

Clarté et Calme

Pour les Gens Occupés



AJAHN SUCITTO

Clarté et Calme
Pour les Gens Occupés



Clarté et Calme Pour les Gens Occupés

AJAHN SUCITTO



POUR DIFFUSION GRATUITE

ÉGALEMENT DISPONIBLE EN EBOOK GRATUIT

Préface

Les pages suivantes présentent des astuces pour trouver clarté et calme en quelques minutes. Elles peuvent être mises en pratique dans toutes sortes de situations – en moins de temps qu’il ne faut pour boire une tasse de thé. Si vous avez une vie très chargée, ce guide pourrait vous aider à sortir du rythme frénétique du quotidien et vous donner un peu d’air. Ces suggestions pourraient aussi vous montrer un chemin pour méditer, mais ce sera à vous de voir, avec l’aide d’autres manuels.

Sachez que par souci de concision, je m’en suis tenu à l’essentiel. Ce qui suit est comme un sachet de pois déshydratés ou un repas lyophilisé de randonneur. Ajoutez votre propre eau et laissez mijoter !

J’espère que ce guide vous aidera.

Ajahn Sucitto



Clarté et Calme – en bref

Marquer une pause – et poser une question



TEMPS RECOMMANDÉ : de dix secondes à une minute.

Je commencerai par présenter quelques exercices qui prennent entre dix secondes et une minute. Ils utilisent une pratique que j'appellerai « la Pause-Question ». Cet exercice est bref et tout à fait portable ; on peut le faire n'importe où, debout ou assis. Cela commence par la Pause. Cessez de faire et de parler, et lors de cette transition, détendez-vous. Relâchez les muscles des épaules, de la mâchoire, autour des yeux, dans l'abdomen et à tout autre endroit où vous ressentez une tension ou une crispation. En vous relâchant, notez le ressenti de votre corps. Élargissez l'attention vers cette sensation de corporalité. Soyez à l'affût comme si

vous écoutiez. Prenez dix secondes (ou plus si vous voulez) pour vous installer dans cette attitude.

Ensuite, posez-vous la question : « Que se passe-t-il pour moi à cet instant ? » Vous découvrirez probablement qu'un fil de pensées se déroule dans votre esprit ; si c'est le cas, résumez ce fil en un mot – comme « débordé » ou « motivé » ou « irritable ». Si, au lieu d'une pensée, vous faites l'expérience d'une émotion ou d'une humeur, donnez-lui un mot qui convient. Dans un cas comme dans l'autre, la question traversera votre conscience où elle rentrera en contact avec des pensées, des sensations ou une impulsion de faire quelque chose. Ou alors elle va tourner dans un brouillard d'incertitude. Nous pourrions nous pencher sur sa destination plus tard. Pour l'instant ce qui importe c'est que *la question déplace l'attention vers l'espace conscient* ou « *la conscience* ».



**Relâchez les muscles... élargissez le champ
de l'attention... posez-vous la question
« Que se passe-t-il pour moi à cet instant ? »**

Constatez cela. Pendant un instant vous observez ou écoutez ce que la question a mis en lumière plutôt que de vous impliquer dans ce que vous êtes en train de penser ou de ressentir. Évitez de juger vos pensées ou votre humeur. L'important, c'est que vous avez basculé vers l'observation de votre esprit. Et en ce faisant, vous pouvez sentir ce qui se passe pour vous de l'extérieur de l'expérience plutôt que d'être impliqué ou absorbé dedans.

Lorsque cette évolution se produit, prenez conscience de ce que fait ressortir votre question « Que se passe-t-il pour moi à cet instant ? ». Donnez à la réponse une étiquette simple et accordez-vous quelques instants pour vous sentir « débordé » ou « motivé » ou « irritable » sans y faire quoi que ce soit. N'oubliez pas de rester connecté à votre corps

dans sa globalité en essayant d'y maintenir votre attention – cela vous aidera à garder l'équilibre. N'agissez pas, ne réagissez pas. En évitant actions et réactions vous allez permettre l'émergence d'une réponse à votre humeur qui sera plus complète et plus utile. Vous ressentirez peut-être un calme, une clarté ou une acceptation par rapport à ce qui se passe pour vous. Donc cette bascule vers la conscience est importante ; elle vous offre la possibilité d'une perspective plus large sur ce que vous ressentez ou ce que vous êtes en train de faire, et le choix de changer de direction ou de laisser passer.



