

Introduction à l'ULTRA : **Universal Library for Training Attention**

Catalogue Universel pour l'Entraînement de l'Attention

Contexte

Pour commencer... quelques définitions comme contexte pour comprendre l'ULTRA.

La Pleine Conscience:

- est une certaine façon de prêter attention à ce qui se passe autour de vous et en vous.
- implique trois compétences de l'attention fonctionnant ensemble :
 - o Concentration : La capacité de se concentrer sur ce que vous jugez pertinent.
 - o Clarté : La capacité de détecter et de démêler les fils de votre expérience.
 - o Équanimité : Une sorte d'équilibre intérieur dans votre conscience. Il représente une troisième possibilité entre repousser l'expérience sensorielle vers le bas (supprimer) et être attiré par l'expérience sensorielle (saisir).

Expérience: Il y a deux aspects à expérimenter : l'expérience sensorielle et l'expérience motrice. Les pratiques traditionnelles de pleine conscience mettent l'accent sur le travail avec l'expérience sensorielle. La pratique zen fait cela mais valorise aussi le travail avec l'expérience motrice. Cela implique d'apprendre à contacter et à apprécier la spontanéité dans l'expression motrice.

Expérience sensorielle : Ce que vous voyez (See), entendez (Hear) et sentez "Feel". ("Feel" comprend toute expérience corporelle, tant émotionnelle que physique. Les sens chimiques de l'odorat et du goût sont également considérés comme une expérience corporelle.)

Expérience motrice : Comment vous bougez, pensez et parlez (mais aussi comment vous concentrez votre attention). Les techniques Auto vous forme à lâcher le contrôle et laisser la nature elle-même organiser ces activités pour vous.

Noter : Une façon de développer une pleine conscience en reconnaissant clairement l'existence d'expériences sensorielles, puis en se concentrant délicatement et attentivement sur elles à un rythme qui vous convient.

Étiquetage ("Label"): Une option qui peut être utilisée au moment de Noter ("Noting"). L'étiquetage consiste à utiliser des mots mentaux ou parlés qui nomment une expérience sensorielle spécifique sur laquelle vous vous concentrez à ce moment.

Techniques : Exercices de concentration distinctifs qui élèvent votre niveau de base de pouvoir de concentration, de clarté sensorielle et d'équanimité. Dans la Pleine Conscience Unifiée, vous apprenez d'abord de 1 à 16 techniques de base en fonction de vos intérêts et de vos besoins. La moitié de ces techniques de base consiste à noter avec la possibilité d'utiliser l'étiquetage ("Just See" Juste voir, "Just Hear" Juste entendre, "Just Feel" Juste sentir, Tout noter, "See Source" Voir la source, "Hear Source" Entendre la Source, "Feel Source" Sentir la Source, "Be Source" Être la Source.)

Une pratique de pleine conscience : La structure que vous devez établir pour développer la pleine conscience. Il y a quatre éléments clés :

- Pratique formelle quotidienne
- Pratique informelle quotidienne
- Retraites intensives périodiques
- Contact périodique avec un coach (ayant une vue d'ensemble)

Avantages de la pratique de la pleine conscience : La pratique systématique de la pleine conscience apporte cinq grands effets à long terme :

- Soulagement : minimiser la souffrance
- Satisfaction : maximiser la réalisation
- Sagesse : Se comprendre à tous les niveaux
- Maîtrise : Agir habilement
- Service : Aider à partir de l'amour

Conscience moderne telle que définie par Shinzen : Pratique contemplative évoluant de concert avec la science moderne.

Unified Mindfulness (Pleine Conscience Unifiée) : Une forme moderne de pleine conscience qui met l'accent sur l'unité sous-jacente des pratiques contemplatives dans le monde.

A propos d'ULTRA

ULTRA organise toutes les techniques de concentration du monde en quatre thèmes de base. Associé à chaque thème il existe quatre techniques de base. Cela fournit un total de $4 \times 4 = 16$ techniques. Dans l'approche de la Pleine Conscience Unifiée, vous commencerez généralement par apprendre l'un ou plusieurs d'entre elles. Toutes les autres formes de pratique peuvent être pensée comme soutenant les techniques de base de la Pleine Conscience Unifiée (et vice versa!).

