

# **CINQ VOIES POUR SE DECOUVRIR**

Une introduction au système Unified Mindfulness

Traduction de "Five Ways to Know Yourself"  
de Shinzen Young

Ceci est une traduction partielle du manuel "Five Ways to Know Yourself". Dans la version complète vous trouverez de nombreux schémas, tableaux et représentations qui ne figurent pas dans cette traduction.

Pour lire ce manuel dans sa version original et complète, ou pour obtenir des informations concernant son auteur, Shinzen Young:

<https://www.shinzen.org/>

Pour plus d'informations concernant l'approche Unified Mindfulness:

<https://unifiedmindfulness.com/>



## CINQ VOIES POUR SE DECOUVRIR

### Table des matières

Introduction au Unified Mindfulness	8
Qu'est-ce que la Pleine Conscience ?	9
Cinq façons de faire	10
Trois techniques	11
“Noter” en bref	11
D’avantage sur l’équanimité	11
Chapitre 1 : La voie des pensées et des émotions	16
Options de focus	16
1. See in (Vu interne) : Pratiquer avec vos pensées visuelles	16
Idée de base	16
Instructions de base	16
2. Hear in (Entendu interne) : Pratiquer avec vos pensées auditives	17
Idée de base	17
Instructions de base	17
3. Feel in (Sentis interne) : Pratiquer avec les sensations corporelles émotionnelles	17
Idée de base	18
Instructions de base	18
4. Focus interne : Pratiquer avec le monde subjectif	19
Instructions de base	19
Chapitre 2 : La voie des sens physiques	20
Options de focus	20
1. See out (Vu externe) : Pratiquer avec la vue physique	20
Idée de base	20
Instructions de base	20
2. Hear out (Entendu externe): Pratiquer avec le son physique	21
Idée de base	21
Instructions de base	21
3. Feel out (Sentis externe): Pratiquer avec les sensations physiques du corps	21
Idée de base	21
Instructions de base	22
4. Focus externe: Pratiquer avec le monde objectif	22
Instructions de base	22
Chapitre 3 : La Voie de la Tranquillité	24
Options de focus	24
1. See Rest (Repos Vu) : Pratiquer avec le repos visuel	24
Idée de base	24
Instructions de base	25
2. Hear Rest (Repos entendu) : Pratiquer avec le repos auditif	25
Idée de base	25
Instructions de base	25
3. Feel Rest (Repos Sentis) : Pratiquer avec le repos somatique	26

Idée de base	26
Instructions de base	26
4. Focus sur le repos : Pratiquer avec tous les états de repos	26
Instructions de base	26
5. Ne rien faire	28
Instructions de base	29
L'importance de "Rest" (Repos)	30
Chapitre 4 : La voie du flux	34
Options de focus	34
1. See Flow : Pratiquer avec le flux visuel	34
Instructions de base	34
2. Hear Flow : Pratiquer avec le flux auditif	35
Instructions de base	35
3. Feel Flow : Pratiquer avec le flux somatique	36
Instructions de base	36
4. Focus on Flow (version Flux des sens) : Pratiquer avec les états de flux sensoriel	36
Instructions de base	36
5. Focus on Flow (version Expansion-Contraction)	37
Instructions de base	37
L'importance du flux	38
Chapitre 5 : La voie de la bonté humaine	44
Options de focus	44
Thèmes	
1. Affect positif	44
2. Comportement positif	44
3. Cognition positive	44
4. Idéal positif	44
5. Situation positive	44
6. Autres points positifs	44
Instructions de base	45
Chapitre 6 : Les cinq voies en bref	47
Chapitre 7 : Une science de l'expérience sensorielle	49
Chapitre 8 : Cinq autres façons de faire !	54
Nouvelles options de focus	55
1. Focus sur Vu : Pratiquer avec toutes les expériences visuelles	55
Instructions de base	55
2. Focus sur Entendu : Pratiquer avec toutes les expériences auditives	55
Instructions de base	55
3. Focus sur Senti : Pratiquer avec toutes les expériences somatiques	55
Instructions de base	55
4. Focus sur tout : Pratiquer avec toutes les expériences	55
Instructions de base	56
5. Just Note Gone : Pratiquer avec les disparitions	57

Instructions de base pour Just Note Gone	61
Chapitre 9 : La grille complète	62
Chapitre 10 : La beauté	63
Chapitre 11 : La vie	64
Chapitre 12 : La vue d'ensemble	67
Introduction	67
Vue de base	67
La condition humaine	67
Comment la pleine conscience facilite le bonheur humain total	67
Vue détaillée	67
Les trois compétences de base	67
Une icône pour la pleine conscience	67
Le bonheur total	67
Techniques et options de focus	67
Comment extraire des informations de la grille complète	67
Comment donner (et recevoir) une séance de pratique guidée	67
Vue approfondie	67
Les forces polaires qui façonnent la pratique	72
Les forces polaires qui façonnent la vie humaine	72
Les échelles de la nature	72
Mathématiques	72
Science moderne et spiritualité contemplative : La question théorique	72
Vue d'espoir	73
Science moderne et spiritualité contemplative : La question pratique	73
Vues alternatives	73
Six questions	73
Huit anneaux	73
Philosophie	75
Poésie	76



## Introduction au Unified Mindfulness

Qu'est-ce que la Pleine Conscience ?

Unified Mindfulness est une façon de penser, de pratiquer et d'enseigner la pleine conscience. Il ne s'agit que d'un système parmi tous ceux qui existent actuellement. Chaque approche de la pleine conscience a ses points forts et ses points faibles.

Le point fort de Unified Mindfulness réside dans sa clarté conceptuelle et son exhaustivité. Son point faible est sa complexité. En outre, le grand nombre d'options de mise au point qu'il offre peut être un peu écrasant au début. Il peut être utile de se rappeler que vous n'êtes pas obligé d'essayer toutes ou même la plupart de ces options. Si vous pouvez en trouver une ou deux qui fonctionnent pour vous, c'est tout ce dont vous avez besoin.

Dans le système de Unified Mindfulness, la pleine conscience est définie ainsi :

"trois capacités d'attention fonctionnant ensemble :  
le pouvoir de concentration, la clarté sensorielle et l'équanimité."

Qu'est-ce que cela signifie ?

Cela signifie que la pleine conscience est un ensemble de compétences, une collection d'aptitudes. Une compétence est une capacité qui peut être améliorée par la pratique. La plupart des compétences impliquent une sorte de performance externe, mais les compétences de la pleine conscience sont "internes". Les compétences en matière de pleine conscience sont un moyen de traiter votre expérience sensorielle. Par expériences sensorielles, je ne parle pas seulement de l'expérience physique extérieure comme les images et les sons, mais aussi de l'expérience intérieure des pensées et des émotions. Ainsi, la pleine conscience est une certaine façon de prêter attention à ce qui se passe autour de vous et en vous. Elle implique trois compétences fondamentales. Chaque compétence est distincte des autres, et elles fonctionnent ensemble pour se renforcer mutuellement.

Voyons ce que chacune de ces compétences implique.

Vous pouvez considérer le pouvoir de concentration comme la capacité de se concentrer sur ce que vous considérez comme pertinent à un moment donné.

Vous pouvez considérer la clarté sensorielle comme la capacité à garder la trace de ce que vous vivez réellement au moment présent.

Vous pouvez considérer l'équanimité comme la capacité de permettre à l'expérience sensorielle d'apparaître et disparaître, sans la retenir, ni la repousser.

Le moyen le plus simple de comprendre ces descriptions est de revenir sur votre propre expérience.

Avez-vous déjà vécu une telle expérience ?

- Dans une certaine situation, vous êtes soudainement tombé dans un état de grande concentration. Les choses se sont ralenties, vous étiez totalement dans le rythme. En conséquence, vous avez été en mesure de réagir avec une grande efficacité.



Si vous avez déjà vécu une telle expérience, vous savez ce qu'est un état temporaire de haute concentration. Avec de la pratique, vous pouvez développer la capacité de vous mettre dans cet état à tout moment.

- Vos sens sont soudainement devenus exceptionnellement brillants et plus clairs. Vous pouviez détecter de nombreux détails et tout semblait exceptionnellement vivant et riche. Si vous avez déjà vécu une telle expérience, vous savez ce qu'est un état temporaire de grande clarté sensorielle. Avec de la pratique, vous pouvez développer la capacité d'atteindre cet état quand vous le souhaitez.

- Vous traversiez une situation d'inconfort physique, émotionnel ou mental. Pour une raison quelconque, vous avez cessé de lutter contre cet inconfort et vous l'avez laissé vous traverser. Lorsque vous avez fait cela, le sentiment de problème ou de souffrance s'est beaucoup atténué (ou a peut-être même totalement disparu).

Si vous avez déjà fait cette expérience, vous savez ce qu'est un état temporaire d'équanimité. Avec de la pratique, vous pouvez développer la capacité d'atteindre cet état quand vous le souhaitez.

Si vous avez répondu oui à l'une des questions ci-dessus, vous avez déjà une idée de la façon dont l'amélioration de la qualité de votre état de conscience peut améliorer votre qualité de vie.

Maintenant, considérons les situations inverses.....

Avez-vous déjà vécu une telle expérience ?

- Vous viviez quelque chose d'important mais ça ne s'est pas bien passé à cause de votre manque de capacité à rester concentré dessus.

Si vous avez déjà vécu quelque chose comme ça, alors vous êtes conscient des effets négatifs du manque de concentration. Grâce à une pratique systématique, vous pouvez éviter de tels problèmes.

- Vous avez vécu une expérience où tout se passait si vite que vous n'arriviez pas à en suivre le cours, en garder la trace. Quelle est la part du corps ? Quelle est la part de l'esprit ? Quelle est la part de l'émotion ? En conséquence, vous avez été submergé, débordé et cela vous a fait souffrir ou vous a fait faire quelque chose que vous avez regretté par la suite... ou les deux.

De telles expériences de chaos sensoriel sont des exemples des problèmes qui peuvent se développer si vous manquez de clarté sensorielle. Grâce à une pratique systématique, vous pouvez éviter de tels problèmes.

- Vous viviez une expérience agréable, mais vous aviez tellement peur que ça s'arrête ou de ne pas en avoir assez que vous n'avez pas pu vraiment en profiter.

Si vous avez déjà vécu une telle expérience, vous savez alors comment un manque d'équanimité peut diminuer la satisfaction que vous tirez du plaisir, ou peut-être même transformer le plaisir en frustration. En d'autres termes, vous avez fait l'expérience des résultats négatifs de la non-équanimité.

Grâce à une pratique systématique, vous pouvez éviter de tels problèmes.

Voilà donc la "bonne nouvelle" de la pleine conscience : en entraînant systématiquement votre attention, vous pouvez augmenter considérablement votre satisfaction et diminuer votre souffrance. Cet entraînement systématique est appelé "pratique". La pratique consiste en un ou plusieurs exercices d'attention que vous faites régulièrement.

### Cinq voies

Dans l'ouvrage Unified Mindfulness, la pratique est organisée autour de cinq thèmes. Je les appelle les cinq voies ou les cinq chemins.

Vous n'êtes pas obligé de suivre les cinq voies, mais vous pouvez le faire si vous le souhaitez. Pris ensemble, ils représentent un programme d'entraînement sensoriel complet qui fait travailler tous vos muscles psychologiques et spirituels.

Parce que ces cinq approches contrastent fortement les unes avec les autres, il y a de fortes chances que vous puissiez trouver au moins l'une d'entre elles qui fonctionne vraiment pour vous.

On dit d'une pratique qu'elle "fonctionne" si, dans un délai raisonnable, elle apporte au moins l'un des éléments suivants :

- une réduction de votre souffrance physique ou émotionnelle
- augmentation de votre épanouissement physique ou émotionnel
- une connaissance plus approfondie de qui vous êtes
- des changements positifs dans votre comportement objectif
- un esprit d'amour et de service envers les autres

Les cinq voies sont :

LA VOIE DES PENSÉES ET DES ÉMOTIONS

LA VOIE DES SENS PHYSIQUES

LA VOIE DE LA TRANQUILLITÉ

LA VOIE DU FLUX

LA VOIE DE LA BONTÉ HUMAINE

Chacune des cinq voies a cinq rôles.

- Chacune d'elle est un exercice général de développement des compétences, une façon de renforcer vos muscles de concentration, de clarté et d'équanimité.
- Chacune d'elle est un outil pratique, une stratégie de base pour faire face aux défis de la vie et découvrir les cadeaux de la nature.
- Chacune d'elle est une méthode de connaissance de soi, révélant une facette de votre essence spirituelle.
- Chacune d'elle a un passé. Les Cinq Voies sont un remaniement moderne et laïc des approches de base de l'éveil développées historiquement en Orient et en Occident.
- Chacune d'elle a un avenir. Les Cinq Chemins sont fondés sur une compréhension moderne du fonctionnement du cerveau et sont donc parfaitement adaptés à la recherche scientifique sur la nature de la conscience et de la croissance spirituelle

Trois techniques

Quatre des cinq voies sont explorées au moyen d'une technique de concentration de base appelée "Noter". Cependant, la voie de la bonté humaine est cultivée au moyen d'une technique de base différente appelée "Nourrir le positif". Une troisième technique de base s'appelle "Ne rien faire".

Ces trois techniques peuvent fonctionner ensemble pour former un système : Unified Mindfulness. Vous pouvez apprendre les trois techniques ou une seule et dans l'ordre que vous souhaitez.

"Noter" en bref

Une période de pratique de "Noter" consiste généralement en une séquence rythmique durant laquelle on "note". Le processus de "Noter" se compose généralement de deux parties :

1. Vous reconnaissez clairement la présence d'un événement sensoriel.
2. Vous vous concentrez intensément sur cet événement sensoriel.

Pendant la reconnaissance, vous avez la possibilité, mais pas l'obligation, d'étiqueter l'événement que vous avez reconnu. Étiqueter signifie penser ou dire un mot ou une phrase qui décrit l'événement sensoriel que vous notez.

La relation entre le fait de noter en pleine conscience et l'utilisation du label est la suivante :

- Le label est conçu pour faciliter le fait de noter.
- Le fait de noter est conçu pour faciliter la pleine conscience.

En savoir plus sur l'équanimité

L'équanimité est une compétence fondamentale pour l'exploration de soi et l'intelligence émotionnelle. Il s'agit d'un concept profond et subtil qui est souvent mal compris et facilement confondu avec la suppression des sentiments, l'apathie ou l'inexpressivité.

L'équanimité vient du mot latin *aequus*, qui signifie équilibré, et *animus*, qui signifie état interne. Pour commencer à comprendre ce concept, considérons un instant son contraire : ce qui se passe lorsqu'une personne perd son équilibre interne.

Dans le monde physique, nous disons qu'une personne a perdu l'équilibre si elle tombe d'un côté ou de l'autre. De la même manière, une personne perd son équilibre interne si elle tombe dans l'une ou l'autre des réactions contrastées suivantes :

- Suppression - Un état de pensée/sentiment survient et nous tentons d'y faire face en le refoulant, en le niant, en nous crispant, etc.

- Identification - Un état de pensée/sentiment survient et nous le fixons, nous nous y accrochons de manière inappropriée, ne le laissant pas vivre son cycle, d'apparition, croissance, décroissance, disparition, selon son rythme naturel.

Entre la suppression d'un côté et l'identification de l'autre se trouve une troisième possibilité, l'état équilibré, d'absence d'interférence du soi, à savoir l'équanimité.

Comment développer l'équanimité

Développer l'équanimité implique les aspects suivants :

- créer intentionnellement l'équanimité dans votre corps ;
- créer intentionnellement l'équanimité dans votre esprit ;

- remarquer quand vous tombez spontanément dans un état d'équanimité.

### **Créer intentionnellement l'équanimité dans votre corps**

Du mieux que vous pouvez, maintenez un état de relaxation continu sur tout votre corps alors que diverses expériences sensorielles vous envahissent et vous traversent.

### **Créer intentionnellement l'équanimité dans votre esprit**

Du mieux que vous le pouvez, laissez tomber les jugements sur ce que vous vivez. Remplacez-les par une attitude d'appréciation, d'acceptation et d'objectivité.

Un exemple

Disons que vous ressentez une forte sensation dans une partie de votre corps. Vous remarquez que vous tendez la mâchoire, que vous serrez les poings, que vous avez les tripes serrées et que vous contractez les épaules. Chaque fois que vous prenez conscience de la crispation d'une partie de votre corps, vous détendez intentionnellement cette partie, dans la mesure du possible. Un instant plus tard, vous remarquez que la crispation a recommencé dans une zone donnée ; une fois encore, vous la détendez doucement, dans la mesure du possible.

En maintenant cet état de relaxation de tout le corps, vous pouvez commencer à remarquer de subtiles saveurs de sensations qui se propagent à partir de la zone d'intensité locale et se répandent dans tout votre corps. Ce sont des sensations que la tension masquait.

Maintenant que ces sensations sont découvertes, essayez d'adopter une attitude mentale consistant à les accueillir et non à les juger. Vivez-les avec douceur et objectivité.

Donnez-leur la permission de danser leur danse, de circuler comme elles le souhaitent dans votre corps.

### **Remarquer quand vous tombez spontanément dans un état d'équanimité**

De temps en temps, en passant par diverses expériences, nous " tombons " tout simplement dans des états d'équanimité. Si nous y sommes attentifs à chaque fois que cela se produit et que nous en profitons pour explorer la nature de l'équanimité, cela se produira plus fréquemment et durera plus longtemps.

Par exemple, disons que vous avez travaillé sur un malaise physique. À un moment donné, vous remarquez que, bien que le niveau d'inconfort lui-même n'ait pas changé, il semble en quelque sorte vous gêner moins. Après examen, vous réalisez que vous êtes spontanément tombé dans un état d'objectivité douce. En étant attentif à cela et en explorant cet état, vous entraînez votre subconscient à produire cet état plus fréquemment.

Bien que les descriptions ci-dessus de l'équanimité concernent le travail avec les sensations corporelles, le même principe s'applique au travail avec l'expérience visuelle ou auditive.

Pour résumer, le développement de l'équanimité comporte trois aspects : créer l'équanimité dans votre corps, créer l'équanimité dans votre esprit et remarquer quand vous tombez spontanément dans l'équanimité. De ces trois aspects, le dernier est de loin le plus important. C'est pourquoi les gens pratiquent souvent de manière continue pendant de longues périodes, c'est-à-dire en prolongeant les périodes de pratique quotidienne ou en participant à des retraites. C'est une question de probabilité. Tôt ou tard, vous tomberez

dans l'équanimité et vous le remarquerez parce que vous faites une pratique formelle sans rien pour vous distraire. Lorsque "vous" (le moi de surface) remarquez l'effet désirable de l'équanimité, votre subconscient (qui est l'endroit où l'équanimité apparaît) le remarque également. Ainsi, l'esprit profond est entraîné à abandonner l'habitude de la résistance et à adopter l'habitude de l'équanimité. Cet aspect de l'entraînement à la pleine conscience est en fait une forme de conditionnement opérant classique (ou skinnerien). La pleine conscience continue crée une boucle de rétroaction à partir de laquelle les circuits primitifs de l'esprit profond apprennent à percevoir une récompense immédiate (moins de souffrance et plus d'épanouissement) associée à un certain comportement (ne pas interférer avec les expériences sensorielles qu'ils produisent).

#### Les effets de l'équanimité

L'équanimité dément l'adage selon lequel "on ne peut pas avoir le beurre et l'argent du beurre". Lorsque vous appliquez l'équanimité aux sensations désagréables, elles s'écoulent plus facilement et, par conséquent, causent moins de souffrance. Lorsque vous faites preuve d'équanimité à l'égard des sensations agréables, elles sont également plus faciles à vivre et procurent par conséquent un épanouissement plus profond. La même compétence affecte positivement les deux polarités des sensations. D'où le principe suivant :  
(Douleur x Équanimité) + (Plaisir x Équanimité) → Purification psycho spirituelle.

En outre, lorsque les sentiments sont éprouvés avec équanimité, ils assument leur fonction propre dans la nature, qui est de motiver et de diriger le comportement objectif. En revanche, lorsque les sentiments sont vécus sans équanimité, ils conduisent et déforment souvent le comportement objectif. Ainsi, l'équanimité joue un rôle essentiel dans la modification des comportements négatifs liés aux substances, à la nourriture, aux relations, à la procrastination, à la violence, etc.

Un principe similaire s'applique au processus de pensée.

Ne sait pas (doute, indécision, confusion) x Equanimité → Sagesse intuitive. Ce fait a été découvert indépendamment par trois cultures :

- La Grèce antique : Epoche - Equanimité avec Ne sais pas
- Le christianisme médiéval : Docta Ignorantia - Inconnaissance cultivée
- La Chine de la dynastie Tang : La pratique du Koan Zen

#### Équanimité et apathie

L'équanimité implique la non-interférence avec le flux naturel de l'expérience sensorielle. L'apathie implique l'indifférence à l'égard de l'issue d'événements objectifs. Ainsi, bien qu'apparemment similaires, l'équanimité et l'apathie sont en fait opposées. L'équanimité libère l'énergie interne pour répondre aux situations externes.