Écoutez ce qui ressort de la question...

N'agissez pas, ne réagissez pas...

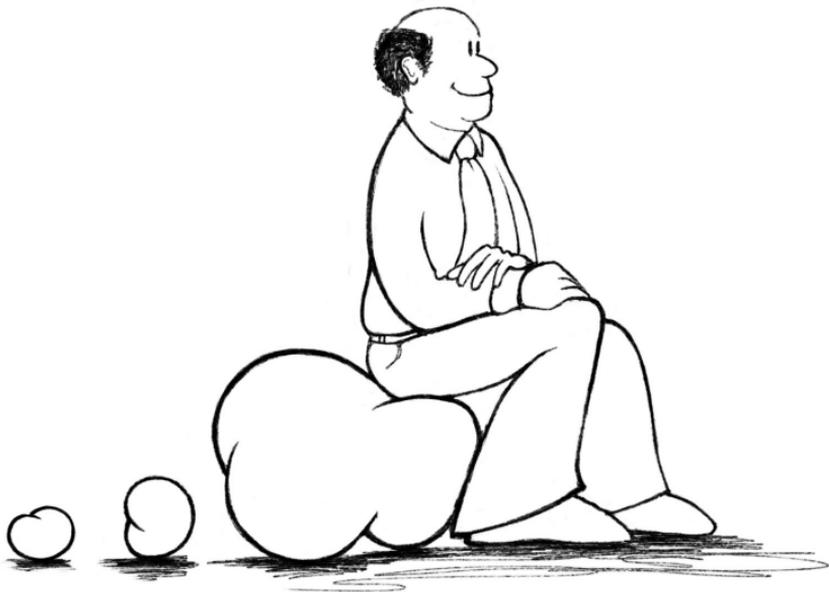
Laissez une réponse s'élever.

L'important avec la Pause-Question est de la pratiquer souvent. Vous pouvez essayer de le faire une dizaine de fois par jour, voir plus : quand vous vous réveillez ; avant de vous

lever ; une fois que vous êtes habillé ; après le petit-déjeuner ; avant de partir ; quand vous êtes sur le point de démarrer la voiture ; d'allumer la télé... Vous pourriez programmer des alertes sur votre portable pour vous rappeler de faire ces Pauses-Question de temps en temps, tout au long de la journée. La Pause-Question est particulièrement utile dans des situations telles que : lors de l'irruption de conflits, ou dans des moments où vous vous sentez émotionnellement inconfortable ou furtif, ou lorsque cela vous démange d'allumer un appareil ou de grignoter ou de vous perdre dans n'importe quelle distraction. Marquer une pause à ces instants peut vous éviter beaucoup d'ennuis. Cela vous offre l'opportunité de voir les choses autrement et de ne pas rester prisonnier d'habitudes aveugles.

La Pause-Question a ses limites, notamment dues à sa brièveté. On ne peut pas soutenir cette attitude sans d'autres outils. En effet, si vous maintenez trop longtemps la pause, vous allez probablement découvrir que vous avez

changé de braquet et que votre attention s'égare. Mais si vous trouvez la pratique bénéfique, peut-être aimeriez-vous passer trois à cinq minutes, voire plus, à essayer Connecter et Renforcer, le prochain ensemble d'exercices.



Connecter et Renforcer



TEMPS RECOMMANDÉ :

trois à cinq minutes, voire plus, si vous le souhaitez.