Thèmes de base	Techniques de base
<p>Apprécier Soi et le Monde Expérimenter les sens avec une plénitude radicale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Just See - Observer l'expérience visuelle. • Just Hear - Observer l'expérience auditive. • Just Feel - Observer l'expérience somatique. • See Hear Feel - Observez toute expérience.
<p>Transcender Soi et le Monde Contacter quelque chose au-delà des sens.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • See Now (Voir maintenant) - Explorer le thème de l'expansion et de la contraction dans l'expérience visuelle. • Hear Now (Entendre maintenant) - Explorez le thème de l'expansion et de la contraction dans l'expérience auditive. • Feel Now (Sentir maintenant) - Explorez le thème de l'expansion et de la contraction dans l'expérience corporelle. • See Hear Feel Now - Explorez le thème de l'expansion et de la contraction en toute expérience.
<p>Exprimer la Spontanéité Développer l'énergie, le rebond et la créativité dans ce que vous penser, dites et faites.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auto Think (pensée) - Maintenir dans l'esprit un état global sans fixation. • Auto Speak (parole) - S'ouvrir à la spontanéité dans l'expression vocale. • Auto Move (mouvement) - S'ouvrir à la spontanéité dans la marche, le travail, le danse, le déplacement. • Do Nothing (Ne rien faire) - Laissez tomber toute intention de diriger votre attention. Avec le temps cet état de concentration se posera spontanément. Dans cette perspective, Do Nothing ne peut être appelé Auto Focus.
<p>Nourrir le Positif S'occuper sélectivement des émotions positives, des pensées rationnelles, des comportements positifs. Affinez votre personnalité, et vous mettre au service des autres.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • See Good (voir le positif) - Créer et maintenir des images mentales positives. • Hear Good (entendre le positif) - Créer et maintenir un discours mental positif. • Feel Good (sentir le positif) - Trouver, créer et maintenir des sensations corporelles émotionnelles agréables. • See Hear Feel Good - Faire les trois en même temps!

Les seize techniques de base peuvent être organisées en un cycle de cycles.

Just See → Just Hear ↑ See ← Just Feel ↓ Hear Feel	→	See Now → Hear Now ↑ Be Now ← Feel ↓
APPRECIER	→	TRANSCENDER
↑		↓
See Good → Hear Good ↑ See ← Feel Good ↓ Hear Feel Good	←	Auto Think → Auto Speak ↑ Do Nothing ← Auto Move ↓
NOURRIR	←	EXPRIMER

Voici les seize techniques de base en contexte avec toutes les techniques standard de Unified Mindfulness (Pleine Conscience Unifiée).

Les quatre principales techniques de pratique de vie sont dans les cases les plus sombres. Les quatre familles principales sont dans les cases moyennement sombre. Les cases claires indiquent les techniques d'aide standard qui soutiennent les techniques de base.

Non montré : Toutes les autres techniques de l'Est ou de l'Ouest, anciennes ou modernes, sont placés dans l'un des quatre quadrants. Elles peuvent être considérés comme supportant les techniques standard, ou, vice versa, les techniques standard de Unified Mindfulness peuvent être considérées comme soutenant les techniques de toutes les autres traditions. ULTRA est composé des quarante techniques standard présentées ici, plus tous les autres techniques.