#### Équanimité et répression

Par définition, l'équanimité implique la permission radicale de ressentir et, en tant que telle, elle est à l'opposé de la suppression. De plus, l'équanimité interne donne la liberté de choisir d'exprimer les choses à l'extérieur, en fonction de ce qui est approprié à la situation.

#### Passion et dissipation

La passion est un mot ambigu qui a au moins quatre significations :

1. perception intense d'un sentiment profond ;
2. expression sans entrave d'un sentiment profond ;
3. comportement dynamique qui s'appuie sur un sentiment profond ; et
4. la souffrance et la distorsion du comportement causées par des sentiments qui ne sont pas vécus en pleine conscience.

En raison de cette ambiguïté, on pourrait valablement dire que les gens deviennent plus passionnés (1, 2, 3) lorsqu'ils travaillent sur leurs passions (4).

#### Analogies physiques de l'équanimité

Développer l'équanimité est analogue à :

- réduire la friction dans un système mécanique (Equanimité =  $1/F$ ) ;
- réduire la viscosité dans un système hydrodynamique (Equanimité =  $1/\infty$ ) ;
- réduire la résistance dans un circuit de courant continu (Equanimité =  $1/R$ ) ;
- réduire l'impédance dans un circuit alternatif (Equanimité =  $1/Z$ ) ;
- réduire la rigidité d'un ressort (équanimité =  $1/k$ ) ; et
- Une solution étant thixotrope par opposition à rhéopectique. (Les substances thixotropes, comme la peinture, s'amincissent lorsqu'elles sont remuées. En revanche, les substances rhéopectiques, comme l'amidon de maïs, s'épaississent lorsqu'on les remue).

En prolongeant ces métaphores, l'équanimité parfaite serait analogue à la "supraconductivité" de tous vos circuits sensoriels.

Un autre synonyme d'équanimité : l'amour.

#### L'équanimité dans le christianisme

Le christianisme primitif et médiéval accordait une grande valeur à l'équanimité. En effet, elle était considérée comme l'une des principales vertus chrétiennes. Cela s'explique par le fait que le christianisme se considérait comme une voie de purification spirituelle radicale (katharsis), l'équanimité étant le principal outil pour atteindre cet objectif. De nombreux pères de l'Église ont écrit en grec. En grec, il existe trois mots pour désigner l'équanimité :

- nepsis (sens littéral : observation sobre) ;
- ataraxia (sens littéral : absence de perturbation) ; et
- apatheia (au sens littéral du terme, la sérénité). Notez que, dans cet usage, apatheia n'est pas synonyme d'apathie !)

Dans le christianisme, la théorie de la purification par l'équanimité constituait une branche majeure de l'étude spirituelle, connue techniquement sous le nom de "théologie ascétique".

#### L'équanimité dans le judaïsme et l'islam

Le mot hébreu pour équanimité est hashlamah, qui est directement lié au mot pour paix (shalom) et au mot pour plénitude (shlemut). En un sens, les trois lettres hébraïques utilisées dans l'orthographe de ces mots (shin, lamed et mem) contiennent l'ensemble de la voie spirituelle : lorsqu'on est pleinement présent (shalem) et équanime (hashlamah) avec ce qui est, ce qui est se présente comme la paix de Dieu (shalom).

Le terme "islam" est généralement interprété comme signifiant la paix qui accompagne la capitulation (arabe s-l-m = hébreu sh-l-m). C'est le cognat arabe du mot hébreu hashlamah.

Un musulman signifie littéralement "celui qui est devenu équanime".



## **Chapitre 1**

### **La voie des pensées et des émotions**

Cette voie consiste à suivre votre expérience subjective en termes de pensées visuelles (images mentales), de pensées visuelles (discours mental) et de sensations corporelles émotionnelles. Il s'agit de s'apprécier tel que l'on est.

En tant que pratique psychologique, cette méthode vous permet de décomposer les états négatifs en petits morceaux gérables, ce qui vous permet de leur faire perdre le pouvoir qu'ils exercent sur vous. Par "états négatifs", j'entends des choses telles que les émotions difficiles, les croyances limitatives, les jugements, les pulsions conduisant à des comportements improductifs, etc. Par "éléments gérables", j'entends des images individuelles, des phrases individuelles de dialogue intérieur et des endroits spécifiques du corps où les sensations émotionnelles se manifestent. En apprenant à vous concentrer sur un seul de ces éléments à un moment donné, vous réduirez votre sentiment d'accablement. Vous cesserez d'être comme une balle de ping-pong malmenée par les mots dans votre tête, les émotions dans votre corps et les images sur votre écran mental.

En tant que pratique psychologique, cette voie peut également être utile dans la mesure où elle vous permet de rester en contact avec ce que vous êtes, même en présence d'une personne influente, c'est-à-dire qu'elle renforce les frontières psychologiques de manière saine. Cela contraste avec son effet en tant que pratique spirituelle et le complète.

En tant que pratique spirituelle, cette voie vous permet de vous libérer de votre petit moi en l'appréciant et en l'acceptant complètement. Vous l'aimez littéralement à mort ! Le petit moi est le sentiment que votre identité est limitée à votre esprit et à votre corps. Lorsque vous pouvez clairement séparer vos états subjectifs en images mentales, en paroles mentales et en sensations corporelles émotionnelles, ces états deviennent un foyer où vous pouvez vivre mais à partir duquel vous pouvez vous aventurer - vous aventurer vers un sens plus profond et plus large de votre identité. En revanche, lorsque les images mentales, le langage mental et les sensations corporelles émotionnelles s'emmêlent et se confondent, ils deviennent une prison qui confine votre identité. Avec suffisamment de pratique, cette voie vous permettra de vous libérer de la prison du petit moi.

La Voie des pensées et des émotions représente un remaniement moderne des premières stratégies bouddhistes de "diviser pour mieux régner", comme les cinq agrégats ou les quatre fondements. En termes de neurosciences modernes, c'est un moyen de détecter quand le "mode par défaut" de votre cerveau s'active, vous entraînant dans la mémoire, la planification, la fantaisie et le jugement.

#### Options de focus

Unified Mindfulness offre quatre options pour explorer vos pensées et vos émotions : trois options pour se concentrer individuellement sur elles et une option pour se concentrer collectivement sur elles. Toutes ces options utilisent la technique "Noter".

#### 1. See in (Vu interne) : Pratiquer avec vos pensées visuelles

##### Idée de base

Suivez en permanence toutes les pensées visuelles qui peuvent surgir spontanément. Si, pendant un certain temps, aucune pensée visuelle ne surgit, profitez-en comme d'une forme de repos visuel.

##### Instructions de base



Chaque fois que vous avez une image mentale, notez-la en tant que "See In" (Vu interne). Chaque fois que vous n'avez pas d'image mentale, notez-le comme "See Rest" (Repos Vu). Lorsque tout ou partie de l'image (ou du repos visuel) disparaît ou s'efface, notez-le comme "Gone" (Parti).

Dans ce contexte, "See Rest" (Repos Vu) fait référence au fait de regarder un écran mental vide. Lorsque vos yeux sont fermés, l'obscurité/la luminosité devant et/ou derrière vos paupières représente cet écran mental vide. Lorsque vos yeux sont ouverts, regarder un écran mental vide signifie regarder "dans" un espace d'images mais pas "sur" des images (parce qu'à ce moment-là, il n'y a pas d'images).

## 2. Hear in (Entendu interne): Pratiquer avec vos pensées auditives

Idée de base

Maintenez votre attention dans votre tête ou sur vos oreilles afin de pouvoir détecter la présence ou l'absence de langage mental. Si le bavardage mental se produit, écoutez-le avec détachement, sans le supprimer, ni le retenir. Si aucun discours mental ne se produit, écoutez le silence dans votre tête comme un état de repos agréable. L'option "Hear in" vous apprend à faire deux choses :

1. écouter votre discours mental sans vous identifier à lui (la technique développe ainsi l'équanimité) ; et
2. détecter les pensées auditives au moment même où elles se manifestent. De cette façon, dans la vie quotidienne, vous ne serez pas détourné par elles avant de vous en rendre compte (ainsi, cette option de focus développe la clarté sensorielle).

Instructions de base

Chaque fois que vous avez une pensée auditive, notez-la comme "Hear in". Lorsque vous ne parlez pas mentalement, notez-le en tant que "Rest" (Repos). Chaque fois qu'un discours mental s'arrête ou disparaît, notez-le comme "Gone" (Parti).

## 3. Feel in (Senti interne): Pratiquer avec les sensations émotionnelles du corps

Idée de base

À tout moment, vous pouvez ressentir une émotion forte, une émotion légère ou aucune émotion. Par émotion, j'entends des choses comme la colère, la peur, la tristesse, l'embarras, l'impatience, le dégoût, l'intérêt, la joie, l'amour, la gratitude, le sourire, le rire, et ainsi de suite.

Voici quelques exemples d'émotions fortes par rapport aux émotions légères.

État émotionnel fort	Correspondant État émotionnel doux
Rage	Légère irritation
Terreur	Légère anxiété
Honte profonde	Léger malaise
Joie extatique	Légère lueur d'espoir

Lorsque vous ressentez une émotion forte, vous éprouvez presque certainement des sensations corporelles clairement détectables, en plus des paroles et des images mentales. Ces sensations corporelles constituent le "jus" primitif de l'émotion. L'étiquette pour toute sensation corporelle émotionnelle est "Feel In" (Senti interne). Il est important de pouvoir faire l'expérience des sensations émotionnelles de manière claire et ouverte ; sinon, elles peuvent subtilement déformer votre perception et votre comportement.

Bien sûr, il peut arriver que vous ne ressentiez aucune émotion (c'est-à-dire que vous soyez émotionnellement neutre). Dans ce cas, par définition, votre corps est libre de toute sensation émotionnelle. Votre corps est émotionnellement reposé. Nous utiliserons l'expression "Feel Rest" (Repos senti) pour tout état de repos du corps, qu'il soit physique (se déposer dans une posture, détendre les muscles) ou émotionnel (la conscience que notre corps est émotionnellement neutre).

Les sensations corporelles émotionnelles sont donc facilement détectées lorsque l'expérience émotionnelle est intense. Mais qu'en est-il lorsqu'une émotion est très légère ? Des changements peuvent-ils encore être détectés dans votre corps ? Parfois oui, parfois non. L'un ou l'autre est naturel, l'un ou l'autre est parfait. Mais si de telles sensations subtiles du corps émotionnel sont présentes, il est important de pouvoir les détecter. De minuscules sensations dans le corps émotionnel peuvent provoquer d'énormes distorsions dans le comportement objectif. Ce qui est subtil est significatif !

#### Instructions de base

Chaque fois que votre expérience est de quelque façon émotionnelle, cette émotion peut impliquer une expérience corporelle. Si c'est le cas, notez-le en tant que "Feel In". Lorsque vous notez "Feel In", la sensation corporelle émotionnelle que vous notez peut être d'un type bien défini ou d'un type vague. Elle peut avoir une cause claire ou être inconnue. Toutes ces possibilités sont bonnes. Elles comptent toutes comme des sensations d'entrée.

Si vous n'avez pas d'émotion ou si vous avez une émotion mais qu'elle n'implique pas votre corps, notez cela comme un "Rest" (Repos) et concentrez-vous sur le fait que votre corps est émotionnellement paisible.

Si tout ou partie d'une sensation de "Feel In" (Senti interne) disparaît ou s'efface, notez ce moment comme "Gone" (Parti).

#### 4. Focus interne : Pratiquer avec toutes les sources subjectives

##### Instructions de base

Laissez votre attention flotter largement entre les images mentales, le discours mental et les sensations corporelles émotionnelles. Si deux ou trois de ces éléments sont actifs au même moment, choisissez-en un pour le noter. Lequel n'a pas d'importance. Si aucun de ces éléments n'est actif, passez en mode "Do nothing" (Ne rien faire) (voir chapitre 3, section 5) jusqu'à ce que l'un d'eux se réactive. Si quelque chose que vous notez disparaît ou cesse, notez ce moment comme "Gone" (Parti).

Les étiquettes standard sont :

- "See" (Vu) pour les images mentales ;
- "Hear" (Entendu) pour le langage mental ;
- "Feel" (Senti) pour toute sensation corporelle émotionnelle ; et
- "Gone" (Parti) pour un moment de disparition.

Vous pouvez apprendre une, deux, trois ou les quatre formes. Si vous apprenez les quatre, vous pouvez appliquer la stratégie consistant à alterner entre l'"approfondissement" et l'"approche globale".

L'"approfondissement" consiste à travailler individuellement avec un élément sensoriel à la fois : images mentales, discours mental ou sensations corporelles émotionnelles. La stratégie "approche globale" consiste à travailler collectivement et de manière flottante sur les trois formes d'activité subjective.

Lorsque vous travaillez individuellement, vous augmentez la concentration, la clarté et l'équanimité dans un seul élément pendant un certain temps. Comme vous ne travaillez qu'avec cet élément à la fois, cela peut être relativement facile à faire. Après cela, lorsque vous faites de l'«approche globale» et que vous travaillez avec tous les éléments, l'ensemble du système est susceptible de fonctionner de manière plus fluide, plus efficace et plus satisfaisante, car chaque élément a été réglé individuellement.

Dans la technique de notation (Noter), les options de focus qui impliquent des éléments individuels sont nommées par modalité et par thème. Par exemple, "See in" (Vu interne) comme nom d'une option de mise au point indique que vous travaillez avec la modalité visuelle et le thème de l'activité intérieure, c'est-à-dire les images intérieures. À l'inverse, les options de focus qui impliquent un large flottement entre plusieurs éléments sensoriels commencent par le mot "Focus". Ainsi, "Focus In" implique de travailler avec l'ensemble du système d'activation interne.

## Chapitre 2

### La voie des sens physiques

Dans cette approche, l'idée de base est de s'ancrer dans le moment présent en se concentrant sur la vue externe, le son externe et les sensations corporelles physiques (c'est-à-dire non émotionnelles). Cette approche est basée sur une pratique couramment donnée aux nouveaux moines dans les temples zen, leur permettant de rester dans un état méditatif tout en accomplissant efficacement leurs tâches quotidiennes.

Au niveau psychologique, cette méthode est similaire à une approche connue en psychothérapie sous le nom de "distraction therapy" en anglais. Lorsqu'un client fait une crise au cours d'une séance, le thérapeute peut l'encourager à s'ancrer dans des images, des sons et autres éléments extérieurs. Une stratégie de distraction similaire est parfois utilisée par les coureurs pour détourner leur attention de la fatigue et de l'ennui. Cependant, il existe une différence subtile mais très significative entre le fait de se concentrer sur l'extérieur comme distraction et le fait de se concentrer sur l'extérieur comme Voie. En tant que Voie, il ne s'agit pas d'une simple stratégie d'adaptation momentanée. C'est un dispositif soutenu et systématique conçu pour augmenter de façon permanente votre niveau de base de concentration, de clarté sensorielle et d'équanimité.

Le but ultime est de faire l'expérience de l'unité avec le monde extérieur.

La voie des pensées et des émotions vous permet de comprendre comment les images, les paroles et les sensations émotionnelles créent le monde subjectif du passé, de l'avenir et de l'imaginaire; la voie des sens physiques est une stratégie tangible pour vous sortir du passé, de l'avenir et de l'imaginaire et vous faire entrer dans le pouvoir du moment présent.

#### Options de focus

Unified Mindfulness propose quatre options de focus pour explorer les sens physiques : trois options de focus individuelle et une option de focus collective. Toutes ces options font appel à la technique "Noter".

1. See out (Vu externe) : Pratiquer avec la vue physique.

#### Idée de base

Concentrez-vous continuellement sur la vue extérieure, en laissant votre attention passer d'un objet visuel à un autre. Si vous êtes attiré par un objet particulier, laissez votre attention se déplacer d'un endroit à l'autre de cet objet. Chaque fois que votre attention passe d'un objet à un autre ou d'un endroit à un autre dans un objet, notez ce changement comme une nouvelle expérience visuelle.

Si vos yeux se fatiguent, détournez intentionnellement votre regard pendant un moment, puis recommencez à noter ce qui est vu.

L'idée est d'utiliser le pouvoir d'attraction naturel des images extérieures pour vous aider à rester ancré dans l'ici et maintenant. Pour faciliter ce processus, il n'y a pas de mal à regarder intentionnellement des objets ou des scènes agréables que vous appréciez, par exemple, notez "See Out" lorsque vous vous promenez dans la nature.

#### Instructions de base

Les yeux ouverts, laissez votre ligne de vue flotter librement d'une direction à l'autre, d'un objet à l'autre, ou d'un endroit à l'autre à l'intérieur d'un objet. Chaque fois que votre ligne de mire se déplace, notez "See out" (Vu externe). Il importe peu que le décalage soit spontané

ou intentionnel. Il n'est pas non plus important que le déplacement soit dû à un mouvement physique de l'œil ou simplement à un mouvement de l'attention.

Si, alors que votre ligne de vue se déplace vers un nouvel objet, vous remarquez que l'image précédente s'éloigne ou disparaît, notez "Gone" (Parti).

Si, à un moment donné, vous avez besoin de vous reposer, il est normal de défocaliser brièvement vos yeux. Notez cette expérience comme "See Rest" (Repos vu).

## 2. Hear out (Entendu externe): Pratiquer avec le son physique.

### Idée de base

Concentrez-vous continuellement sur les sons extérieurs, soit ceux qui se produisent naturellement autour de vous, soit des sons que vous aimez et que vous avez choisi d'écouter à l'aide d'un haut-parleur, casque, etc. Si, pendant un moment, il n'y a aucun son, concentrez-vous sur le silence comme un état de repos.

Cette option peut créer une expérience d'ancrage dans l'ici et maintenant du son.

Dans le cas le plus intense, cela conduit à une expérience de fusion avec le son - un état exaltant où l'intérieur et l'extérieur ne font qu'un. La plupart des gens ont déjà vécu de telles expériences, mais seulement de manière occasionnelle et brève. L'option "Hear out" vous montre comment vivre de telles expériences pendant une période prolongée et quand vous le souhaitez.

### Instructions de base

Chaque fois que vous êtes conscient d'un son, notez "Hear Out". Si tout ou partie du son s'estompe ou disparaît, notez "Gone". S'il n'y a aucun son dans quelque direction que ce soit, notez "Hear Rest" (Repos entendu).

## 3. Feel out (Senti externe): Pratiquer avec les sensations physiques du corps

### Idée de base

Concentrez-vous continuellement sur les sensations corporelles de type physique. Si des sensations émotionnelles ou des pensées, ou des sons et des images externes vous éloignent, revenez doucement au côté physique de votre expérience corporelle.

Voici des exemples courants de sensations corporelles de type physique

- le chaud et le froid ;
- le fonctionnement des muscles
- la douleur ;
- la respiration non émotionnelle ;
- le pouls non émotionnel ;
- contact avec les vêtements, l'air, les couvertures, la chaise, le coussin ;
- la faim et la soif ;
- sensations de gaz et de vessie ;
- fatigue, somnolence, faiblesse et vertiges ;
- démangeaisons et courbatures ;
- pressions ;
- les nausées
- tension musculaire ; et
- les crampes.

Notez que, selon notre définition très large, la douleur et les autres sensations associées à une maladie ou une blessure (nausée, fatigue, pression, chaleur, etc.) sont considérées comme des types spécifiques de sensations du corps physique.

À tout moment, les sensations du corps physique peuvent apparaître à un seul endroit, à plusieurs endroits ou sur tout le corps en même temps. Il peut également y avoir une seule "saveur" de sensations corporelles présentes ou plusieurs saveurs de sensations corporelles présentes à un moment donné. Lorsque vous pratiquez "Feel out", vous pouvez laisser votre attention flotter entre les endroits et les types de sensations, ou contrôler où vous vous concentrez et sur quel type de sensation vous vous concentrez. Tout ce qui est requis, c'est que vous restiez avec le côté physique de votre expérience corporelle.

Ainsi, lorsque vous choisissez cette option, si des sensations agréables et apaisantes (comme la chaleur ou le contact neutre avec vos vêtements) sont disponibles et que vous souhaitez vous concentrer sur elles, vous pouvez le faire. Si une sensation désagréable comme la douleur ou la fatigue est présente, vous pouvez constater que votre attention est constamment attirée vers elle. Ce n'est pas grave ; notez-la simplement encore et encore, en y apportant de l'accueil et de l'acceptation à chaque fois que vous la notez.

#### Instructions de base

Chaque fois que vous êtes conscient d'une sensation du corps physique, notez "Feel Out". Si tout ou partie de cette sensation s'estompe ou disparaît, notez "Gone". Si, pendant un certain temps, vous n'avez pas conscience d'une sensation physique dans votre corps, notez "Rest". Rappelez-vous que dans ce cas, "Out" (externe) signifie qu'une sensation est d'origine physique. Elle peut être localisée n'importe où dans ou sur votre corps.

