons encore laisser notre conscience s’élargir à l’infini, et lui permettre d’être sans limite, aussi vaste que le ciel, sans début ni fin, sans périphérie ni centre, où rien n’est recherché et rien n’est rejeté.

 Le champ illimité de la conscience accueille avec bienveillance tous les états mentaux, toutes les émotions, dans une clarté, une « illumination silencieuse ».

 Si jamais on avait tendance à se perdre dans ce déploiement, il suffirait alors de rétrécir pendant une minute le champ de la conscience, en ramenant l’attention sur un objet, afin de rétablir la stabilité de l’esprit. Puis nous pourrons à nouveau l’élargir progressivement pour retrouver l’état de claire conscience.

Traduit et adapté de Jon Kabat Zinn : dans la tourmente, la claire conscience.