Unified Mindfulness Standard Techniques

<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Tous les thèmes</th> <th>Interne</th> <th>Externe</th> <th>Repos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>SEE</td> <td>Just See</td> <td>See In</td> <td>See Out</td> <td>See Rest</td> </tr> <tr> <td>HEAR</td> <td>Just Hear</td> <td>Hear In</td> <td>Hear Out</td> <td>Hear Rest</td> </tr> <tr> <td>FEEL</td> <td>Just Feel</td> <td>Feel In</td> <td>Feel Out</td> <td>Feel Rest</td> </tr> <tr> <td>ALL MODALITIES</td> <td>Note Everything</td> <td>All In</td> <td>All Out</td> <td>All Rest</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">APPRECIER</p>						Tous les thèmes	Interne	Externe	Repos	SEE	Just See	See In	See Out	See Rest	HEAR	Just Hear	Hear In	Hear Out	Hear Rest	FEEL	Just Feel	Feel In	Feel Out	Feel Rest	ALL MODALITIES	Note Everything	All In	All Out	All Rest	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Flux</th> <th>Espace</th> <th>Soi</th> <th>Source</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>See Flow</td> <td>See Space</td> <td>See Self</td> <td>See Source</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Hear Flow</td> <td>Hear Space</td> <td>Hear Self</td> <td>Hear Source</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Feel Flow</td> <td>Feel Space</td> <td>Feel Self</td> <td>Feel Source</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Be Flow</td> <td>Be Space</td> <td>Be Self</td> <td>Be Source</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">TRANSCENDER</p>						Flux	Espace	Soi	Source		See Flow	See Space	See Self	See Source		Hear Flow	Hear Space	Hear Self	Hear Source		Feel Flow	Feel Space	Feel Self	Feel Source		Be Flow	Be Space	Be Self	Be Source
	Tous les thèmes	Interne	Externe	Repos																																																							
SEE	Just See	See In	See Out	See Rest																																																							
HEAR	Just Hear	Hear In	Hear Out	Hear Rest																																																							
FEEL	Just Feel	Feel In	Feel Out	Feel Rest																																																							
ALL MODALITIES	Note Everything	All In	All Out	All Rest																																																							
	Flux	Espace	Soi	Source																																																							
	See Flow	See Space	See Self	See Source																																																							
	Hear Flow	Hear Space	Hear Self	Hear Source																																																							
	Feel Flow	Feel Space	Feel Self	Feel Source																																																							
	Be Flow	Be Space	Be Self	Be Source																																																							
<p style="text-align: center;">POSITIVITE</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>SEE</td> <td>See Good</td> <td>ACTION</td> </tr> <tr> <td>HEAR</td> <td>Hear Good</td> <td>PENSEE</td> </tr> <tr> <td>FEEL</td> <td>Feel Good</td> <td>EMOTION</td> </tr> <tr> <td>ALL MODALITIES</td> <td>Be Good</td> <td>IDEAL</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">NOURRIR</p>					SEE	See Good	ACTION	HEAR	Hear Good	PENSEE	FEEL	Feel Good	EMOTION	ALL MODALITIES	Be Good	IDEAL	<p style="text-align: center;">SPONTANEITE</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>RELACHER LE CONTROLE DU CORPS</td> <td>Auto Move</td> <td>FAIRE</td> </tr> <tr> <td>RELACHER LE CONTROLE DE LA PAROLE</td> <td>Auto Speak</td> <td>DIRE</td> </tr> <tr> <td>RELACHER LE CONTROLE MENTAL</td> <td>Auto Think</td> <td>PENSER</td> </tr> <tr> <td>RELACHER LE CONTROLE DE L'ATTENTION</td> <td>Do Nothing</td> <td>FOCUS</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">EXPRIMER</p>					RELACHER LE CONTROLE DU CORPS	Auto Move	FAIRE	RELACHER LE CONTROLE DE LA PAROLE	Auto Speak	DIRE	RELACHER LE CONTROLE MENTAL	Auto Think	PENSER	RELACHER LE CONTROLE DE L'ATTENTION	Do Nothing	FOCUS																										
SEE	See Good	ACTION																																																									
HEAR	Hear Good	PENSEE																																																									
FEEL	Feel Good	EMOTION																																																									
ALL MODALITIES	Be Good	IDEAL																																																									
RELACHER LE CONTROLE DU CORPS	Auto Move	FAIRE																																																									
RELACHER LE CONTROLE DE LA PAROLE	Auto Speak	DIRE																																																									
RELACHER LE CONTROLE MENTAL	Auto Think	PENSER																																																									
RELACHER LE CONTROLE DE L'ATTENTION	Do Nothing	FOCUS																																																									

Tu peux aussi voir toutes les techniques standards de l'UM dans cette mise en page.

Just See		See In	See Out	See Rest	See Flow	See Space	See Back	See Now	See Good: Pensée, Emotion, Action	Auto Think (Voir le rebond)
Just Hear		Hear In	Hear Out	Hear Rest	Hear Flow	Hear Space	Hear Back	Hear Now	Hear Good: Pensée, Emotion, Action	Auto Hear (Entendre le rebond)
Just Feel		Feel In	Feel Out	Feel Rest	Feel Flow	Feel Space	Feel Back	Feel Now	Feel Good: Pensée, Emotion, Action	Auto Move (Sentir le rebond)
See Hear Feel		SHF In	SHF Out	SHF Rest	SHF Flow	SHF Space	SHF Back	SHF Now	SHF Good: Pensée, Emotion, Action	Auto Focus (Ne Rien Faire)
Noter tous les thèmes		Explorer l'activité interne	Explorer l'activité externe	Explorer les états de repos	Explorer le Flow <u>générique</u>	Explorer l'Espace	Explorer la pure conscience	Explorer le Flow <u>expansion- contraction</u>	Nourrir le postif	Apprécier l'expressivité
		Restreindre l'Attention à Un Thème Spécifique							Développer les compétences Former le caractère Améliorer la vitalité	

Just See: Juste Vu

Just Hear: Juste Entendu

Just Feel: Juste Senti

See Hear Feel: SHF: Vu Entendu Senti

In: Interne

Out: Externe

Rest: Repos

Flow: Flux

Space: Espace

Back: Retourné

Now: Maintenant