#### 4. Focus externe: Pratiquer avec le monde objectif

##### Instructions de base

Laissez votre attention flotter largement entre les images physiques, les sons physiques et les sensations corporelles physiques. Si deux ou trois de ces éléments sont disponibles au même moment, choisissez-en un pour le noter. Lequel n'a pas d'importance. Si vos yeux sont fermés, vous ne pourrez vous concentrer que sur les sons physiques et les sensations corporelles. Si aucun de ces éléments n'est actif, passez en mode "Do nothing" (Ne rien faire) jusqu'à ce que l'un d'entre eux se réactive. Si quelque chose que vous avez noté s'efface ou cesse, notez ce moment comme "Gone" (Parti).

Vous pouvez apprendre une, deux, trois ou les quatre techniques. Si vous apprenez les quatre, vous pouvez appliquer la stratégie consistant à alterner entre "approfondissement" et "approche globale".

L'"approfondissement" consiste à travailler individuellement sur un seul élément sensoriel à la fois : l'image physique, le son physique ou les sensations du corps physique. L'"approche globale" signifie travailler collectivement et de façon flottante avec les trois formes d'activité objective.

Lorsque vous travaillez individuellement, vous augmentez la concentration, la clarté et l'équanimité dans un seul élément pendant un certain temps. Comme vous travaillez avec un seul élément à la fois, cela peut être relativement facile à faire. Ensuite, lorsque vous revenez en "approche globale" et que vous travaillez avec tous les éléments, l'ensemble du système est susceptible de fonctionner de manière plus fluide, plus efficace et plus satisfaisante, car chaque élément a été réglé individuellement.



## Chapitre 3

### La voie de la tranquillité

Si vous prononcez le mot "méditation", le commun des mortels aura probablement l'image mentale d'une personne assise par terre, les jambes croisées, qui essaie de se détendre et d'évacuer son stress. De nombreuses formes traditionnelles de méditation, voire la plupart, développent le pouvoir de concentration en se concentrant sur des expériences simples et apaisantes. Dans le bouddhisme traditionnel, cette pratique est appelée tranquillité (samatha) ou absorption (jhana). Dans le christianisme, elle est appelée prière de tranquillité ou hésychasme. Il y a une bonne raison au rôle central des pratiques de tranquillité, tant en Orient qu'en Occident. Elles créent une boucle de rétroaction positive. Plus vous vous concentrez sur un repos apaisant, plus il devient apaisant, ce qui vous incite à vous concentrer encore plus. Cette boucle d'apprentissage positive crée une croissance accélérée (effet boule de neige) du pouvoir de concentration.

Dans le cadre du thème de la tranquillité, on peut distinguer le repos relatif du repos absolu. Le repos relatif est un repos qui peut être décrit en termes de trois modalités sensorielles. Il implique de trouver ou de créer un repos visuel, un repos auditif et un repos somatique. On pourrait dire que l'approche du repos relatif implique de se tourner vers des états de repos. Par contraste, l'approche du repos absolu implique de renoncer à l'intention de se tourner vers n'importe quel état. Dans l'approche Unified Mindfulness, le repos relatif est développé par des techniques spécifiques de "Noter". Le repos absolu est développé par la technique du "Do nothing" (Ne rien faire).

Gardez à l'esprit que les termes "repos relatif" et "repos absolu" ne constituent pas un jugement de valeur. Il y a quelque chose à apprendre des deux approches et différentes personnes (ou la même personne à différents moments) peuvent être attirées par l'une, l'autre ou les deux.

#### Options de focus

Unified Mindfulness propose cinq options pour explorer la voie de la tranquillité : quatre d'entre elles consistent à "Noter" et la cinquième à ne rien faire.

#### 1. See Rest (Repos vu): Pratiquer avec le repos visuel

##### Idée de base

Concentrez-vous sur l'état de repos visuel qui survient lorsque vous laissez tomber l'implication des images extérieures et des images intérieures. Il existe deux façons d'y parvenir. L'une ne fonctionne que lorsque vos yeux sont fermés ; l'autre fonctionne pour les yeux ouverts ou fermés.

Les yeux fermés : Concentrez-vous sur l'obscurité, la clarté ou le mélange d'obscurité et de clarté que vous voyez devant et/ou derrière vos paupières lorsque vous fermez les yeux.

Nous appellerons cette forme de repos visuel "nuance de gris" (grayscale blank).

Les yeux ouverts : Défocaliser intentionnellement votre regard, adoucissez-le. "Regardez" mais sans être trop préoccupé par ce que vous voyez.

La plupart des gens trouvent la version les yeux fermés assez facile à faire. La version les yeux ouverts est souvent un peu plus difficile. Les deux versions sont connues pour créer des "ondes alpha" dans le cerveau. Les ondes alpha représentent un état qui est à la fois reposant et alerte.



La plupart des gens ne détecteront pas les disparitions ("Gone") dans la forme défocalisée du repos visuel (bien que certaines personnes puissent le faire). Cependant, lorsque vous vous concentrez sur "la nuance de gris ("grayscale blank"), les yeux fermés, des taches sombres ou claires peuvent disparaître. Une telle disparition est un exemple bien défini de "Gone".

#### Instructions de base

Toutes les quelques secondes, notez "See rest" (Repos vu). Avec les yeux fermés, vous pouvez voir le repos en vous concentrant sur l'obscurité et/ou la luminosité devant et/ou derrière vos yeux. Avec les yeux ouverts, vous pouvez voir le repos en défocalisant et en focalisant doucement vos yeux. (Si tout ou partie du repos visuel s'estompe ou disparaît, notez "Gone").

#### 2. Hear rest (Repos entendu) : Pratiquer avec le repos auditif.

##### Idée de base

Concentrez-vous continuellement sur les expériences de repos auditif - le calme mental dans votre tête ou le silence physique autour de vous.

Tout le monde a fait l'expérience de passer d'un endroit bruyant à un endroit calme. Pendant un instant, vous pouvez réellement "entendre" le silence. Puis on s'habitue au silence et on ne l'entend plus explicitement. Mais avec un peu d'entraînement, vous pouvez apprendre à réentendre le silence qui vous entoure, instant après instant. C'est une façon de profiter d'une expérience auditive apaisante et reposante.

Tout le monde est conscient du bavardage mental - l'absence de silence dans sa tête. Ce que la plupart des gens ne savent pas, c'est que ce bavardage ne se poursuit pas sans interruption. Il y a des moments où il s'arrête spontanément. Si vous remarquez ces moments de silence, vous pouvez vous concentrer sur eux comme une forme de repos auditif.

Quand le bavardage mental disparaît-il spontanément dans le calme mental ? Il y a deux circonstances courantes :

1. lorsqu'il y a un impact soudain du monde extérieur, comme un toucher physique ou un son physique ; et
2. quand vous écoutez intentionnellement les conversations mentales. (La souris ne sort pas lorsque le chat surveille le trou).

Mais qu'en est-il si vous êtes dans un environnement bruyant où le son ne s'arrête jamais ? Et si le discours mental ne se tait que rarement, voire jamais ? Eh bien, il est peut-être encore possible d'entendre le repos. Les sons extérieurs proviennent de l'une des six directions (avant, arrière, gauche, droite, dessus et dessous). Si l'une de ces directions ne produit aucun son, vous pouvez entendre le repos en écoutant dans cette direction. Une autre façon d'entendre le repos est d'écouter intentionnellement un bruit blanc.

Et s'il est impossible de trouver ou de créer un repos auditif ? Dans ce cas, vous ne pourrez pas utiliser cette option de concentration. Toutefois, si vous souhaitez explorer le thème du repos, vous pouvez apprendre Feel Rest (concentration sur le repos corporel) ou See Rest (concentration sur le repos visuel). Feel Rest et See Rest sont toujours disponibles, quelque soient les circonstances.

La plupart des gens ne détecteront pas le "Gone" du Hear Rest car il s'agit déjà essentiellement d'une absence d'expérience auditive (mais certaines personnes rapportent

qu'elles peuvent détecter la disparition d'une absence comme un moment tangible de disparition).

Instructions de base

Chaque fois que vous êtes conscient de l'absence de son dans l'une des six directions autour de vous, notez-le comme "Hear rest" (Repos entendu). Si vous êtes conscient de l'absence de conversation mentale, notez-le également en tant que "Hear rest". (Si la disparition du repos auditif est une expérience tangible pour vous, notez-le comme "Gone").

3. Feel rest (Repos senti) : Pratiquer avec le repos somatique.

Idée de base

Concentrez-vous sur les états de repos physique et émotionnel dans votre corps. Le repos physique dans votre corps fait référence à des choses comme s'installer dans une posture, détendre les muscles, etc. Le repos émotionnel consiste à détecter l'absence d'émotion dans votre corps.

Il existe de nombreuses façons de ressentir le Repos.

1. Apprenez à le trouver :

En vous concentrant sur la façon dont vos muscles se détendent dans une posture immobile.

En remarquant comment vos muscles respiratoires (cage thoracique et diaphragme) se détendent automatiquement chaque fois que vous expirez.

En remarquant quand votre corps est sans sensation émotionnelle.

2. Apprenez à en créer :

En vous étirant et en vous déposant dans votre posture.

En relaxant intentionnellement certaines parties du corps (visage, mâchoire, épaules, bras, etc.). En respirant dans les sensations émotionnelles pour les apaiser (sans toutefois essayer de les combattre !).

La plupart des gens ne détecteront pas "Gone" pour les formes de repos somatique qui sont une absence de sensation, comme la neutralité émotionnelle. Cependant, la relaxation physique est une sensation tangible dans le corps qui peut s'estomper ou disparaître. Ainsi, pour cette forme de "Feel rest", il peut être possible de noter "Gone".

Instructions de base

Concentrez-vous sur le côté reposant de votre expérience corporelle, la relaxation physique, la paix émotionnelle, etc. Lorsque vous êtes conscient du repos dans votre corps, notez-le en tant que "Feel rest" (Repos senti). L'expérience de repos peut concerner une petite ou une grande partie de votre corps ou couvrir tout votre corps. Elle peut être intense ou subtile. Tout est bienvenu. Profitez de cette expérience reposante. (Si le repos que vous notez s'éloigne ou disparaît, notez ce moment comme "Gone").

4. Focus sur le repos : Pratiquer avec tous les états de repos.

Instructions de base

Laissez votre attention flotter largement entre "See rest", "Hear rest" et "Feel rest". Vous pouvez le faire avec un accent exclusif ou inclusif. Avec l'accent exclusif, si plus d'un type de repos est disponible à un instant donné, choisissez-en un pour le noter à cet instant. Par exemple, si le repos visuel et le repos auditif sont tous deux présents à un instant donné, choisissez simplement de noter "See rest" ou "Hear rest". Avec un accent inclusif, si deux types de repos sont disponibles, notez les deux (par exemple, "See rest" et "Hear rest"). Si les trois types de repos sont disponibles, notez les trois par exemple, "All rest" (Repos partout). Si le repos que vous notez s'éloigne ou disparaît, notez ce moment comme "Gone".

Les étiquettes standard sont :

- "See rest" (Repos vu) pour un écran mental vide ou un regard défocalisé ;
- "Hear rest" (Repos entendu) pour le calme mental ou le silence physique ;
- "Feel rest" (Repos senti) pour la relaxation physique ou la paix émotionnelle ; et
- "Gone" (Parti) pour un moment d'éloignement ou de disparition.

Si vous notez avec une emphase inclusive, utilisez "et" lorsque vous notez deux types de repos en même temps. Par exemple : "See et Feel rest". Notez "All rest" (Repos partout) si vous notez les trois types en même temps.

N'oubliez pas qu'un état de repos peut être quelque chose qui est déjà là ou quelque chose que vous créez intentionnellement.

Vous pouvez apprendre une, deux, trois ou les quatre techniques. Si vous apprenez les quatre, vous pouvez appliquer la stratégie consistant à alterner entre "approfondissement" et "approche globale".

Lorsque vous pratiquez en "approche globale" (c'est à dire Focus on Rest: focus sur tous les états de repos), vous avez deux possibilités pour noter : la notation exclusive et la notation inclusive. Avec la notation exclusive, si deux ou les trois états de repos sont disponibles à un moment donné, choisissez-en un seul à noter à cet instant. La plupart des gens préfèrent la notation exclusive pour le Focus In et le Focus Out. Mais beaucoup de gens préfèrent la notation inclusive pour le Focus on Rest et le Focus on Flow. Chaque option présente des avantages. La notation exclusive est plus simple. La notation inclusive est plus compliquée mais vous permet d'avoir la délicieuse sensation d'être baigné dans deux, voire trois saveurs reposantes en même temps. Voici un résumé de la différence.

Les étiquettes utilisées pour se concentrer sur le "Repos" avec le mode exclusif, sont les suivantes :

- "See rest" (Repos vu)
- "Hear rest" (Repos entendu)
- "Feel rest" (Repos senti)
- "Gone" (Parti)

Les étiquettes utilisées pour se concentrer sur le "Repos" avec le mode inclusif, sont

- "See rest" (Repos vu)
- "Hear rest" (Repos entendu)
- "Feel rest" (Repos senti)
- "See rest et Hear rest"
- "See rest et Feel rest"
- "Hear rest et Feel rest"
- "All rest" (Repos partout)
- "Gone" (Parti)

##### 5. "Do nothing" (Ne rien faire)

Le "Do nothing" (Ne rien faire) est une approche du repos qui implique peu ou pas d'effort. Vous n'avez même pas besoin de noter intentionnellement les états de repos. C'est totalement passif et facile à vivre. Cette approche a été découverte et redécouverte à de nombreuses reprises et dans de nombreux endroits, elle est donc connue sous de nombreux noms historiques différents. En voici quelques-uns :

- Conscience sans choix ("Choiceless awareness" terme utilisé par Krishnamurti et d'autres) ;
- Présence ouverte ("Open presence" terme utilisé par les neuroscientifiques) ;
- Simplement s'asseoir ("Just sitting" selon certaines définitions de cette expression) ;

- Dzogchen/Mahamudra (au Tibet) ;
- Contemplation passive (dans le christianisme) ; et
- Conscience non-duelle (selon certaines définitions de cette expression).

“Ne rien faire” pourrait également être appelé "La technique de la non-technique". Comme cela semble un peu contradictoire, vous pourriez soupçonner que les instructions comportent quelques points subtils. En effet, c'est le cas.

Commençons par les instructions de base (qui sont assez courtes). Nous pourrions ensuite clarifier les subtilités.

Instructions de base

1. Laissez arriver ce qui arrive, quoi qu'il arrive.
2. Chaque fois que vous êtes conscient d'une intention de contrôler votre attention, laissez tomber cette intention.

Passons maintenant aux points subtils. Il y a deux aspects à la compréhension de ces subtilités. Premièrement, vous devez comprendre ce que l'instruction exige. (Oui, il y a une très petite quantité de faire dans “Do nothing”.) Deuxièmement, vous devez comprendre ce que l'instruction n'exige pas (mais ce que vous pourriez penser qu'elle exige et ainsi transformer quelque chose de facile en quelque chose de difficile).

Commençons par l'expression "intention de contrôler son attention".

Parfois, votre attention peut être attirée par une expérience spontanée, sans contrôle.

L'expérience se produit tout simplement. À d'autres moments, vous pouvez vous retrouver à contrôler intentionnellement la direction ou le contenu de votre expérience, en essayant de la maintenir sur une certaine chose ou de l'éloigner d'une autre. C'est le cas de toutes les expériences sensorielles, y compris les pensées (rappel : dans l'approche Unified Mindfulness la pensée est définie comme une image mentale, un discours mental, ou les deux simultanément). Parfois, une pensée surgit d'elle-même. À d'autres moments, vous pouvez vous retrouver à penser intentionnellement à un sujet, à vous éloigner intentionnellement d'un sujet ou à diriger activement une pensée après qu'elle soit apparue spontanément.

Pendant une période de pratique de "Do nothing", si vous remarquez que vous dirigez intentionnellement votre conscience, vous laissez tomber l'intention de le faire. Vous le faites que cette direction intentionnelle implique une apparition objective (comme des images, des sons, des sensations corporelles physiques), une apparition subjective (comme des images mentales, des paroles mentales ou des sensations corporelles émotionnelles), un état de repos ou un état de flux.

Remarquez que ce que l'on vous demande de laisser tomber, c'est l'intention de diriger la conscience. On ne vous demande pas d'abandonner la chose dont vous êtes conscient. Donc, si une pensée surgit spontanément, vous n'avez pas besoin de la laisser tomber. Mais lorsque vous vous surprenez à contrôler cette pensée, laissez tomber cette intention de contrôle. "Do nothing" ne vous demande jamais d'abandonner vos expériences. Ça vous demande seulement de ne pas diriger intentionnellement la façon dont votre attention se déplace dans les expériences. Et vous n'avez à abandonner une intention que lorsque vous remarquez la présence d'une intention, ce qui n'est pas forcément très fréquent. Ainsi, lorsque vous ne faites rien, il se peut que vous ayez beaucoup d'activité sensorielle, que vous soyez inconscient et que vous vous laissiez emporter par les choses. Ce n'est pas grave ! Dès que vous remarquez une intention de faire quelque chose à propos de tout cela, laissez tomber cette intention.

Mais qu'est-ce que cela signifie exactement de "laisser tomber" une intention ? Cela signifie laisser tomber cette intention à ce moment-là. Donc, laisser tomber n'est pas la même chose

que se débarrasser. L'intention peut réapparaître immédiatement, encore et encore. C'est tout à fait normal.

Mais que faire si vous ne pouvez pas la laisser tomber, ne serait-ce qu'un instant ? Alors vous n'êtes pas obligé de le faire ! Voici pourquoi. Dans ce contexte, nous allons définir l'intention comme quelque chose de totalement volontaire. Si vous ne pouvez pas la laisser tomber, ne serait-ce qu'un instant, alors, selon notre définition, elle ne fait pas vraiment partie de votre libre arbitre. Cela vous arrive et vous n'avez pas besoin de l'abandonner. Remarquez également que les instructions ne vous demandent pas de vérifier continuellement si vous contrôlez intentionnellement votre conscience ou non. Vérifier continuellement la présence ou l'absence d'une telle intention créerait en soi une intention continue ! Lorsque vous ne faites rien, vous pouvez remarquer l'intention de contrôler votre conscience fréquemment, occasionnellement, ou presque jamais. Toutes ces possibilités sont bonnes.

Comme vous pouvez le constater, n'importe qui peut faire la technique du "Do nothing" "parfaitement" car ses objectifs sont extrêmement modestes. Bien sûr, faire cette technique parfaitement ne signifie pas que votre expérience sera agréable, reposante ou productive. C'est une toute autre question. Une période "parfaite" de pratique du "Do nothing" peut ressembler à une avalanche de pensées continues.

Alors, que faire quand "Do nothing" ne vous apporte rien ? Faites autre chose ! Unified Mindfulness vous offre près de deux douzaines d'autres options de concentration.

Voici un principe général :

- Si "Do nothing" rend votre esprit trop évasif, essayez de "Noter" pendant un moment.
  - Si le fait de "Noter" rend votre esprit trop actif, essayez "Do nothing" pendant un moment.
- Maintenant, vous pouvez apprécier la première phrase des instructions : "Laissez arriver ce qui arrive, quoiqu'il arrive". Avec cette technique, on ne cherche pas à obtenir un effet particulier. Si l'approche "Do nothing" vous convient à un moment donné, poursuivez-la ; sinon, ne continuez pas.

Voici quelques directives et encouragements que je donne lorsque je guide les gens dans la pratique du "Do nothing".

- Si vous avez l'intention de vous concentrer, laissez tomber cette intention.
- Si vous avez l'intention de vous centrer ou de méditer, laissez tomber cette intention.
- Si vous avez l'intention de rester dans un bon état ou de corriger un mauvais état, laissez tomber cette intention.
- Si vous avez l'intention d'être concentré, clair ou en équanimité, laissez tomber cette intention.
- Si vous tombez dans l'équanimité, c'est bien. Si vous remarquez que vous essayez de trouver ou de maintenir l'équanimité, laissez tomber cette intention.
- Si vous tombez dans la clarté, c'est bien. Si vous remarquez que vous essayez de trouver ou de maintenir la clarté, laissez tomber cette intention.
- Si vous vous retrouvez dans un espace concentré, c'est bien. Si vous remarquez que vous essayez de trouver ou de maintenir la concentration, laissez tomber cette intention.
- Si, pendant un certain temps, vous n'avez pas l'intention de contrôler l'attention, c'est bien, restez là aussi longtemps que cela peut durer.
- Si vous êtes dissocié ou confus, laissez tomber toute intention de faire quelque chose à ce sujet.
- Si vous avez l'intention de donner un sens aux choses, laissez tomber cette intention.

- Rappelez-vous que si vous ne pouvez pas laisser tomber une intention, elle n'est pas vraiment volontaire selon notre définition et vous n'avez donc pas besoin de la laisser tomber.
- Rappelez-vous que, par définition, l'abandon ne nécessite pas de lutte. Si vous devez lutter pour la laisser tomber, vous n'avez pas besoin de la laisser tomber.
- Si vous trouvez que cela vous recentre, c'est bien, c'est un signe que vous le faites bien.
- Si vous trouvez que cela vous décentre, c'est bien, c'est un signe que vous le faites bien.

Au début, l'approche "Do nothing" peut être un peu déroutante et inconfortable, mais après un certain temps, vous pouvez commencer à avoir le sentiment que, bien que vous ne vous dirigiez pas vers quelque chose, vous êtes dirigé vers quelque chose. Ou, plus précisément, vous êtes dirigé vers le Rien - le Rien par excellence, la Source. Le sol sans fond. Cela présente certaines similitudes avec "Just Note Gone" (Juste Noter Parti) (voir chapitre 8). Just Note Gone vous dirige vers la Source. Do Nothing dirige la Source vers vous. En ne faisant rien, vous cessez d'essayer d'atteindre "ça" et vous donnez à "ça" une chance de vous atteindre. C'est pourquoi certaines personnes appellent l'approche "Do Nothing": "L'arrêt de la recherche". D'un côté, le Bouddha a mis l'accent sur la poursuite de la "Noble Quête". Poursuivre la noble quête ou mettre fin à la recherche ? Les deux, pas l'un ou l'autre ! Dans un souci d'équilibre, le système Unified Mindfulness vous propose des moyens d'explorer les deux.

#### La signification du repos

Dans notre classification de l'expérience sensorielle, chaque espace sensoriel se voit attribuer un aspect reposant distinctif en plus de ses aspects actifs plus évidents. Il y a plusieurs raisons d'inclure ces catégories de repos dans ce que nous notons. En voici quelques-unes. Se concentrer sur le repos peut :

1. **Créer une boucle de rétroaction positive.** Se concentrer sur les états de repos peut créer une boucle d'apprentissage positive qui renforce votre pouvoir de concentration. Plus vous vous concentrez sur les états de repos, mieux vous vous sentez, ce qui vous motive à vous concentrer encore mieux.
2. **Créer l'équanimité.** Les états de repos créent une sorte de conteneur à l'intérieur duquel les états actifs peuvent aller et venir avec moins de résistance et d'emprise. En d'autres termes, les états de repos ont tendance à induire l'équanimité, et l'équanimité est l'un des objectifs centraux de la pratique de la pleine conscience.
3. **Vous donner quelque chose d'amusant à faire à tout moment de la journée.** Les états de repos sont fréquemment présents dans la vie quotidienne, mais la plupart des gens ne les remarquent pas et ne les apprécient pas parce qu'ils n'ont ni les concepts ni le vocabulaire nécessaires pour les reconnaître. Maintenant que vous connaissez des termes comme "See rest" (Repos vu), "Hear rest" (Repos entendu) et "Feel rest" (Repos senti), vous êtes en mesure de remarquer et d'apprécier lorsque ces états se produisent spontanément au cours de la journée.
4. **Approfondir votre épanouissement sensoriel.** Apprendre à détecter, améliorer et se concentrer sur les états de repos augmente votre capacité à être épanoui indépendamment des circonstances. Les états de repos peuvent être cultivés comme une sorte de

contentement autonome auquel vous pouvez accéder à tout moment, indépendamment des circonstances extérieures. Cela devient important lorsqu'une situation de vie vous prive des sources externes ordinaires d'épanouissement pendant un certain temps. Et cela devient crucial pour votre existence même si les conditions de votre vie sont limitées de façon permanente et sévère (par exemple, par une maladie chronique, des responsabilités incontournables, etc.)

**5. Vous aider à rester profond pendant que vous “Notez”.** Noter les états de repos est, techniquement parlant, une forme de shamatha vipashyana yuganaddha. Cette imposante expression sanskrite désigne une approche de la méditation qui entrelace (yuganaddha) le côté tranquilisant de la pratique (shamatha) et le côté clarifiant (vipashyana). Le fait d'inclure explicitement les états de repos dans les objets standard à noter en même temps que les états actifs plus évidents apporte un sentiment de tranquillité dans le développement de la clarté. Inversement, la discrimination des différents types de repos (Repos Vu, Repos Entendu, Repos Senti) apporte la clarté dans le développement de la tranquillité.

La raison pour laquelle j'aime l'approche yuganaddha est qu'elle résout l'une des plaintes les plus courantes que les gens ont lorsqu'ils essaient de pratiquer la pleine conscience par opposition à d'autres formes plus simples de pratique telles que les mantras, la concentration sur la respiration, la conscience sans choix, etc. La plainte se présente généralement comme suit.

"Lorsque je me concentre uniquement sur la respiration (mantra, conscience sans choix, etc.), j'ai l'impression d'être en état de méditation. J'ai l'impression d'aller en profondeur. Lorsque j'essaie de noter mon expérience, je peux le faire, mais ça ne ressemble pas à un état méditatif. Je n'arrive pas à entrer dans des états profonds et à garder la trace des détails en même temps."

Inclure les états de repos dans ce que vous notez vous permet d'aller dans des états profonds tout en faisant des distinctions (c'est-à-dire en distinguant le repos somatique versus visuel versus auditif).

**6. Apporter de la clarté à l'expérience (potentiellement) spatiale du "il ne se passe pas grand-chose".** Si "il ne se passe rien", il y a toujours quelque chose sur lequel vous pouvez vous concentrer de manière productive - les saveurs du repos. En d'autres termes, lorsque "rien" ne se passe, six choses hautement significatives se produisent.

- Votre écran mental est vide
- Votre dialogue interne est calme
- Vos yeux sont défocalisés
- Vos oreilles sont défocalisées
- Votre corps est physiquement détendu
- Votre corps est émotionnellement paisible

**7. Faire de la pratique de la pleine conscience un processus doux et apaisant.** Le fait d'inclure les états de repos en tant qu'objets à “Noter” répond à une autre plainte courante au sujet de la pleine conscience : la pleine conscience peut vous rendre douloureusement conscient de l'inconfort de votre corps et du chaos de votre esprit (ce qui vous décourage d'être attentif !). Bien sûr, d'un certain point de vue, la découverte dégrisante de l'inconfort réel d'une personne peut être utile dans la mesure où elle peut la motiver à trouver un moyen de sortir de cette misère. D'un autre côté, il n'y a rien de mal à ajouter un peu de

douceur et de tendresse pour agréments le processus. Shamatha vipashyana yuganaddha représente une "forme plus douce et plus gentille de la mort de l'ego".

**8. Faire en sorte qu'il soit facile de détecter le flux.** Les états de repos peuvent être considérés comme des versions atténuées (c'est-à-dire "diluées") des états actifs. En d'autres termes, la relaxation physique, la paix émotionnelle, le vide de l'écran mental et le calme mental sont des versions très atténuées de la sensation corporelle physique, de la sensation corporelle émotionnelle, de l'image mentale et du discours mental. Les sensations corporelles, les images mentales et le discours mental s'entremêlent pour créer un sentiment de soi brut. La relaxation physique, la paix émotionnelle, le vide de l'écran mental et le calme mental s'entremêlent pour créer un sens subtil et atténué du soi. Cette version subtile et atténuée du soi est beaucoup plus poreuse et pénétrable que la version brute. De même, le fait de défocaliser vos yeux et vos oreilles (formes objectives du repos visuel et du repos auditif) amincit la matérialité du monde qui vous entoure. La voie classique de l'"absorption" vers l'illumination implique de demeurer dans un soi atténué et au repos, puis de le pénétrer avec une telle clarté qu'il se dissout dans le flux et finit par disparaître, ce qui conduit à la compréhension du Non-Soi - le cœur de l'illumination bouddhiste.

**9. Créer l'expérience d'"être médité".** Il n'est pas difficile de voir que les états actifs peuvent activer (c'est-à-dire déclencher) d'autres états actifs. Par exemple, un son physique extérieur déclenchera souvent une image mentale de... sa source. Ou encore, un discours mental négatif dans votre tête peut déclencher une sensation émotionnelle inconfortable dans votre corps.

Un peu plus subtil, mais hautement significatif, est la façon dont un état reposant peut déclencher un autre état reposant. Par exemple, (les yeux fermés) regarder l'obscurité ou la luminosité apaisante dans l'espace visuel peut déclencher une relaxation physique dans l'espace corps. Ou écouter le calme mental dans votre tête peut déclencher la paix émotionnelle dans l'espace corporel.

En fait, vous pouvez découvrir qu'un certain état de repos déclenche systématiquement un autre état de repos. La connaissance de vos propres schémas d'interactions "de repos à repos" vous permet de profiter de délicieuses séquences de plaisir prévisible qui se répètent sans cesse. Par exemple :

Vide mental                                    =>    Relaxation physique    =>    Paix émotionnelle  
(Une forme de Repos vu)                    (Une forme de Repos senti)    (Une forme de Repos senti)  
OU

Apaisement mental                        =>    Paix émotionnelle        =>    Détente physique  
(Une forme de Repos entendu)    (Une forme de Repos senti)    (Une forme de Repos senti)

Les choses deviennent vraiment intéressantes lorsque la conséquence d'une telle séquence revient en arrière pour redéclencher sa cause. Par exemple :

Vide mental => Détente physique => Calme mental => Vide mental => Détente phys. =>...

Cela crée une boucle de rétroaction positive auto-entretenue qui vous emmène de plus en plus profondément sans avoir besoin d'un "vous" (c'est-à-dire d'un soi méditant) pour la faire fonctionner ! Il vous suffit de vous asseoir et de laisser la nature faire son travail jusqu'à ce que vous disparaissiez pour un moment dans "la paix qui dépasse l'entendement".



**Pas de repos, pas de problème !**

Cela dit, il est de la plus haute importance que vous ne développiez pas une préférence pour les états de repos par rapport aux états actifs. Lorsque des états de repos sont disponibles, vous pouvez les utiliser comme portes d'entrée si vous le souhaitez. Lorsque les états de repos ne sont pas disponibles, laissez vous devenir complètement fasciné par les aspects actifs de vos sens : See in, See out, Hear in, Hear out, Feel in, Feel out.

## Chapitre 4 La voie du flux

Se concentrer sur le flux (Flow) est une façon de pratiquer avec ce que l'on pourrait appeler l'aspect dynamique ou énergétique de l'expérience sensorielle. Le mot dynamique fait référence au changement et aux forces qui peuvent créer le changement. En physique classique, il existe un lien étroit entre le concept de force et le concept de changement. Vous ne pouvez peut-être pas voir le vent lui-même, mais vous pouvez le suivre en temps réel et de manière très détaillée en observant le scintillement des feuilles d'un peuplier. (C'est sans doute la raison pour laquelle les Indiens des plaines considèrent cet arbre comme sacré et en font un élément central de leur plus grande cérémonie, le Sundance).

Le flux fait référence à tout changement dans une expérience sensorielle autre qu'une disparition abrupte. La disparition ("Gone") est un cas très particulier de comportement dynamique qui fait l'objet d'une catégorie à part (voir chapitre 8).

Par sa définition même, le flux n'est pas quelque chose d'inhabituel ou de mystérieux. Si une sensation change d'intensité (c'est-à-dire qu'elle devient plus forte ou plus faible), c'est un flux ! Si vos pensées s'accélèrent ou ralentissent, c'est un flux ! Si des images mentales apparaissent et disparaissent, se déplacent, se transforment ou s'animent, c'est un flux ! De même, toute force qui pousse vers l'extérieur ou qui attire vers l'intérieur est considérée comme une forme de flux. Même les pressions inconfortables vers l'intérieur ou l'extérieur sont considérées comme des formes de flux. En outre, les forces de distraction qui dispersent votre attention et les forces d'obsession qui la retiennent peuvent - d'un point de vue très profond - être considérées non pas comme des problèmes mais simplement comme des formes de force d'expansion et de contraction, c'est-à-dire de flux.

Ainsi, le flux n'est pas un type particulier d'expérience sensorielle. C'est quelque chose qui peut (ou peut ne pas) être présent dans toute expérience sensorielle donnée. S'il y a conscience d'un mouvement ou d'une force dans une expérience, alors cette expérience est "fluctuante" ("flowing"). Le flux peut se produire dans une expérience visuelle, auditive ou somatique. Il peut se produire dans le cadre d'une expérience active ou reposante. Il peut se produire dans le cadre d'une expérience subjective ou objective.

Une expérience qui n'est pas fluide est qualifiée de "stable".

Le flux et la stabilité font tous deux partie de la nature. L'un n'est pas considéré comme meilleur que l'autre, mais nous travaillerons avec eux de différentes manières :

- Si quelque chose semble stable, ralentissez votre horloge interne pour correspondre à son intemporalité.
- Si quelque chose est en mouvement, laissez ce mouvement vous fasciner, vous masser.

Le flux peut se produire dans l'un des neuf types d'expérience :

Image mentale	Vue physique	Repos visuel
Parole mentale	Son physique	Repos auditif
Sensation émotionnelle	Sensation corporelle	Repos somatique

Si le flux se produit dans l'image mentale, la vue physique ou le repos visuel, vous avez le choix de mettre l'accent sur le flux et de noter "See flow" (Flux vu), ou de ne pas insister particulièrement sur le flux (et de noter "See in" (Vu interne), "See out" (Vu externe) ou "See rest" (Repos vu), selon le cas).

Si le flux se produit dans le discours mental, le son physique ou le repos auditif, vous avez le choix d'accentuer le flux et de noter "Hear flow" (Flux entendu), ou de ne pas insister particulièrement sur le flux (et de noter "Hear in", "Hear out" ou "Hear rest", selon le cas).

Si le flux se produit dans une sensation émotionnelle, une sensation corporelle ou le repos somatique, vous avez le choix de mettre l'accent sur le flux et de noter "Feel Flow", ou de ne pas insister particulièrement sur le flux (et de noter "Feel In", "Feel Out" ou "Feel Rest" selon le cas).

De nombreuses manifestations du flux sont insignifiantes, voire inconfortables. Il est donc naturel de se demander "pourquoi faire toute une affaire du flux ?". Une réponse détaillée est donnée à la fin de ce chapitre. En bref, se concentrer sur le flux fait en sorte que les feuilles de vos circuits sensoriels s'articulent librement. Votre être tout entier finira par scintiller dans le champ de l'esprit.

### Options de focus

Dans le système Unified Mindfulness, il existe deux approches pour pratiquer avec le flux : Noter le flux sensoriel et noter l'expansion et la contraction. Commençons par le flux sensoriel.

Noter le flux sensoriel implique de suivre le flux en fonction de la modalité qui circule. Vous apprenez à distinguer le flux visuel, le flux auditif et le flux somatique.

Unified Mindfulness propose quatre options pour noter le flux sensoriel. Trois façons de se concentrer individuellement et une façon de se concentrer globalement.

1. "See flow" (Flux vu) : Pratiquer avec le flux visuel.

### Instructions de base

Portez votre attention sur le flux dans votre expérience visuelle. Les images mentales peuvent se fondre, se transformer, s'animer ou s'éteindre. Tout cela est considéré comme un flux visuel. Avec les yeux fermés, la "nuance de gris" ("grayscale blank") derrière vos paupières peut tourbillonner ou vibrer. Si vous ouvrez les yeux, mais que vous ne vous concentrez pas, la lumière physique qui vous parvient peut faire de même. C'est aussi un flux visuel. Même si vous regardez attentivement des objets physiques solides, votre perception de leur couleur et de leur forme peut sembler ondulée ou "pixélisée". C'est également un flux visuel. Notez toute expérience visuelle de ce type comme un "See flow" (Flux vu). Si une partie ou la totalité du flux visuel disparaît ou s'effondre, notez ce moment comme "Gone".

2. "Hear flow" (Flux entendu) : Pratiquer avec le flux auditif.

### Instructions de base

Portez votre attention sur le flux dans votre expérience auditive. Il peut y avoir un subtil courant de vibrations dans l'espace auditif ou un bourdonnement de fond dans le silence dans une certaine direction autour de vous. Même un discours mental explicite ou des sons physiques peuvent s'écouler d'une certaine manière - se répandre, s'accrocher, vibrer, etc. Notez ces expériences et toute autre expérience de flux auditif comme "Hear flow" (Flux

entendu). Si tout ou partie d'un éclat ou d'une vague de flux auditif disparaît ou s'arrête, notez ce moment comme "Gone".

3. "Feel flow" (Flux senti) : Pratiquer avec le flux somatique.

Instructions de base

Portez votre attention sur le flux dans votre expérience corporelle :

- l'ondulation, la vibration, le bouillonnement
- pressions vers l'intérieur ou l'extérieur
- étalements ou effondrements
- augmentation ou diminution de l'intensité d'une sensation corporelle
- augmentation ou diminution de la fréquence d'une sensation corporelle
- augmentation ou diminution de la taille d'une sensation corporelle

Tous ces phénomènes sont considérés comme des flux. Rappelez-vous que, à défaut d'autre chose, il y a toujours le flux expansif et contractif de votre respiration. Notez ces éléments et toute autre forme de changement, de mouvement ou de force dans votre corps en tant que "Feel flow" (Flux senti). Si la totalité ou une partie d'un élan ou d'une vague de flux somatique disparaît ou s'arrête, notez ce moment comme "Gone".

4. Focus sur le flux (version Flow des sens) : Pratiquer avec tous les états de flux sensoriel.

Instructions de base

Laissez votre attention flotter entre "See flow", "Hear flow" et "Feel flow". Vous pouvez le faire avec un accent exclusif ou inclusif.

Accent exclusif : Si deux ou les trois types de flux sont disponibles à un moment donné, choisissez-en un pour le noter à cet instant. Par exemple, si le flux visuel et le flux auditif sont tous deux actifs à un instant donné, choisissez simplement de noter "See Flow" ou "Hear Flow".

Accent inclusif : si deux types de flux sont disponibles, notez les deux (par exemple, "See Flow et Hear Flow"). Si les trois types de flux sont disponibles, notez les trois (par exemple, "All Flow" (Flux partout)).

Si la totalité ou une partie du flux que vous notez disparaît ou s'arrête, notez ce moment comme "Gone".

Les étiquettes standard sont :

- "See flow" pour tout flux visuel, qu'il s'agisse d'une image physique, d'une image mentale, d'une "nuance de gris" ("grayscale blank") ou d'un regard dans le vague, défocalisé.
- "Hear Flow" pour tout flux auditif, qu'il s'agisse d'un discours mental de surface, de la vibration d'un discours subtil, d'un son physique ou du bourdonnement de fond du silence.
- "Feel Flow" pour tout flux somatique, qu'il s'agisse de vagues de relaxation physique, de vibrations au ralenti dans vos centres émotionnels ou de fluidité dans vos sensations physiques ou émotionnelles.
- "Just Flow" pour tout flux qui est si intense que vous ne pouvez plus distinguer dans quelle modalité il se produit.
- "Gone " pour le moment où le flux disparaît ou s'éteint.

Si vous notez avec une emphase inclusive, utilisez "et " lorsque vous notez deux types de flux au même instant. Par exemple, "See et Hear flow". Utilisez "All Flow" (Flux partout) si vous notez les trois types de flux au même moment.

Vous pouvez apprendre une, deux, trois ou les quatre approches. Si vous apprenez les quatre, vous pouvez appliquer la stratégie consistant à alterner entre "approfondissement" et "approche globale".

#### 5. Focus sur le flux (version expansion-contraction)

Une façon très profonde de travailler avec le flux consiste à analyser le flux en deux saveurs de base : l'expansion et la contraction. Cela conduit à la perception que chaque moment de l'expérience est une sorte d'espace vibrant qui naît lorsque le néant se polarise en forces simultanées d'expansion et de contraction. De même, chaque moment de l'expérience retourne au néant lorsque ces forces polaires s'annulent mutuellement.

##### Expansion-Contraction de surface

Des événements tout à fait ordinaires peuvent être considérés comme une expansion ou une contraction. Toute augmentation de l'intensité, de la fréquence ou de la taille d'une expérience sensorielle est considérée comme une "expansion". De même, toute pression vers l'extérieur ou toute force de diffusion compte comme une expansion. Toute diminution de l'intensité, de la fréquence ou de la taille compte comme une "Contraction". De même, toute pression vers l'intérieur ou toute force de préhension compte comme une "Contraction".

Le terme "Les deux" fait référence à toute expansion et contraction simultanées, qu'elles soient ou non du même endroit ou du même type.

Par exemple, si quelque chose s'étend mais s'amincit en même temps, cela peut être noté comme "Les deux". Si votre expérience corporelle s'intensifie alors qu'au même moment votre expérience mentale devient plus reposante, on pourrait également dire "Les deux". L'expansion et la contraction sont toujours présentes dans vos sensations d'inspiration et d'expiration. Cependant, si possible, essayez de faire l'expérience de l'expansion et de la contraction plus largement que dans la seule respiration.

##### Expansion-Contraction profonde

À un niveau plus profond, dans l'expansion ordinaire décrite ci-dessus, il peut y avoir une expérience d'espace pur qui s'étend sans effort. De même, dans la contraction ordinaire décrite ci-dessus, il peut y avoir une expérience d'espace pur qui s'effondre sans effort. Si ce niveau plus profond d'expansion et de contraction se présente, concentrez-vous sur lui.

Remarque : la plupart des cosmologistes pensent que le monde naturel naît du néant et est façonné par l'interaction des forces d'expansion et de contraction. Existe-t-il une relation entre l'expansion et la contraction du Néant que nous expérimentons en méditation et l'expansion et la contraction du Néant dont parle la science ? Je n'en ai aucune idée, mais je pense que c'est une question amusante.

##### Instructions de base

Si vous êtes conscient de l'expansion, notez "Expansion". Si vous êtes conscient de la contraction, notez "Contraction". Si vous êtes conscient des deux en même temps, notez "Les deux". Si l'expansion, la contraction ou les deux s'évanouissent ou disparaissent, notez "Gone" (Parti).

Les étiquettes standard sont :

- "Expansion" pour toute forme d'augmentation, de force vers l'extérieur ou d'expansion de l'espace.
- "Contraction" pour toute forme de diminution, de force vers l'intérieur ou d'effondrement de l'espace.
- " Les deux " pour tout moment d'expansion et de contraction simultanées.

La signification du flux

Les saveurs du flux

En tant que terme technique de l'entraînement de Unified Mindfulness, le flux est défini comme le mouvement, le changement, l'énergie ou la force présente dans une expérience sensorielle. Le flux peut se produire dans des états actifs (tels que la sensation corporelle physique, la sensation corporelle émotionnelle, l'image mentale ou le discours mental) ou dans des états de repos (tels que la relaxation physique, la paix émotionnelle, le vide mental ou le calme mental). Ainsi, le flux n'est pas quelque chose de distinct d'expériences sensorielles spécifiques ; c'est une caractéristique qui apparaît dans une expérience sensorielle spécifique en raison de la concentration, de la clarté et de l'équanimité apportées à cette expérience.

Le flux (Flow) et la disparition (Gone) représentent deux facettes de l'impermanence (en langue pali : anicca).

La nature impermanente des choses peut être considérée d'un point de vue pessimiste ou optimiste. D'un point de vue pessimiste, tout passe, si bien qu'en plaçant son bonheur sur une personne, un objet ou une situation, on s'expose à souffrir tôt ou tard. Dans cette perspective, anicca est lié à dukkha (la nature de la souffrance de la vie).

D'un point de vue optimiste, l'impermanence est un mouvement, et (comme l'a souligné Newton) le mouvement reflète une force sous-jacente. En nous concentrant sur le changement instantané des expériences sensorielles ordinaires, nous pouvons entrer en contact direct avec la force sous-jacente qui les façonne (à savoir l'Esprit). Dans cette perspective, anicca est lié à prāna (l'énergie bouillonnante de la vie).

Il serait pratique d'avoir un mot pour désigner cet aspect positif du changement, c'est pourquoi je l'appelle Flow (flux). Notez cependant que le mot flux n'a cette signification que dans le contexte de Unified Mindfulness, et qu'il peut désigner quelque chose de tout à fait différent dans d'autres systèmes. Par exemple, dans la "psychologie positive" de Mihaly Csikszentmihalyi, le terme "flow" fait référence au plaisir que l'on éprouve à être dans un état de haute concentration en faisant des choses ordinaires. Cette notion est différente (mais pas totalement étrangère) du flux tel que nous allons l'utiliser.

Le flow se décline en de nombreuses saveurs différentes. Les principales formes de flux que j'aime distinguer sont le flux ondulatoire, le flux vibratoire et le flux d'expansion-contraction.

Le flux ondulatoire est un mouvement continu et ondulé, comme une méduse, une amibe ou des algues dans une piscine à marée. Les personnes font généralement l'expérience de ce type de flux sur l'ensemble de leur corps, mais il peut également se produire dans une expérience visuelle ou auditive.

La saveur vibratoire du flux est comme des bulles de champagne ou des étincelles d'électricité. Si vous avez déjà ressenti le "high du coureur" ou le "pump de l'haltérophile", alors vous avez été en contact avec cette saveur de flux. Une expérience similaire est la sensation revigorante que vous ressentez après une douche froide, ou l'effet rafraîchissant de l'amour. Si vous avez suffisamment de clarté microscopique pour observer l'une de ces expériences à une échelle très fine, vous verrez que votre corps entier est rempli de quelque chose comme une brume scintillante ou des bulles de champagne effervescentes. Le high

du coureur, une douche revigorante, l'amour - qu'est-ce que chacune de ces expériences a en commun ? Chacune d'entre elles représente une expérience intense de sensations physiques.

Dans la période de détente qui suit, si vous observez de manière microscopique, vous allez découvrir un phénomène vibratoire fin. Cette vibration est en fait la nature profonde de toute expérience corporelle, mais elle est plus facile à détecter à ces moments-là en raison de l'intense implication avec le corps qui a précédé.

Dans l'expérience visuelle, le flux vibratoire peut se présenter sous forme de pixellisation ou de brume chatoyante. Dans l'expérience auditive, il peut se présenter sous la forme de l'agitation souterraine d'une conversation subtile ou du bruit de fond du silence physique. Le flux d'expansion-contraction implique des mouvements vers l'intérieur et l'extérieur, des forces d'étirement et de compression, ou des pressions de l'intérieur vers l'extérieur. Son essence est un gonflement sans effort vers l'extérieur et un effondrement sans effort vers l'intérieur. L'expansion et la contraction sont à la base de toutes les autres formes de flux. Plus d'un type de flux peut être présent dans le même espace sensoriel au même moment. La première expérience de fluidité d'une personne se situe généralement dans l'espace corporel. Plus tard, elle commence à remarquer des saveurs de flux dans les autres sens, y compris dans le processus de pensée lui-même. Bien sûr, tout le monde ne fait pas l'expérience du flux de la manière que j'ai décrite, et vous ne devriez certainement pas chercher à obtenir de telles expériences. Cependant, si vous détectez un flux, que ce soit à la suite d'une méditation formelle ou d'une situation particulière, il est important de comprendre ce qu'il signifie et comment l'utiliser. Parlons-en.

#### Flux et catharsis

Lorsqu'un travailleur du corps vous masse, ses doigts se déplacent dans vos muscles et y transfèrent de l'énergie. Cela permet d'éliminer les nœuds et les boules dans les muscles. C'est une bonne analogie pour le flux. Lorsque vous laissez le flux travailler sur vous, l'énergie de ses ondes et vibrations fait disparaître les nœuds de votre âme. Elle fait disparaître les nœuds de vos six sens. Le flux est un purificateur, quelque chose qui élimine les blocages, nettoie les impuretés, raffine le minerai de votre essence. Pendant que cela se produit, il peut sembler que la substance même de la conscience devienne molle et poreuse. Vous avez l'impression que les ondes et les vibrations d'Anicca brassent les saletés des profondeurs de votre être. On dirait qu'il s'agit d'extraire cette sueur intérieure, de la briser, puis de l'excréter. Vous pouvez littéralement sentir la substance de votre âme être récurée à un niveau très profond par le flux de l'impermanence.

#### Flux et intégration

Une autre facette du flux est son rôle d'intégrateur ou d'unificateur. Au début de la pratique de la pleine conscience, notre travail consiste à faire des distinctions. Nous devons faire une distinction claire entre l'expérience mentale et l'expérience somatique, de sorte que lorsque les deux surgissent ensemble, elles ne soient pas confondues ou embrouillées. Nous découvrons que lorsque nous parvenons à maintenir ces deux formes d'expérience distinctes, elles s'additionnent simplement et sont gérables, mais que lorsqu'elles sont confondues, elles se multiplient l'une l'autre, créant une situation de surcharge. En outre, nous apprenons à diviser l'expérience mentale en pensée visuelle ("See In") et pensée auditive ("Hear In"). Et nous apprenons à diviser l'expérience somatique en saveurs corporelles émotionnelles ("Feel In") et en saveurs corporelles physiques ("Feel Out"). Toutes ces distinctions sont très utiles. Le fait de pouvoir suivre le processus de pensée en

termes de composantes visuelles et auditives nous permet de faire l'expérience de la pensée en tant qu'événement sensoriel tangible. Pouvoir détecter consciemment les saveurs émotionnelles souvent subtiles qui surgissent dans le corps permet d'éviter qu'elles ne faussent notre comportement.

La pleine conscience est basée sur une pratique ancienne de l'Inde. En pâli, elle est appelée vipassana. Vi est un préfixe qui implique à la fois "séparé" et "à travers", et passana signifie "voir", c'est-à-dire percevoir. La première étape de vipassana consiste donc à voir d'une manière qui sépare (c'est-à-dire démêle) les fils de l'expérience sensorielle. Mais à un niveau plus profond, vipassana signifie "voir à travers" une unité universelle sous-jacente. Lorsque vous étudiez l'anatomie, vous apprenez d'abord à distinguer les différents organes et leurs parties. Mais lorsque vous arrivez au niveau des cellules, vous constatez qu'il existe un principe unificateur qui sous-tend les différents composants du corps. En outre, au niveau de ce principe unificateur, le corps humain, le corps d'un ver et même le corps d'un arbre sont tous constitués d'une "matière" essentiellement similaire, à savoir des cellules. De même, à un niveau d'observation microscopique, les images mentales, le discours interne et les sentiments émotionnels qui constituent le "moi" peuvent tous être vécus comme étant faits de la même chose, le flux vibrant de l'impermanence.

Cela intègre votre sens du moi à un niveau profond. Votre personnalité devient un flux unique, un pur faire, une activité intégrée. C'est ce qui se cache derrière cet apparent paradoxe : ceux qui affirment avec véhémence qu'il n'existe "aucune chose appelée soi" ont généralement des personnalités puissantes et bien définies !

Le même flux d'impermanence qui est la substance du moi subjectif (images mentales, paroles mentales et sensations corporelles émotionnelles) est également la substance des sens physiques (c'est-à-dire les images externes, les sons externes et la physicalité du corps). En d'autres termes, le Moi du monde intérieur et le Moi du monde extérieur sont faits de la même substance : le flux. Savoir cela permet d'abattre la barrière fondamentale entre l'intérieur et l'extérieur, en unifiant le subjectif et l'objectif en une seule activité "Je-Tu" ("I-Thou").

Dans la mesure où nous prêtons attention au flux sous-jacent, il n'y a pas de distinction fondamentale entre l'esprit et le corps ou entre l'intérieur et l'extérieur. Une seule arabesque d'énergie les traverse toutes. Imaginez une vallée contenant plusieurs types de végétation bien distincts. Imaginez également que le vent souffle en permanence dans cette vallée. Si vous vous concentrez sur les différents types de végétation eux-mêmes, vous obtenez des distinctions. Si vous vous concentrez sur la façon dont le vent les traverse, vous obtenez l'unité. De la même manière, si vous vous concentrez sur le soi en tant que vague et sur le monde en tant que vague, les deux vagues s'écoulent ensemble en une seule vague d'esprit soi-monde.

#### Le flux dans la culture mondiale

L'impermanence est liée à des idées importantes provenant d'autres traditions spirituelles. Les mots utilisés dans ces traditions peuvent sembler ne pas faire référence à quelque chose comme l'impermanence sur le plan conceptuel. Si vous vous contentez de regarder la signification littérale de ces mots, vous n'imaginerez jamais, dans vos rêves les plus fous, qu'ils aient quelque chose à voir avec ce que les bouddhistes appellent l'impermanence. Prenez, par exemple, ce que la médecine chinoise appelle qì (ch'i ou ki), qui est décrit comme une sorte d'énergie qui circule à travers nous dans certains canaux. Lorsque vous recevez un traitement d'acupuncture et que vous êtes vraiment à l'écoute de ce qui se passe avec les aiguilles, vous vivez une expérience appelée déqì, ou "recevoir du qì". Vous



ressentez des ondes en expansion, en contraction ou en vibration émanant des aiguilles et faisant des choses qui semblent être bonnes pour votre corps. Vous ne penseriez jamais que cela soit lié à la notion bouddhiste d'impermanence, mais c'est le cas. Selon la théorie bouddhiste, une personne parvient à comprendre l'impermanence en étant très précise et très ouverte aux choses. Lorsque l'acupuncteur plante une aiguille dans votre peau, il produit une sensation de douleur, une piqûre d'épingle. Ce n'est pas une grande sensation - rien de plus qu'une piqûre de moustique - et il est donc assez facile de s'ouvrir complètement à cette sensation, surtout si vous croyez que l'aiguille va vous aider. Ainsi, lorsque vous êtes piqué en acupuncture, il est facile d'être serein face à ces petites piqûres. Il est également facile d'être très précis à leur sujet, très attentif à l'endroit exact où elles se trouvent. Nous avons même un terme en anglais : "pinpoint", qui signifie localiser précisément quelque chose. Recevoir de l'acupuncture vous donne donc une expérience automatique de conscience corporelle précise et accueillante.

Comparez cela à ce que nous faisons dans la pratique de la pleine conscience. Lorsque nous méditons sur le corps, nous essayons d'être très précis sur la localisation des sensations et nous essayons d'être équitables avec elles. En fait, ce que nous faisons, c'est prendre les douleurs ordinaires que nous ressentons en position assise et les convertir en une sorte de stimulus d'acupuncture. Ils commencent alors à vibrer et à se répandre en vagues à travers nous, et nous faisons l'expérience de déqi, nous obtenons le flux du qi, qui, dans le bouddhisme, est décrit comme "l'intuition de la nature impermanente des sensations corporelles".

L'impermanence est également liée à ce que l'on appelle le Saint-Esprit dans la tradition occidentale. L'expression "Saint-Esprit" peut sembler un peu mystique, voire effrayante et rebutante. Mais les mots anglais "holy spirit" viennent du latin spiritus sanctus, et l'expression latine n'est qu'une traduction du grec *hagia pneuma*, qui est à son tour une traduction de l'hébreu *ruach ha-kodesh*. En hébreu, *ruach* signifie "le vent", c'est-à-dire quelque chose qui a du pouvoir, mais qui est insubstantiel et constamment en mouvement. L'Esprit Saint est une sorte de vent qui souffle à travers nous et nous reconforte. Il est le Paraclet, le consolateur, qui nous purifie, et nous relie à notre Source. Il est le véhicule par lequel la grâce de Dieu nous est directement transmise. En bref, nous avons besoin de l'Esprit et l'Esprit nous pétrit !

### Flux et non-dualité

Lorsque nous parlons de flux, il est très important de comprendre qu'il ne s'agit pas de quelque chose de distinct de l'expérience ordinaire. Il n'existe pas un monde spécial d'énergie fluide dans lequel nous nous retirons jusqu'à ce que nous soyons forcés, pour ainsi dire, de revenir dans le monde lourd du quotidien. Au contraire, le flux est simplement le monde ordinaire, vécu avec une plénitude radicale. Dans la science de l'Eveil, l'expérience complète est le nom du jeu. De nombreuses personnes qui rencontrent l'énergie/le flux ne le réalisent pas, et elles tombent dans la croyance que le monde est une chose et l'esprit une autre. Cela crée une dichotomie frustrante entre l'Esprit et la Matière, un fossé infranchissable entre Dieu et le Monde. Il s'agit d'une idée fautive très répandue et, d'une certaine manière, il est facile de comprendre comment les gens peuvent se tromper. L'esprit est la vie ordinaire vécue avec une profonde concentration, une grande clarté et une grande équanimité. En d'autres termes, Dieu est ce que le monde ressent lorsqu'il est expérimenté "à la racine".

Lorsque les gens font l'expérience du flux sous toutes ses formes - expansion, contraction, ondulation, vibration, bulles, électricité, kundalini, etc. - ils ont tendance à vouloir se concentrer uniquement sur cette expérience, à la considérer comme la "bonne chose", le but de la méditation. Mais le but de la pratique est plus profond et plus subtil. Le but de la pratique est d'acquérir la clairvoyance, c'est-à-dire de savoir que l'énergie spirituelle est simplement ce qui arrive à l'expérience ordinaire lorsqu'elle est accueillie par une conscience extraordinaire. Et inversement, savoir que la matérialité des objets, l'existence du moi et la rigidité de l'espace qui les englobe sont simplement ce qui arrive au flux de l'esprit lorsqu'il rencontre la nébulosité et la viscosité de la conscience non cultivée. En s'inspirant d'une métaphore d'Einstein : "La matière est de l'énergie gelée."

Pour que cette révélation apparaisse, nous devons passer par la séquence suivante encore et encore, pas seulement une ou deux fois :

1. Un événement sensoriel ordinaire et solide se produit.
2. Nous l'accueillons avec clarté et équanimité.
3. En conséquence (après quelques minutes ou quelques mois), il se décompose en flux et en énergie.

Mais pour faire cela encore et encore, nous devons être prêts à regarder les parties de notre expérience qui sont encore solides et séparées. Cela signifie que nous devons être enthousiastes à l'idée de nous concentrer sur ce qui est solide et opaque et pas seulement sur ce qui est fluide et transparent. Ainsi, lorsque vous commencez à faire l'expérience du flux et de l'énergie, si vous ne voulez faire que cette expérience, et que vous n'êtes pas également intéressé par l'observation de l'expérience sensorielle ordinaire et solide, alors votre chemin spirituel sera autolimité. Vous vous dissoudrez jusqu'à un certain point dans le flux, mais serez incapable d'aller plus loin, parce que votre réacteur spirituel n'aura plus de carburant.  $E = mc^2$ . La source de l'énergie spirituelle supplémentaire (E) est la masse restante (m) des émanations sensorielles ordinaires, opaques et solidifiées.

Ainsi, le véritable objectif de la méditation est atteint par un processus dialectique qui alterne entre la dissolution dans un néant fluide et la détection de cas de plus en plus subtils de quelque chose de solidifié.

La corrélation entre l'énergie spirituelle et l'expérience ordinaire est très importante. Nous devons observer comment une expérience ordinaire se transforme en vagues d'impermanence, encore et encore - cent fois, mille fois, cent mille fois - avant de croire vraiment que toute expérience ordinaire est par nature extraordinaire. Nous devons faire cela avec beaucoup de patience, d'équanimité et d'ouverture. Nous finissons par comprendre que chaque expérience que nous vivons est impermanente. En fin de compte, nous réalisons qu'en essence, il n'y a pas d'expérience sensorielle du tout - il n'y a que de la vacuité vibratoire. Lorsque l'expérience s'écoule sans entrave, l'unité de l'esprit apparaît. Lorsque l'expérience est bloquée ou figée, la multiplicité de la matière apparaît. Et il n'y a absolument rien de mal avec le monde de la multiplicité et de la matière, tant que ce n'est pas le seul monde qui vous est familier.

Être clair à ce sujet nous permet d'entrer dans la conscience non duelle. Pendant que vous vazez à vos activités ordinaires au cours de la journée, le vide et la forme se fondent l'un dans l'autre de manière fluide et continue. Même dans les situations les plus complexes, les plus intenses ou les plus banales, votre connexion à la Source n'est jamais complètement coupée.



## **Chapitre 5**

### **La voie de la bonté humaine**

Les quatre voies décrites dans les chapitres précédents représentent différentes approches pour aller au-delà du soi humain. La Voie des Pensées et des Émotions "déconstruit" le soi jusqu'à ses atomes sensoriels. La Voie des Sens physiques vous permet de fusionner avec le monde extérieur. La Voie de la Tranquillité remplace votre corps ordinaire par un corps au repos et votre esprit ordinaire par un esprit au repos. La Voie du Flux dissout tout en mouvement et en énergie. On pourrait dire que chacune de ces quatre Voies représente une saveur différente du Non-Soi, différentes stratégies pour contacter la Source transpersonnelle. Mais déconstruire le soi en la Source transpersonnelle n'est que la moitié de l'histoire. Pour équilibrer et compléter le processus, il faut aussi apprendre à reconstruire le soi en bonté personnelle. C'est à cela que sert la pratique de "Nourrir le positif" (Nurture Positive).

La pratique "Nourrir le positif" travaille avec l'image mentale, le discours mental et les sensations corporelles émotionnelles. Les éléments sensoriels impliqués sont donc les mêmes que pour l'option de Focus interne. Lorsque vous faites Focus interne, vous observez simplement ce qui est. Mais lorsque vous faites "Nourrir le positif", vous créez activement des images et des paroles positives. Ceux-ci peuvent amorcer la pompe pour des sensations corporelles émotionnelles agréables - joie, intérêt, enthousiasme, amour, amabilité, compassion, gratitude, pardon, etc. Vous utilisez ensuite votre pouvoir de concentration pour répandre cette sensation agréable sur tout votre corps, puis l'irradier au-delà de votre corps, vers les personnes et les objets qui vous entourent. De cette façon, vous bénissez subtilement tout ce que vous voyez, entendez ou touchez. Lorsque vous devenez habile dans cette pratique, cela change radicalement votre relation avec le monde. Tout aussi important, cela change la façon dont le monde se rapporte à vous ! Chaque instant devient un moment de service subtil pour ceux qui vous entourent. Chaque jour, vous délivrez un sermon silencieux de chaque pore de votre être.

L'alternance de la pratique déconstructive et de la pratique reconstructive optimise la croissance psychologique et spirituelle. On pourrait dire que l'étalon-or permettant de mesurer la maturité spirituelle d'une personne est le degré auquel elle apprécie le principe suivant :

Se dissoudre dans la Source transpersonnelle permet d'être plus facilement une bonne personne.

Être une bonne personne permet de se dissoudre plus facilement dans la Source transpersonnelle.

#### Options de focus

Considérez un instant la vaste gamme de types de pensées et d'émotions que les gens considèrent normalement comme "positives". Existe-t-il un moyen de les classer en quelques catégories fondamentales de base ?

Essayons :

##### 1. Affect positif

L'affect n'est qu'une façon élégante de dire émotion. L'affect positif est donc constitué d'émotions positives telles que : la joie, l'amabilité, l'enthousiasme, la compassion, l'amour, la gratitude ....

##### 2. Comportement positif

Le comportement positif implique à la fois l'élimination des anciens comportements négatifs, l'initiation de nouveaux comportements souhaités et le renforcement des comportements positifs actuels.

### 3. Cognition positive

La cognition n'est qu'une façon élégante de dire la pensée. La cognition positive implique donc de créer et de conserver intentionnellement des schémas de pensée rationnels et productifs et de remplacer les schémas de pensée inappropriés par des schémas plus appropriés.

### 4. Idéal positif

Se concentrer sur des idéaux personnels, des icônes ou des avatars de la bonté.

### 5. Situations positives

Imaginer et se concentrer sur les résultats souhaités pour soi-même, les personnes que l'on aime, les autres dans le monde, etc.

### 6. Autres situations positives

Autres thèmes positifs non couverts par les cinq catégories ci-dessus.

Ces six catégories vous donnent un moyen général de classer les types de contenu subjectif positif. Au sein de chaque catégorie, il existe de nombreux thèmes spécifiques. Pour ne donner qu'un exemple, sous le thème général du comportement positif, on trouve des choses comme : arrêter de fumer, arrêter de boire, arrêter de trop manger, arrêter les achats compulsifs, arrêter de se ronger les ongles, commencer à faire le ménage, commencer à faire de l'exercice, commencer à bien manger, commencer à tendre la main à la communauté...

### Instructions de base

Toutes les formes de "Nourrir le positif" suivent le même schéma de base.

1. Choisissez un thème spécifique (tiré de l'une des six catégories mentionnées ci-dessus).
- 2a. Observez ce thème pendant quelques minutes en répétant mentalement un mot ou une phrase qui représente le thème spécifique que vous avez choisi. En même temps, écoutez toute sensation corporelle émotionnelle agréable qui pourrait être liée à ce thème positif.
- 2b. Observez ce thème pendant quelques minutes en créant une image mentale qui représente le thème spécifique que vous avez choisi. En même temps, concentrez-vous sur cette image mentale et sur toute sensation corporelle émotionnelle agréable liée à ce thème positif.
3. Sur la base de votre expérience des points 2a et 2b ci-dessus, choisissez le système subjectif qui est le plus naturel pour pratiquer avec ce thème en ce moment.
  - a. Système d'image seulement ;
  - b. Système de la parole seulement ;
  - c. Système du corps émotionnel seulement ;
  - d. Système de l'image et de la parole ;
  - e. Système de l'image et du corps émotionnel ;
  - f. Système de la parole et du corps émotionnel ; ou
  - g. Tout le système subjectif - image, parole et système émotionnel - en même temps.
4. Maintenez le thème de votre choix dans le système de votre choix pendant une période de temps déterminée.



## Chapitre 6

### Les cinq voies en bref

Les phrases suivantes résument les cinq voies décrites dans les chapitres précédents. Elles sont courtes et accrocheuses, mais si vous les examinez attentivement, vous vous rendrez compte qu'elles sont assez subtiles et profondes.

Les cinq voies en tant que stratégies pour la vie :

La voie des pensées et des émotions - Démêler et être libre

La voie des sens physiques - Accueillir et fusionner

La voie de la tranquillité - Se rafraîchir et se libérer

La voie du flux - Dissoudre et digérer

La voie de la bonté humaine - Aimer et servir

Les cinq voies sont des moyens de se connaître soi-même :

La voie des pensées et des émotions : Connais-toi en tant que système sensoriel

La voie des sens physiques - Connais-toi en tant qu'Autre

La Voie de la Tranquillité - Connais-toi en tant que Sérénité

La voie du flux - Connais-toi en tant qu'Energie spirituelle

La voie de la bonté humaine - Connais-toi en tant que meilleure version de toi-même

See in: explore tes images mentales	See out: ancre toi dans la vue externe	See rest: apprécie le repos visuel	See flow: apprécie le flux visuel
Hear in: explore ton discours mental	Hear out: ancre toi dans les sons externes	Hear rest: apprécie le repos auditif	Hear flow: apprécie le flux auditif
Feel in: explore tes sensations émotionnelles	Feel out: explore tes sensations corporelles	Feel rest: apprécie le repos somatique	Feel flow: apprécie le flux somatique

Focus interne: explore toute activité interne	Focus externe: explore toute activité externe	Focus sur repos: apprécie tous les types de repos	Focus sur flow: version sensorielle /// version expansion-contraction
-----------------------------------------------	-----------------------------------------------	---------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------

Nourrir le positif

Thème principal	Thème secondaire	Choix de la modalité
Emotion positive	Idéal	Pensée visuelle
Comportement positif	Situation positive	Pensée auditive
Pensée positive	Autre positif	Sensation émotionnelle





## Chapitre 7

### Une science de l'expérience sensorielle

Il existe des millions de substances matérielles différentes dans le monde naturel. Pourtant, elles peuvent toutes être décrites en termes d'un ensemble relativement restreint de substances de base. Ces substances de base sont appelées éléments. Ce sont les atomes à partir desquels les autres substances sont construites. Le comportement physique d'une substance peut, dans une certaine mesure, être expliqué en termes de ses éléments de base. Et de nouvelles substances aux propriétés souhaitables peuvent être créées en combinant les éléments de certaines manières. De manière pratique, les éléments peuvent être organisés en un tableau composé de lignes et de colonnes. Ce tableau est connu sous le nom de Tableau Périodique des Eléments Chimiques. Il est appelé périodique car certains modèles se répètent de ligne en ligne et de colonne en colonne. Il y a une raison à cela. Les éléments qui occupent la même colonne ont tous quelque chose en commun les uns avec les autres. Leurs enveloppes externes sont similaires. D'autre part, les éléments qui occupent la même ligne ont aussi quelque chose en commun avec les autres. Leurs noyaux internes sont similaires. La ligne et la colonne d'un élément particulier, dans une certaine mesure, définissent sa nature unique, qui est influencée à la fois par les propriétés de son noyau interne et par les propriétés de son enveloppe externe. C'est vraiment cool ! Des millions de substances peuvent être expliquées en termes de relations entre plus de 100 types d'atomes ! Et ces 100+ atomes peuvent être expliqués en termes de relations entre quelques rangées et colonnes dans une grille.

Mais quel est le rapport avec la pleine conscience ?

Toute la journée, chaque jour, nous faisons l'expérience d'états sensoriels. Certains de ces états sont grands et d'autres sont petits. Certains sont simples et d'autres complexes. Certains sont pleinement conscients et d'autres partiellement. Certains sont agréables, certains sont désagréables, certains sont à la fois agréables et désagréables, et certains sont neutres. Certains conduisent à la confusion, d'autres à la clarté. Certaines sont le résultat de votre propre action, d'autres sont le résultat de l'action des autres, d'autres encore sont dus au hasard. Il existe des millions de possibilités et il est impossible de contrôler ou de prédire totalement ce qu'une journée donnée va apporter.

Existe-t-il un moyen d'analyser vos états sensoriels en éléments naturels plus simples, d'isoler les atomes de l'expérience ? Les éléments sensoriels peuvent-ils être organisés en lignes et colonnes comme le tableau périodique des éléments chimiques ?

Si oui, cela pourrait nous permettre de mieux comprendre notre expérience sensorielle et de mieux la gérer. De plus, nos comportements sont contrôlés par nos états sensoriels. Donc, maîtriser vos états sensoriels vous aidera à maîtriser vos comportements objectifs.

Réfléchissons à certaines des caractéristiques que nous voudrions avoir dans un système de classification scientifique. Nous voudrions qu'une classification scientifique des sens soit :

1. Complète. Elle doit inclure toutes les catégories sensorielles qui sont significatives dans le but de comprendre l'expérience humaine. Elle doit inclure non seulement les expériences quotidiennes ordinaires, mais aussi les expériences spéciales qui peuvent survenir à la suite d'états altérés, d'une croissance psychologique ou d'une formation spirituelle.
2. Simple. Elle ne doit pas être trop élaborée ou compliquée.

3. Naturelle. Elle doit avoir un sens pour la personne moyenne (c'est-à-dire ne pas sembler artificielle).
  4. Profonde. Elle doit permettre de répondre à des questions dont les réponses ne sont pas évidentes.
  5. Utile. Elle doit aider les gens à réduire leur souffrance, à s'épanouir et à modifier leur comportement.
  6. Belle. Elle doit être symétrique et harmonieux.
- Ouah ! C'est un défi de taille. Mais considérez la grille sensorielle suivante :

See in	See out	See rest	See flow
Hear in	Hear out	Hear rest	Hear flow
Feel in	Feel out	Feel rest	Feel flow

Est-elle complète ? Il semble que oui.

Elle inclut la pensée et l'émotion (colonne 1) et les sens physiques (colonne 2). Elle inclut les états de repos (importants pour la réduction du stress) et les états de flux (utiles pour travailler avec l'"énergie" et dissoudre les fixations).

Est-elle utile ?

Elle vous montre comment :

- Réduire la souffrance en divisant les défis sensoriels en morceaux gérables.
- Augmenter l'épanouissement en contactant des états de repos agréables et des états de flux.
- Permettre des changements de comportement en : Déconstruisant les pulsions négatives en images, paroles, sensations corporelles émotionnelles et physiques. Renforçant les intentions positives en gardant une ou une combinaison d'image mentale positive, de discours mental positif et de sensation corporelle émotionnelle agréable.

Est-elle profonde ?

En travaillant avec ces catégories sensorielles, vous pouvez obtenir des réponses expérimentales à des questions profondes. Prenez par exemple la question "Qui suis-je ?" Les Cinq Chemins utilisent cette grille pour répondre à cette question à cinq niveaux expérimentiels.

Est-elle naturelle ?

Pas tout à fait. Il y a au moins trois caractéristiques de cette classification que certaines personnes pourraient juger artificielles.

Premier point : les sens chimiques.

La première question concerne les sens chimiques - l'odorat et le goût. Où se situent-ils dans la grille ? Pour simplifier les choses, considérons-les comme des formes de sensations corporelles physiques. Dans ce cas, ils entrent dans la catégorie "Feel out" (Senti externe) (colonne 2, ligne 3). Caractériser l'odeur et le goût comme quelque chose que l'on ressent peut sembler artificiel pour certains, bien que cela puisse être justifié en se rappelant que, dans le système Unified Mindfulness, la catégorie "Feel out" se réfère à

tout ce que vous expérimentez à travers votre corps. Il est certain que l'odorat et le goût se manifestent à des endroits spécifiques du corps: l'odorat se manifeste dans le nez et le goût dans la bouche.

Problème 2 : Difficulté à distinguer les "sensations émotionnelles du corps".

Ce problème est lié à la distinction entre l'activité subjective (colonne 1) et l'activité objective (colonne 2). Dans des conditions normales, il est facile de distinguer la vision intérieure (images mentales) de la vision extérieure (le monde matériel). De même, dans des conditions normales, il est facile de distinguer l'ouïe intérieure (pensées auditives) de l'ouïe extérieure (sons physiques).

Mais qu'en est-il de la distinction entre la sensation intérieure (sensations corporelles émotionnelles) et la sensation extérieure (sensations corporelles physiques) ?

Parfois, la distinction peut être claire, d'autres fois, elle peut ne pas l'être du tout. N'est-il pas contre nature de distinguer des choses qui ne peuvent pas toujours l'être ? Certainement. Cependant, dans l'approche Unified Mindfulness, il ne vous est pas demandé d'aller dans le corps et d'essayer de déterminer quelles sensations sont physiques et lesquelles sont émotionnelles. On vous demande seulement de détecter quand l'expérience émotionnelle semble impliquer une sensation dans votre corps.

Les scientifiques parlent de définir les choses de manière "opérationnelle". Une définition opérationnelle est un processus que vous faites afin de déterminer la présence de quelque chose. Une façon de définir opérationnellement la "sensation corporelle émotionnelle" sera expliquée ci-dessous. Mais d'abord, nous devons apprécier le large éventail de formes qu'une expérience émotionnelle peut prendre.

Une expérience émotionnelle peut être intense, modérée ou subtile. Elle peut être agréable, désagréable, ou un mélange des deux. Elle peut être rationnelle ou irrationnelle. Sa qualité peut être bien définie (par exemple, la colère, la peur, la joie...) ou mal définie (par exemple, une vague émotion indéfinie). Sa localisation peut être bien définie (par exemple, dans la poitrine ou sur le visage) ou mal définie (par exemple, quelque part "dans la direction du corps"). Elle peut impliquer une, plusieurs ou une combinaison d'images, de paroles ou de sensations corporelles émotionnelles.

Dans la description ci-dessous, les termes "n'importe quoi" et "n'importe où" sont très larges. Ils englobent toutes les possibilités mentionnées ci-dessus.

Comment détecter les émotions dans votre corps

Première étape. Posez-vous la question suivante : En cet instant, est-ce que je ressens n'importe quoi d'émotionnel n'importe où dans ma conscience ?

- Si la réponse est non, vous n'avez à l'évidence aucune sensation corporelle émotionnelle. Votre corps est émotionnellement paisible, ce qui est une façon de "sentir le repos" (Feel rest).

- Si la réponse est oui, passez à l'étape 2.

Étape 2. Posez-vous la question suivante : Est-ce qu'une partie de cette émotion apparaît dans mon corps ?

- Si la réponse est non, alors vous ressentez à nouveau un repos émotionnel (indépendamment de ce qui peut se passer dans votre esprit ou du côté physique).

- Si la réponse est "pas sûr", considérez cela comme un "non" et passez à autre chose sans réfléchir davantage.

- Si la réponse est oui, alors il s'agit d'une sensation corporelle émotionnelle (étiquette "Feel In").

Mais pourquoi se donner la peine d'avoir la catégorie "sensation corporelle émotionnelle" ? Parce que l'aspect corporel de l'émotion peut être très puissant et nous avons besoin d'un terme court et pratique pour le désigner. La "sensation corporelle émotionnelle" est une façon courte et précise de dire "la composante sensation corporelle de l'expérience émotionnelle que je suis en train de vivre". Mais à des fins d'étiquetage, nous avons besoin d'une expression encore plus courte. Ce qui nous amène à la question 3.

Question 3 : Étiquette à consonance artificielle.

Se référer aux images mentales comme "See in" (Vu interne) semble naturel. Se référer à la parole mentale comme "Hear in" (Entendu interne) semble naturel. Se référer aux sensations corporelles émotionnelles comme "Feel In" (Senti interne) semble un peu étrange mais a un certain sens si nous utilisons "in" (interne) de manière métaphorique. "in" = émergence interne = activité sensorielle subjective. Si l'image mentale est "See in", il est logique que la vue physique soit "See out". Si la parole mentale est "Hear in", il est logique que le son physique soit "Hear out". Cela suggère que, pour étiqueter l'expérience sensorielle, nous pourrions définir le terme "out" comme signifiant "origine physique" (par opposition à sa signification normale qui est "emplacement externe"). Si nous acceptons cette convention arbitraire, alors il est logique d'étiqueter les sensations du corps physique en tant que "Feel out". C'est logique, mais d'une certaine manière cela ne sonne pas juste ! Avec le temps, vous vous y habituerez probablement. Sinon, vous pouvez utiliser un autre système d'étiquetage :

"Sensation émotionnelle" au lieu de "Sensation interne".

"Sensation physique" au lieu de "Sensation externe".

Nous avons maintenant une sorte de tableau périodique des éléments sensoriels. Ses douze cases représentent les atomes de base de l'expérience sensorielle. Toutes les "molécules" sensorielles, aussi complexes soient-elles, peuvent être analysées en une ou une combinaison de ces douze atomes. C'est ce que nous appellerons la grille sensorielle.

	<b>émergence interne</b>	<b>émergence externe</b>	<b>reposant</b>	<b>flottant</b>
<b>visuel</b>	See in	See out	See rest	See flow
<b>auditif</b>	Hear in	Hear out	Hear rest	Hear flow
<b>somatique</b>	Feel in	Feel out	Feel rest	Feel flow

Les états qui occupent la même ligne de la grille ont tous quelque chose en commun : ils appartiennent tous à la même modalité de base (c'est-à-dire visuelle, auditive ou somatique). Les états qui occupent la même colonne partagent tous quelque chose en commun : ils font tous partie du même thème de base (par exemple, l'émergence intérieure, l'émergence extérieure, les états de repos ou le flux).

La grille sensorielle existe en deux versions. La première utilise des phrases explicites et descriptives - ce qui est bon pour discuter des expériences. L'autre utilise des phrases courtes et rythmées, qui permettent d'étiqueter les expériences.

#### Langage descriptif

Image mentale	Vue physique	Repos visuel	Flux visuel
Discours mental	Son physique	Repos auditif	Flux auditif
Sensation émotionnelle	Sensation physique	Repos somatique	Flux somatique

#### Langage étiquetant

Seelin (Vu interne)	See Out (Vu externe)	See Rest (Repos vu)	See Flow (Flux vu)
Hear In (Entendu interne)	Hear Out (Entendu externe)	Hear Rest (Repos entendu)	Hear Flow (Flux entendu)
Feel In (Senti interne)	Feel out (Senti externe)	Feel Rest (Repos senti)	Feel flow (Flux senti)

## Chapitre 8 Cinq façons de plus !

Comme vous vous en souvenez, vous pouvez explorer une colonne donnée de la grille sensorielle en travaillant avec ses trois atomes individuellement ou en "flottant" entre eux. "Flotter" signifie se laisser entraîner parmi tous les états disponibles. Mais, si nécessaire, vous pouvez diriger quelque peu votre attention pour vous assurer de noter tous les états de cette colonne qui sont disponibles, c'est-à-dire que vous ne laissez pas votre attention se fixer sur un seul atome. Nous pouvons représenter l'option flottante large par une case séparée sous chaque colonne. De nombreuses personnes trouvent qu'il est productif d'alterner "l'approfondissement" (en travaillant avec des atomes individuels d'un système) et "l'approche global" (en flottant largement parmi ces atomes). En "approfondissement", vous pouvez entraîner les circuits sensoriels individuels. En "approche global", vous pouvez entraîner l'ensemble du système comme un tout intégré.

### Approfondissement

See in: explore tes images mentales	See out: ancre toi dans la vue externe	See rest: apprécie le repos visuel	See flow: apprécie le flux visuel
Hear in: explore ton discours mental	Hear out: ancre toi dans les sons externes	Hear rest: apprécie le repos auditif	Hear flow: apprécie le flux auditif
Feel in: explore tes sensations émotionnelles	Feel out: explore tes sensations corporelles	Feel rest: apprécie le repos somatique	Feel flow: apprécie le flux somatique

### Approche global

Focus interne: explore toute activité interne	Focus externe: explore toute activité externe	Focus sur repos: apprécie tous les types de repos	Focus sur flow: version sensorielle /// version expansion-contraction
-----------------------------------------------	-----------------------------------------------	---------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------

Pensez à la façon dont un réalisateur de film révèle une histoire. Il alterne les gros plans serrés avec des plans larges. De cette façon, vous obtenez à la fois les détails locaux et la vue d'ensemble. La possibilité de se concentrer sur des "atomes" individuels ou de travailler avec la "molécule" dans son ensemble vous aide à travailler intelligemment et à rester captivé. Cela nous amène naturellement à envisager une autre possibilité : flotter largement dans une rangée de la grille. Cela permettrait de faire l'expérience intégrée d'une modalité entière, en passant par les différents états d'activation internes, d'activation externes, de repos et de flux. Se concentrer sur les états visuels pendant un moment, pourrait conduire à une fusion de la vision subjective et objective, créant une unité entre l'intérieur et l'extérieur. Il en va de même pour la rangée auditive et la rangée somatique.

Vous pouvez donc travailler avec des colonnes ou des rangées. Cela suggère encore une autre possibilité : flotter largement entre les 12 états de base. De plus, la détection de la disparition "Gone" peut parfois être peu fréquente, mais à d'autres moments, elle peut être suffisamment fréquente pour justifier de se concentrer sur la disparition elle-même. Ces

considérations conduisent naturellement à cinq options de focus supplémentaires. Elles sont représentées par les cinq nouvelles cases à l'extrême droite de la grille sensorielle ci-dessous.

See in: explore tes images mentales	See out: ancrer toi dans la vue externe	See rest: apprécie le repos visuel	See flow: apprécie le flux visuel	Focus visuel: explore tous les états visuels	La Voie visuelle de l'expérience
Hear in: explore ton discours mental	Hear out: ancrer toi dans les sons externes	Hear rest: apprécie le repos auditif	Hear flow: apprécie le flux auditif	Focus auditif: explore tous les états auditifs	La Voie auditive de l'expérience
Feel in: explore tes sensations émotionnelles	Feel out: explore tes sensations corporelles	Feel rest: apprécie le repos somatique	Feel flow: apprécie le flux somatique	Focus corporel: explore tous les états corporels	La Voie corporelle de l'expérience

Focus interne: explore toute activité interne	Focus externe: explore toute activité externe	Focus sur repos: apprécie tous les types de repos	Focus sur flow: version sensorielle /// version expansion-contraction	Focus sur tout  ///  Juste noter "Gone"(Parti)	La Voie de toutes les expériences  ///  La Voie de la disparition
--------------------------------------------------	--------------------------------------------------	------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------

Comme vous pouvez le constater, nous disposons désormais d'un éventail impressionnant d'options de notation. Mais ne vous inquiétez pas, vous n'avez pas à essayer toutes ou même la plupart d'entre elles. Si vous voulez, vous pouvez rester simple et ne choisir qu'une seule case, en allant de plus en plus profondément dans cette option, sans vous soucier du reste.

Voyons ce que nous offrent ces cinq nouvelles options.

#### Nouvelles options de Focus

1. Focus visuel: Travaillez avec toutes les expériences visuelles.

##### Instructions de base

Si vos yeux sont ouverts : laissez votre attention flotter entre les images mentales, les images physiques, le repos visuel, le flux visuel. Si vos yeux sont fermés : déplacez-vous entre les images mentales, le repos visuel et le flux visuel.

Si deux ou plusieurs de ces éléments sont disponibles au même moment, choisissez-en un pour le noter. Peu importe lequel. Si tout ou partie de ce sur quoi vous vous concentrez s'éloigne ou disparaît, notez "Gone" (Parti).

Les étiquettes standard sont :

- "See In" pour les images mentales
- "See Out" pour les images physiques

- "See Rest" pour tout état de repos visuel
- "See Flow" pour tout état de flux visuel
- "Gone" pour le moment de disparition

2. Focus auditif: Travaillez avec toutes les expériences auditives.

Instructions de base

Laissez votre attention flotter largement entre le discours mental, le son physique, le repos auditif et le flux auditif. Si deux ou plusieurs de ces éléments sont disponibles au même moment, choisissez-en un pour le noter. Peu importe lequel. Si tout ou partie de ce sur quoi vous vous concentrez s'éloigne ou disparaît, notez "Gone" (Parti).

Les étiquettes standard sont :

- "Hear In" pour les pensées auditives
- "Hear Out" pour les sons physiques
- "Hear Rest" pour tout état de repos auditif
- "Hear Flow" pour tout état de flux auditif
- "Gone" pour le moment de disparition

3. Focus somatique: travaillez avec toutes les expériences somatiques.

Instructions de base

Laissez votre attention flotter entre les sensations corporelles émotionnelles, les sensations corporelles physiques, le repos somatique et le flux somatique. Si deux ou plusieurs de ces sensations sont présentes au même moment, choisissez-en une pour la noter. Laquelle n'a pas d'importance. Si tout ou partie de ce sur quoi vous vous concentrez s'éloigne ou tombe, notez "Gone" (Parti).

Les étiquettes standard sont :

- "Feel In" pour les sensations corporelles émotionnelles
- "Feel Out" pour les sensations corporelles physiques
- "Feel Rest" pour tout état de repos du corps
- "Feel Flow" pour tout état de flux corporel
- "Gone" pour le moment de disparition

4. Focus sur tout : travaillez avec toutes les expériences.

Instructions de base

Laissez votre attention flotter largement au sein de toute expérience. Il y a 13 objets à noter (3 sens x 4 thèmes + "Gone" = 13). A tout moment, de nombreux types d'expériences peuvent se produire, choisissez-en une pour la noter. Peu importe laquelle.

- Pour l'expérience visuelle, les étiquettes sont : "See In", "See Out", "See Rest" et "See Flow".
- Pour l'expérience auditive, les étiquettes sont : "Hear In", "Hear Out", "Hear Rest" et "Hear Flow".
- Pour l'expérience corporelle, les étiquettes sont : "Feel In", "Feel Out", "Feel Rest" et "Feel Flow".
- Si tout ou partie de ce sur quoi vous vous concentrez s'éloigne ou disparaît, notez "Gone". Certaines personnes qualifieraient le fait de noter toute expérience de "Conscience sans choix" (Choiceless awareness). Mais d'autres personnes appliqueraient ce terme à "Ne rien faire".



5. Juste noter "Gone" (Parti): travailler sur les disparitions.

"Et tant que vous ne savez pas  
Comment grandir à travers la mort  
Vous n'êtes qu'un invité grincheux de plus,  
sur la terre lugubre."  
("Holy Longing" de Goethe)

Vous avez probablement remarqué que vous êtes souvent conscient du moment où un événement sensoriel commence, mais moins souvent du moment où il disparaît. Nous sommes instantanément attirés par un nouveau son, ou une nouvelle image, ou une nouvelle sensation corporelle, mais nous remarquons rarement le moment où le son, l'image ou la sensation corporelle précédente disparaît. Dans un sens, c'est naturel car la prochaine apparition représente ce que nous devons gérer dans le moment, l'instant suivant. Mais être toujours conscient de l'apparition des sensations et presque jamais de leur disparition crée une vision déséquilibrée de la nature de l'expérience sensorielle.

Il n'y a qu'une quantité limitée de "biens immobiliers disponibles" dans la conscience à chaque instant. Chaque apparition à un endroit provoque une disparition à un autre endroit - soit immédiatement, soit après un court délai.

Et alors ? Pourquoi devrions-nous nous préoccuper de savoir si nous pouvons détecter le moment où une pensée auditive, ou un son extérieur particulier, ou une sensation émotionnelle s'estompe soudainement ?

Pour répondre à cette question, commençons par un exemple extrême. Supposons que vous deviez vivre une expérience horrible qui implique de la douleur physique, de la détresse émotionnelle et de la confusion mentale, tout cela en même temps. Ou pourriez-vous vous retourner pour trouver refuge ? Où pourriez-vous trouver la sécurité ? Où pourriez-vous trouver du sens ?

Se tourner vers son corps ne sert à rien. Il n'y a que de la douleur et de la peur. Se tourner vers votre esprit ne vous aidera pas. Il n'y a que confusion et incertitude. Se tourner vers la vue et le son n'aidera pas. Il n'y a rien d'autre que de l'agitation et du chaos.

(Note d'information sur la réalité : la raison pour laquelle la plupart des gens cèdent rapidement à la torture par l'eau ("waterboarding") est qu'elle crée tous les effets ci-dessus simultanément. Cela laisse une personne sans aucune ressource vers laquelle se tourner. Sa volonté, sa capacité à penser, ses valeurs profondes, et même la conscience de son identité deviennent instantanément inaccessibles).

Dans une situation de contrainte aussi extrême, existe-t-il un endroit vers lequel une personne pourrait se tourner pour trouver un soulagement ?

Oui. On peut se concentrer sur le fait que chaque menace sensorielle passe. En d'autres termes, on pourrait inverser l'habitude normale de se tourner vers chaque nouvelle apparition et se tourner plutôt vers chaque nouvelle disparition. Le micro-soulagement est constamment disponible.

Examinons un certain nombre d'objections raisonnables au point de vue représenté par ce scénario.

D'une part, cela peut sembler trop extrême pour être pertinent. La plupart des gens, la plupart du temps, n'ont pas à affronter l'horreur totale. Oui, mais la plupart des gens vont vivre une telle expérience, même si c'est dans le cadre du processus de leur propre disparition. Plus précisément, presque tout le monde éprouve un certain niveau de peur autour du fait que de telles choses pourraient lui arriver. Ce serait une source de grand réconfort de savoir, sur la base de sa propre expérience directe, qu'il existe un lieu de sécurité si profond que rien ne peut l'atteindre.

Mais cet exemple n'est-il pas plutôt négatif et déprimant ? N'est-il pas triste d'observer que

le seul moyen de trouver du sens apparaîtrait par l'observation de micro-disparition momentanés d'une horreur apparemment sans fin ? Et à quoi les micro-disparitions servent-elles de toute façon ? Il semblerait que si quelque chose est mauvais, la seule disparition qui aurait un sens serait la "macro-disparition" - la fin de la mauvaise chose elle-même. Est-ce que se concentrer sur les micro-disparitions peut vraiment être utile ? Et puis, l'exemple semble déséquilibré. N'y a-t-il pas autre chose dans la vie que de soulager l'inconfort et éviter la confusion ? Qu'en est-il de la satisfaction et de la recherche de sens ?

Réfléchissons sur ces points.

Dans quelle mesure les micro-disparitions peuvent-elles être utiles ? Cela dépend. Dépend de quoi ? Cela dépend de deux choses :

(1) votre degré de connaissance du phénomène de disparition ("Goneness"), et

(2) votre capacité à vous concentrer en permanence sur ce phénomène.

Dans le premier cas, il s'agit de cultiver une certaine forme de clarté sensorielle. Dans le second cas, cela dépend du développement de la capacité de concentration et de l'aptitude à faire preuve d'équanimité à chaque nouvelle apparition (c'est-à-dire à ne pas être obnubilé par l'apparition au point de bloquer votre capacité à voir la disparition). L'objectif de Just Note Gone (Juste noter Parti) est de développer une clarté, une intimité et une familiarité avec la disparition. Une fois que vous avez cela, vous pouvez développer la capacité de vous concentrer sur cette disparition comme objet de concentration. De plus, plus vous remarquez que les choses passent, plus il vous est facile d'avoir de l'équanimité face à leur apparition, ce qui renforce ensuite votre capacité à attendre leur disparition, créant ainsi une boucle d'apprentissage à rétroaction positive.

Donc, oui, de bonnes compétences de détection combinées à la concentration et à l'équanimité peuvent transformer les micro-disparitions en une source significative de macro-soulagement.

Le fait de noter "Gone" (disparition) produit-il d'autres effets positifs que le sentiment de soulagement ? Oui. Certaines personnes trouvent que se tourner vers un moment de disparition crée un profond sentiment de repos. La tranquillité visuelle, auditive ou somatique peut sembler se propager dans la conscience lorsqu'une personne détecte un moment de disparition. C'est raisonnable, car les moments de disparition renvoient à une sorte de repos absolu (le point mort du monde qui tourne).

Il est donc logique que le fait de noter un moment de disparition puisse produire un soulagement si vous passez par quelque chose de désagréable. Cela vous permet de faire l'expérience de "Cela aussi passe", ce qui vous apportera beaucoup plus de confort que d'essayer de vous rappeler "Cela aussi, ça passera". Il est également logique que le fait de noter Gone puisse créer du calme et de la tranquillité en vous. Le soulagement et la tranquillité sont une conséquence naturelle de la nature de la disparition. Mais il y a un autre effet que les gens rapportent souvent et qui semble aller contre la nature de la disparition.

La disparition ne mène à rien, n'est-ce pas ? Pourtant, certaines personnes trouvent que le fait de noter le Gone est riche et sensoriellement satisfaisant. C'est quelque chose qui est difficile à expliquer logiquement mais qui peut être expérimenté personnellement. En Inde, il y a un mot qui signifie à la fois "cessation" et "satisfaction" comme un seul concept lié. Ce mot est Nirvana. Aucune autre culture ne semble avoir remarqué ce lien. (Bien que les chrétiens

médiévaux se référaient parfois à la richesse infinie de Dieu comme nihil per excellentiam, c'est-à-dire "rien par excellence").

L'endroit où vont les choses, quand elles disparaissent est l'endroit d'où viennent les choses quand elles apparaissent. Chaque fois que vous notez "Gone" (Parti), pendant un bref instant votre attention est dirigée directement vers la Source non née. C'est ce qui se cache derrière le paradoxe apparent du "Néant Satisfaisant".

Y a-t-il d'autres effets positifs possibles ? Oui, noter "Gone" peut conduire à un esprit

spontané d'amour et de service.

Inversion de l'objet de focus et de l'arrière plan

Lorsque vous parvenez à connaître la source de votre propre conscience, vous parvenez également à connaître la source de la conscience de chacun - le Ventre sans forme ("Formless Womb") partagé de la création. Une personne avec qui vous avez partagé le ventre est appelée frère ou sœur. Ainsi, noter Gone peut conduire à un sens spontané de l'unité et d'engagement envers toute l'humanité.

Ainsi, la disparition, bien qu'elle semble froide et impersonnelle, est profondément liée à la question de l'accomplissement et du sens de l'être humain. Au fur et à mesure que vous devenez plus sensible à la détection de la disparition, vous pouvez arriver à un point où vous le remarquez si souvent que la disparition elle-même devient un objet de grande concentration. Les intervalles entre les "Gones" deviennent de plus en plus courts jusqu'à ce qu'une inversion entre objet de focus et arrière-plan se produise. Le Gone devient l'arrière-plan. Le soi et le monde deviennent des figures éphémères. Inutile de dire qu'une expérience comme celle-ci pendant votre vie aura un impact énorme sur votre relation à la mort.

Les gens me demandent parfois pourquoi je ne fais pas de la respiration la pièce maîtresse de la méditation, comme le font beaucoup d'enseignants de la pleine conscience. Il semble y avoir une impression générale que le but ultime de la pratique de la pleine conscience est d'être capable de rester concentré sur la respiration. Je parodie parfois ce concept en plaisantant avec le slogan suivant "Les vrais méditants reviennent à la respiration". Si vous insistez pour que je vous donne quelque chose sur quoi toujours revenir, je dirais "Les vrais méditants reviennent à Gone".

La nuit noire de l'âme

Y a t il des effets négatifs au fait de travailler sur le thème de la disparition et sur les thèmes connexes de la vacuité et du non-soi ? Parfois, il peut y en avoir. Dans les cas extrêmes, le sentiment de disparition, de vide et de non-soi peut être si intense que l'on a l'impression d'être dans un état d'urgence si intense qu'il crée :

- peur
- sentiment de perte
- confusion et désorientation.

Les réactions désagréables de ce genre sont bien documentées dans la littérature classique de la contemplation tant en Orient qu'en Occident. En Occident, on parle parfois de " la nuit noire de l'âme ". En Orient, on l'appelle parfois "le puit du vide" ou le côté désagréable de "bhanga" (dissolution). Cela n'arrive pas si souvent, mais si c'est le cas, il y a trois "interventions" dont vous devez vous souvenir afin de transformer la situation problématique en bénédiction.

1. Utiliser "Noter" pour déconstruire les aspects négatifs qui sont apparus en réaction à la dissolution.
2. Reconstruire le soi avec un contenu positif en ce qui concerne l'émotion, le comportement et les pensées en utilisant la technique "Nurture Positive " (Nourrir le positif) .
3. Apprendre à utiliser l'énergie du flux (en particulier le flux d'expansion et de contraction) pour rétablir la vitalité dynamique de vos actions et de votre discours (c.-à-d., laissez le rebondissement, l'élasticité de l'espace fluide vous animer et vous motiver dans vos activités quotidiennes).

Dans la plupart des cas, ces trois exercices doivent être pratiqués et maintenus aussi longtemps qu'il faut pour traverser le "puit du vide". Dans les cas les plus extrêmes, il peut s'avérer nécessaire d'avoir recours à un soutien continu et intensif de la part des

enseignants et d'autres praticiens pour vous rappeler de continuer à appliquer ces interventions. Le résultat final, cependant, sera une profondeur de joie et de liberté au-delà de ce que l'on peut imaginer.

#### Enquête sur le soi (Self-enquiry)

Là où les choses vont, c'est là d'où elles viennent. Il existe de nombreuses façons d'explorer la question "Qui suis-je ?". L'une d'elles s'appelle l'enquête sur le Soi. Dans cette pratique, à chaque fois qu'un sentiment de soi apparaît, vous vous demandez "Qu'y a-t-il derrière ça ?" "D'où cela vient-il ?" Une autre façon de répondre à cette question est de regarder où vont les choses (c'est-à-dire "Just Note Gone"). Les deux approches peuvent être efficaces. Toutes deux pointent vers le Maintenant absolu. Le tout début de ce qui est sur le point de se produire se trouve à la toute fin de ce qui vient de se produire.

#### Bénéfices de Gone

Si, pendant que vous pratiquez "Just Note Gone" (Juste noter Parti), vous expérimentez l'une des récompense suivantes, appréciez-la et laissez-la produire une boucle d'apprentissage à rétroaction positive qui vous encourage à continuer à pratiquer de plus en plus longtemps.

- Un sentiment de sécurité
- Un sentiment de tranquillité
- Un sentiment d'accomplissement
- Le sentiment de retourner à la Source
- Le sentiment que vous êtes la Source
- Un sentiment d'union avec l'ensemble de la création et d'amour pour elle

Vous avez maintenant une idée de la riche gamme de récompenses qui peuvent être associées à la pratique apparemment futile de noter la disparition des sons, des pensées auditives et ainsi de suite.

#### Définition de la "disparition"

Dans l'approche Unified Mindfulness, "Gone" (Parti) fait référence au moment où tout ou partie de ce dont vous avez conscience s'évanouit ou disparaît et que vous le détectez. Pour clarifier ce que cela signifie exactement, considérons d'abord ce que "Parti" implique dans le langage courant.

Dans le langage ordinaire, "Parti" signifie souvent "a disparu et ne reviendra pas". Cependant, nous utiliserons le mot "Gone" (Parti) pour tout moment de disparition, que la chose soit ou non "partie pour de bon". Ainsi, si une image mentale s'éloigne ou disparaît, notez-le comme "Gone". Si elle revient, c'est très bien. Cela n'invalide pas le précédent "Gone".

Dans le langage ordinaire, "Parti" implique souvent que la chose entière a disparu. Mais nous noterons "Gone" si même une partie de quelque chose disparaît. Par exemple, si vous êtes conscient d'une sensation sur l'ensemble de votre corps, puis soudainement, elle disparaît du côté droit (mais reste sur le côté gauche), cela compte quand même comme un "Gone" parce qu'une partie de la sensation a disparu (et vous l'avez remarqué).

Disons que vous vous concentrez sur quelque chose qui reste de la même taille dans l'espace mais dont l'intensité diminue soudainement. Nous appellerons cette diminution soudaine de l'intensité une "chute". Nous considérons que c'est une forme de Gone. Lorsque l'intensité d'une chose diminue, son "fond" - la partie subconsciente de la chose - s'éteint. Pour cette raison, il est légitime de se référer à une baisse soudaine d'intensité comme étant "Gone" même si toutes les parties sont encore présentes. Quelque chose peut disparaître sans que vous ne remarquiez le moment où cela se produit. Vous vous concentriez sur x, puis votre attention s'est portée ailleurs, et lorsque vous êtes

revenu, x n'était plus là. Cela n'est pas considéré comme un "Gone", car vous n'avez pas détecté le moment de sa disparition.

Enfin, comme nous l'utiliserons, "Gone" (Parti) n'est pas la même chose qu'absent. Disparu fait référence à l'instant où tout ou partie de quelque chose disparaît ou s'efface. L'absence continue de quelque chose est une période de "Rest" (Repos) et non un moment de "Gone" (Parti). Par exemple, notez l'instant où une avalanche de pensées auditives se termine comme "Gone". Si pendant un certain temps, le discours interne ne reprend pas, notez-le comme "Hear Rest" (Repos entendu). De même pour Hear Out, Gone, Hear Rest ou Feel Out, Gone, Feel Rest, etc.

Après avoir clarifié tous ces points, vous pouvez maintenant apprécier la définition formelle d'une disparition : Le moment où tout ou partie d'un événement sensoriel disparaît ou s'éteint et que vous le remarquez. Si vous souhaitez étiqueter ce moment, l'étiquette est "Gone".

Instructions de base pour noter "Gone".

Chaque fois que tout ou partie d'un événement sensoriel disparaît ou s'éteint, notez "Gone". La chose qui disparaît peut être bien définie ou vague, grande ou petite, simple ou complexe. Il peut s'agir de quelque chose qui a duré longtemps ou quelque chose de fugace. Dans certains cas, vous pouvez même ne pas savoir ce qui a disparu ! Si rien ne disparaît pendant un certain temps, attendez que quelque chose se produise. Si vous avez une quelconque réaction à l'absence de "Gone", cette réaction ne durera pas longtemps. Quand ça disparaît, notez "Gone".

## Chapitre 9 La grille complète

Voici la grille complète des options de focus standard disponibles dans l'approche Unified Mindfulness.

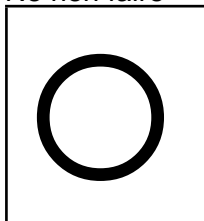
See in: explore tes images mentales	See out: ancre toi dans la vue externe	See rest: apprécie le repos visuel	See flow: apprécie le flux visuel	Focus visuel: explore tous les états visuels
Hear in: explore ton discours mental	Hear out: ancre toi dans les sons externes	Hear rest: apprécie le repos auditif	Hear flow: apprécie le flux auditif	Focus auditif: explore tous les états auditifs
Feel in: explore tes sensations émotionnelles	Feel out: explore tes sensations corporelles	Feel rest: apprécie le repos somatique	Feel flow: apprécie le flux somatique	Focus corporel: explore tous les états corporels

Focus interne: explore toute activité interne	Focus externe: explore toute activité externe	Focus sur repos: apprécie tous les types de repos	Focus sur flow: version sensorielle /// version expansion-contraction	Focus sur tout  /// Just noter "Gone" (Parti)
-----------------------------------------------	-----------------------------------------------	---------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------

### Nourrir le positif

Thème principal	Thème secondaire	Choix de la modalité
Emotion positive	Idéal	Pensée visuelle
Comportement positif	Situation positive	Pensée auditive
Pensée positive	Autre positif	Sensation émotionnelle

### Ne rien faire



Vous pouvez apprendre les techniques dans l'ordre que vous voulez, et vous n'êtes pas obligé d'apprendre les trois, mais, si vous apprenez les trois, vous pouvez les pratiquer

comme un cycle :    Noter                            => Juste rien faire => Nourrir le positif

Métaphoriquement, cela fonctionne comme un gymnase spirituel :

Machine à exercices   => Aire de Repos   => Jacuzzi

## **Chapitre 10**

### **Beauté**

Au chapitre 7, j'ai mentionné plusieurs caractéristiques qui sont généralement considérées comme souhaitables en science ; une bonne théorie scientifique est complète, simple, naturelle, profonde, utile et belle. J'ai ensuite tenté de montrer que le système Unified Mindfulness possède ces caractéristiques. Le lecteur attentif aura remarqué que j'ai discuté de toutes ces caractéristiques, à l'exception de la "beauté". Voyons si nous pouvons réorganiser la classification de l'expérience sensorielle humaine en une forme symétrique esthétiquement plaisante basée uniquement sur des symboles universels qui pourraient être compris par tous les humains indépendamment de leur langue ou même de leur alphabétisation. Tout d'abord définissons quelques symboles.

*(pour en lire d'avantage concernant ce chapitre, se référer à l'original)*



## Chapitre 11

### La vie

Le graphique qui apparaît à la fin du chapitre 10 (*voir le manuel original*) nous donne une façon visuellement attrayante de penser à l'expérience sensorielle humaine.

Voyons si nous pouvons étendre ce modèle visuel pour inclure tous les aspects de la condition humaine (en gardant à l'esprit que votre vie est un exemple spécifique de la condition humaine).

La vie humaine a un aspect sensoriel et un aspect objectif. Nous avons abordé l'aspect sensoriel au chapitre 10.

L'aspect objectif se compose de deux parties :

Les comportements objectifs (vos actions : ce que vous dites et faites)

Les situations objectives (ce qui vous arrive : les circonstances dans lesquelles vous vous trouvez).

Il existe quatre clés au bonheur humain complet :

1. Comprendre la relation entre votre expérience sensorielle, vos actions et vos situations.
2. Comprendre ce qu'est la Pleine Conscience.
3. Comprendre comment la Pleine Conscience affecte votre expérience sensorielle (et donc vos comportements et donc votre situation objective).
4. Comprendre comment développer la Pleine Conscience (c'est-à-dire comment créer et maintenir une pratique systématique pour vous-même).

Objectif immédiat : établir 2 cycles et s'amuser

Cycle quotidien

- Pratiquer dans l'immobilité
- Pratiquer dans le mouvement
- Pratiquer dans la vie

Cycle annuel

- Maintenir le cycle quotidien
- Retraite périodique
- Support périodique avec un enseignant

Essayez de vous amuser autant que possible pendant votre pratique. Deux choses contribuent à rendre la pratique amusante :

- Trouver quelque chose d'intéressant, d'agréable ou de productif sur lequel se concentrer.
- Apprendre à détecter et à apprécier la saveur distincte de la récompense associée à chacune des trois compétences de base : Concentration, Clarté Sensorielle et l'Équanimité.

But ultime : atteindre le bonheur complet

1. Atteindre un bonheur de surface pour vous-même
2. Atteindre un bonheur profond pour vous-même
3. Aidez les autres à atteindre un bonheur de surface
4. Aidez les autres à atteindre un bonheur profond

## 1. Atteindre un bonheur de surface pour vous-même...

.Un bonheur basé sur votre expérience sensorielle

Le bonheur dans votre corps: - Obtenir du plaisir - Évitez l'inconfort

Le bonheur dans votre esprit: - Obtenez des réponses à diverses questions banales - Évitez le " je ne sais pas" (doute, indécision, confusion, manque de connaissances)

. Un bonheur basé sur des situations

- Obtenez les situations que vous voulez

- Évitez les situations que vous ne voulez pas

## 2. Atteindre le bonheur profond pour soi-même...

Un bonheur basé sur une expérience sensorielle consciente

.Le bonheur dans votre corps: - Accroître la satisfaction (Satisfaction = Plaisir x Pleine Conscience) - Diminuer la souffrance (Souffrance = Inconfort ÷ Pleine Conscience)

.Le bonheur dans votre esprit

- Obtenez la réponse à la question unique et centrale (Qui suis-je au niveau le plus profond ? Pleine conscience = microscope qui vous permet de voir la partie la plus profonde de vous-même).

- "Je ne sais pas" peut renforcer (:empower) ("Je ne sais pas" x Pleine Conscience = un nouveau type de connaissance)

Un bonheur basé sur votre comportement

- Augmenter les comportements positifs

- Diminuer les comportements négatifs

Les comportements sont contrôlés par les pensées et les sensations corporelles. La Pleine Conscience vous permet de maîtriser les pensées et les sensations corporelles et vous aide à modifier les comportements souhaités.

## 3. Aider les autres à atteindre le bonheur de surface...

- Obtenir du plaisir

- Éviter l'inconfort

- Obtenir des réponses à diverses questions mondaines

- Éviter le "Je ne sais pas"

- Obtenir les situations qu'ils veulent

- Éviter les situations qu'ils ne veulent pas

## 4. Aider les autres à atteindre le bonheur profond...

- Enseigner une voie, par exemple la Pleine Conscience ou quelque chose qui produit des effets similaires.

- Soutenir ceux qui enseignent une voie

## **Les étapes de l'histoire**

Le passé ancien : les origines de la méditation dans les cérémonies préhistoriques.

Passé récent : l'évolution des cérémonies chamaniques en techniques de méditation, au fur et à mesure de l'apparition de civilisations lettrées.

Le présent : la collaboration actuelle entre les adeptes de la contemplation et les chercheurs scientifiques.

Le futur : l'aube d'une nouvelle ère qui pourrait résulter de cette interaction collaborative.

## **Chapitre 12: La vision d'ensemble**

Introduction

La vision d'ensemble est un diagramme conçu pour servir de sūtra visuel.

*(pour en lire d'avantage concernant ce chapitre, se référer à l'original)*

### **Trousse à outils Comment aider quelqu'un (y compris vous-même)**

Aider quelqu'un

Diagnostic => Informations reçues => Établir un rapport avec le client => Recueillir les infos du client

=> Interprétations => Analyser le monde du client => Partager cette analyse avec le client

Traitement => Choisir la stratégie => Expliquer les stratégies possibles => Le client choisit où commencer

=> Mettre en oeuvre une stratégie => Débuter la stratégie => Enseigner la méthode => Obtenir des engagements comportementaux

=> Maintenir ou modifier la méthode => Vérifier et mettre à jour les engagements comportementaux  
=> Suivi de la stratégie

Le monde du client

Le monde objectif du client => La situation du client + Le comportement du client =>.....

L'expérience sensorielle du client => Les états du corps/esprit du client =>

Esprit : Pensées auditives + Pensées visuelles => Le "noyau subjectif du soi" => le corps esprit du soi =>.....

Corps: Sensations corporelles + Sensations émotionnelles => Le "noyau subjectif du soi" => le corps esprit du soi =>.....

L'expérience de non-soi du client => Vue physique + Son physique =>.....

=>..... Analyser tout ça en terme de : Murs, fenêtres et stratégies possibles

## Enseigner les méthodes de concentration

Stratégie de base 1 : Se tourner vers le défi

=> Déconstruction => Diviser et Conquérir => Démêler: pensées visuelles, pensées auditives, sensation physique, sensation émotionnelle

Stratégie de base 2 : Se détourner du défi

=> Déconstruction => Dissoudre et évaporer => See-Hear-Feel Flow ; Flow expansion contraction ; Noter "Gone" (Parti)

=> Reconstruction => Nourrir le positif => Principaux thèmes: émotions, comportement, pensées ; Thèmes secondaires: idéal, situation, autre

=> Solidification => Apaisement, repos => Noter les états de repos ; "Ne rien faire"  
=> Ancrage externe ; Noter Vue physique, Son physique (peut-être aussi Sensation physique)

## Influences historiques

NOTER (en tant que technique générale) <= Tradition Mahasi Sayadaw (birman)

FOCUS IN <= La découverte de "diviser et conquérir" du Bouddha:  
Cinq agrégats, Quatre fondements, Quatre éléments, etc...

FOCUS OUT <= La fusion des aspects de la pratique du zen. Bon pour la pratique pendant l'exécution de tâches (éthique de travail de confucius) et pour faire l'expérience de l'unité avec le monde extérieur (philosophie moniste taoïste).

FOCUS SUR LE REPOS <= Pratiques Samatha /Jhāna du bouddhisme primitif ;  
Hésychasme et prière de tranquillité dans le christianisme ; Shabbat juif ; Zikr islamique

FOCUS SUR LE FLUX (Version Flow des sens) <= Anicca (l'impermanence) du bouddhisme primitif ; Qi (Chi, Ki) dans la médecine et les arts martiaux d'Asie de l'Est ; Kundalini dans la tradition yogique

FOCUS SUR LE FLUX (Version Expansion Contraction) <= Le point de vue de Jōshū Sasaki sur le Zen ; Daoïsme (Yin-Yang) ; Tàijíquán : "Remplir et vider" ; Kabbale juive : Hesed & Gevurah ; Innombrables formulations de la "Syzygie" trouvées à travers l'histoire et les cultures.

FOCUS ON SEE <= Absorptions sans forme (arūpa jhāna) dans le bouddhisme primitif

FOCUS ON HEAR <= Shūraṅgama Samādhi Sūtra

FOCUS ON FEEL <= U Ba Khin (birman)

FOCUS SUR TOUT <= Certaines définitions de la "Conscience sans choix" ; Certaines définitions de "Juste assis" (shikantaza)

JUST NOTE GONE <= La Voie de la Purification de Buddhaghosa implique que cette perception vient juste avant l'illumination initiale ; Raja Yoga : Nirodha ; Kabbale juive : Bittul Ha-yesh ; Soufisme islamique : Fana'

NE RIEN FAIRE <= Dzogchen tibétain ; Certaines définitions de "Juste assis" (shikantaza) ; Certaines définitions de la "Conscience non duelle" (Advaita)

NOURRIR LE POSITIF (émotionnel) <= Pratiques reliées à l'amour et la compassion (Lovingkindness) ; Méditation du sourire/rire (Thich Nhat Hanh, Norman Cousins) ; Chemins dévotionnels basés sur l'amour

NOURRIR LE POSITIF (comportement) <= Thérapies comportementales ; La pratique du Sila des débuts du bouddhisme ; Religions qui mettent l'accent sur les codes moraux

NOURRIR LE POSITIF (pensées) <= Thérapies cognitives ; Pratiques cognitives modernes d'"antidote" ; Pratiques "antidotes" des premiers bouddhistes (Tadaṅga Pahāna)

NOURRIR LE POSITIF (idéal) <= Yoga de la déité dans le Vajrayāna tibétain ; La pratique des Trois Mystères dans le Shingon japonais ; Certaines formes de pratique du Pūja dans l'hindouïsme ; La pratique traditionnelle du Rosaire dans le catholicisme

NOURRIR LE POSITIF (situation) <= Le pouvoir de la pensée positive ; La visualisation ; Les lois de la manifestation et de l'attraction ; Les affirmations ; Le Secret

## **Comment donner (et recevoir) une séance de pratique guidée Les dix éléments de la guidance**

I. Mise en place (instructions de base)

II. Définitions (des mots utilisés dans les instructions de base)

III. Comment faire face aux distractions

IV. Options

A. Options de notation

- Label

- Zoom

- Gamme

- Re-notation

- Accent exclusif ou inclusif

- Subdivision des catégories

B. Options pour Nourrir le positif

- Quoi :

Emotion, Comportement, Pensées, Idéal, Situations, Autres

- Où :

Une seule catégorie (Image, parole, ou sensation émotionnelle) ; Deux catégories (Image et parole, image et sensation émotionnelle, ou parole et sensation émotionnelle) ; Les trois

V. Comment cette technique développe-t-elle les trois compétences de base

VI. Motivation et encouragement

VII. Comment faire face aux murs (difficultés pouvant survenir)

VIII. Comment repérer et utiliser les fenêtres (opportunités naturelles)

IX. Comment pratiquer cette option de focus dans les trois mode :

A. Immobilité

B. Mouvement

C. La vie courante

X. Comment utiliser cette option de focus pour des applications spécifiques (problèmes, situations, objectifs....)

## **Les forces polaires qui façonnent la pratique**

- I) Adopter une attitude active vs une attitude passive
- II) S'appliquer vs se détendre
- III) Travailler avec les parties vs travailler avec le tout
- IV) Faire des distinctions vs détruire les distinctions
- V) S'apprécier tel que l'on est vs se dépasser en touchant la source impersonnelle.
- VI) S'améliorer pour être le meilleur possible vs se dépasser en touchant la source impersonnelle

## **Les forces polaires qui façonnent la vie humaine**

### I) Expansion et Contraction métaphoriques

A. Tirage vers l'intérieur de l'activation subjective (C) vs Tirage vers l'extérieur des sens physiques (E)

B. Événements indésirables de la vie interprétés de manière impersonnelle comme "Je suis l'espace en contraction" (C) vs. Événements souhaitables de la vie Interprétés de manière impersonnelle comme "Je suis l'espace en expansion" (E)

C. Le monde microscopique du subconscient (C) vs. le monde macroscopique de "Ce qu'il y a vraiment là-bas" (E)

### II) Expansion et Contraction littérales

#### A. Expansion et contraction de la surface

- Expansion de la surface
- Augmentation de l'intensité
- Augmentation de la fréquence
- Augmentation de la taille
- Forces qui dispersent l'attention

- Contraction de la surface
- Diminution de l'intensité
- Diminution de la fréquence
- Diminution de la taille
- Forces qui fixent l'attention

#### B. Expansion et contraction profondes

- Vue spatiale (Sasaki Roshi). On est conscient que chaque événement sensoriel est contenu dans un flux sans effort d'espace qui simultanément s'étend et s'effondre.



- Vue temporelle (Buddhaghosa). On est conscient du fait que, dès qu'un phénomène sensoriel (dhamma) commence à apparaître, il commence aussi à disparaître.

### **Les forces polaires qui façonnent le monde naturel** **Échelles de la nature**

Les polarités complémentaires couvrent le spectre de la nature, de la plus grande échelle ( $\Omega$ , prononcé omega, la densité cosmique) à la plus petite ( $\hbar$ , prononcé "h-bar" le quantum d'action).

$\Omega$  La densité cosmique. Cette quantité affecte la plus grande échelle de la nature. Elle détermine la taille, la forme, et le destin ultime de l'univers lui-même ! Elle résulte d'une interaction complexe entre les qualités expansives et contractives de la matière et de l'énergie.

$\hbar$  Le quantum d'action. Cette quantité affecte la plus petite échelle de la nature. A cause d'elle, les observations (précision plus étroite) créent souvent une expansion observationnelle correspondante (possibilité plus large).

0 J'utilise ce symbole pour représenter les nombreuses structures expansives-contractives qui apparaissent à différentes échelles du monde naturel (des galaxies aux atomes).

Voici quelques exemples de structures qui, d'une certaine manière, peuvent être considérées comme "expansion et contraction simultanées"

#### A. Galaxies

- Contraction : Trou supermassif au centre
- Expansion : Des étoiles effusives autour de lui

#### B. Étoiles

- Contraction : Auto-gravitation vers l'intérieur
- Expansion : Pression thermique vers l'extérieur

#### C. Trous noirs rayonnants

- Contraction : Singularité
- Expansion : Rayonnement de Hawking

#### D. Planètes semblables à la Terre

- Contraction : Courants thermiques descendants
- Expansion : Courants thermiques ascendants

(Dans l'atmosphère, ces courants provoquent la météo. Dans la lithosphère, ils provoquent la dérive des continents).

#### E. Anatomie de la plupart des animaux

- Contraction : Informations allant au cerveau, sang allant au cœur
- Expansion : Informations sortant du cerveau, sang sortant du cœur

#### F. Cellules

- Contraction : Flux entrant contrôlé de la masse-énergie et des informations à travers la

membrane cellulaire. Flux entrant contrôlé de la masse-énergie et des informations dans le noyau.

- Expansion : Flux sortant contrôlé de la masse-énergie et des informations à travers la membrane cellulaire. Flux sortant contrôlé de la masse-énergie et des informations hors du noyau.

G. Les protéines

- Contraction : L'eau évite le noyau ("core")

- Expansion : L'eau cherche la surface

H. Atomes

- Contraction : Noyau dense au centre

- Expansion : Nuage effusif d'électrons autour de lui

### **Science moderne et spiritualité contemplative La question théorique**

Certains adeptes contemplatifs formulent leur vision du monde en termes d'un Néant qui se polarise pour créer chaque moment de conscience. Le modèle scientifique du monde naturel peut aussi être considéré en termes de néant et de polarités.

Ces parallèles ont-ils une signification ?

Je n'en ai aucune idée, mais je pense que c'est une question intéressante.

### **Vision d'espoir**

#### **Science moderne et spiritualité contemplative La question pratique**

L'interaction collaborative des scientifiques et des contemplatifs conduira-t-elle à "l'aube d'un nouvel âge" pour l'humanité ?

Je ne sais pas, mais je pense que c'est probablement la question la plus importante de notre époque.

Quatre périodes de l'histoire humaine :

A. Les origines chamaniques préhistoriques de la méditation.

B. Des systèmes formalisés de méditation se sont développés au cours des derniers millénaires.

C. Actuellement, la science étudie le fonctionnement de la méditation.

D. Cela conduira-t-il à un nouvel âge d'or pour toute l'humanité ?

## **Philosophie**

### **À propos du nombre**

"Les nombres gouvernent l'univers."  
-Pythagore de Samos

"Les polarités qui s'annulent mutuellement régissent les nombres."  
-Shinzen Young

### **À propos de l'esprit de Dieu**

"Un penchant immodéré pour les coléoptères."  
-Le généticien J.B.S. Haldane, quand on lui demande ce que la création révèle sur le Créateur

"Une affection démesurée pour les polarités qui s'annulent mutuellement."  
-Shinzen Young

## Poésie

(Tous les vers sont tirés des Quatre Quatuors de T.S. Eliot)

Au point mort du monde qui tourne.  
Ni de ni vers ;  
Ni ascension, ni déclin.  
Au point mort, là où la danse est  
Sauf pour le point, le point immobile,  
il n'y aurait pas de danse,  
et il n'y a que la danse.

*At the still point of the turning world.  
Neither from nor towards;  
Neither ascent nor decline.  
At the still point, there the dance is  
Except for the point, the still point,  
There would be no dance,  
and there is only the dance.*

Je peux seulement dire que nous avons été là, mais je ne peux pas dire où.  
Et je ne peux pas dire combien de temps, car cela reviendrait à le situer dans le temps.  
La libération intérieure du désir pratique,  
La libération de l'action et de la souffrance.

*I can only say, there we have been: but I cannot say where.  
And I cannot say, how long, for that is to place it in time.  
The inner freedom from the practical desire,  
The release from action and suffering.*

La concentration sans élimination,  
A la fois un nouveau monde  
et l'ancien  
rendus explicites, compris  
Dans l'accomplissement de son extase partielle,  
la résolution de son horreur partielle.

*Concentration without elimination,  
Both a new world  
And the old  
made explicit, understood  
In the completion of its partial ecstasy,  
The resolution of its partial horror.*

Nous ne cesserons pas d'explorer  
Et la fin de toutes nos explorations  
sera d'arriver là où nous avons commencé  
Et connaître l'endroit pour la première fois.

À travers la porte inconnue, dont on ne se souvient pas  
Quand la dernière terre qu'il reste à découvrir  
Est ce qui était le début

À la source de la plus longue rivière  
La voix de la chute d'eau cachée  
Et les enfants dans le pommier

Non connus, car non recherchés  
Mais entendus, à demi entendus, dans l'immobilité  
Entre deux vagues de la mer.

*We shall not cease from exploration  
And the end of all our exploring  
Will be to arrive where we started  
And know the place for the first time.*

*Through the unknown, unremembered gate  
When the last of earth left to discover  
Is that which was the beginning*

*At the source of the longest river  
The voice of the hidden waterfall  
And the children in the apple-tree*

*Not known, because not looked for  
But heard, half-heard, in the stillness  
Between two waves of the sea.*

*Et tout ira bien.*