Dans ces exercices, nous allons nous connecter à trois sources (ou canaux) de conscience. Je dis « conscience » et non pas « mental, » pour couper court à l'idée que le mental se situe dans la tête et qu'il constitue l'organe qui pense. Or, tout en ayant une source dans la pensée, la conscience puise dans une source corporelle et dans une source « cœur » – les bases que nous avons abordées dans la Pause-Question. C'est simplement en rentrant en contact et en restant avec ces bases, et en s'y éveillant davantage, que la conscience se renforce et devient plus fluide.

1 Se Connecter au Corps

Le corps ne se résume pas à la chair et à l'os, et on n'a pas besoin de faire de la musculation ou du footing pour lui faire faire de l'exercice. Votre corps peut vous donner stabilité, équilibre et vitalité tout à fait naturellement – tout ce que vous avez à faire, c'est de vous connecter à la conscience. En restant connecté, vous vous sentez équilibré et tonique. Et à l'inverse, si vous perdez la connexion consciente avec votre corps – en étant occupé à faire une photo en se penchant au bord d'une falaise ou en téléphonant au volant – le résultat peut être fatal. La plupart du temps nous perdons notre conscience corporelle dans le tourbillon ordinaire du quotidien, et cela nous rend étourdi et stressé. Mais quand nous apprenons à maintenir une connexion consciente avec le corps, nous nous apercevons que l'esprit est en sympathie avec le corps et que cette unité favorise clarté et calme mental.

Vous pouvez vous connecter au corps assis, allongé ou en marchant – mais pour l’instant commençons avec la station debout.

Tenez-vous debout, les jambes descendant en ligne droite depuis les hanches. Fléchissez légèrement les genoux de façon à ce que les articulations ne soient pas bloquées. Puis relâchez les fesses pour que votre poids soit porté non pas par les hanches mais par vos pieds et le sol en-dessous. Laissez vos bras s’écarter doucement de votre corps juste assez pour trouver une sensation d’espace dans la poitrine et laissez-les pendre sans tension le long du tronc. Relâchez les muscles du bras pour leur donner une légère courbe naturelle, sans raideur. Faites de même pour les mains et les doigts. Relâchez vos épaules comme si vous ôtiez un manteau en le laissant glisser ; détendez votre mâchoire et votre regard. Pour calmer une éventuelle agitation nerveuse vous pouvez fléchir les genoux en expirant profondément deux ou trois fois.

À l'écoute de l'équilibre

En rencontrant cet état d'équilibre (retournez-y au cours des prochaines minutes) essayez d'élargir votre conscience au corps dans sa globalité comme si vous étiez sur le point de plonger, ou en train d'essayer des vêtements. Cela s'appelle, « rassembler le corps entier dans la conscience » ; vous notez l'endroit du corps où vous avez le plus l'impression de vous situer (généralement le visage) et ensuite vous élargissez votre attention aux épaules puis tout le long du corps. Descendez jusqu'aux pieds si vous pouvez. Visez à sentir la posture entière, et ensuite à trouver et à maintenir l'équilibre. En élargissant l'attention au corps entier, vous ressentirez peut-être différentes sensations et énergies, comme des picotements dans les doigts ou les pieds. Notez tout cela mais ne vous focalisez pas sur une sensation particulière. Essayez plutôt de détecter le cycle continu de sensations et d'énergies qui vous signalent que vous êtes en train de respirer.

Élargissez en douceur l'attention, et ressentez la respiration. Si vous sentez que quelque chose se crispe, focalisez-vous sur cette tension et, tout en restant conscient, élargissez votre attention à la zone autour du point tendu. Laissez la respiration couler à travers ce point de tension ; faites de même avec l'agitation ou la fatigue. C'est un processus de guérison.

Continuez cet exercice pendant une période allant jusqu'à cinq minutes, ressentant ce qui se passe dans votre corps et laissant les sensations circuler. Sortez doucement de la posture et constatez le changement dans votre esprit et dans votre corps.



**Debout... les genoux légèrement fléchis,
détendez les fessiers, laissez les bras s'écarter
légèrement du tronc... Relâchez les épaules...
Ouvrez, relâchez, et ressentez la respiration.**



L'ARRÊT
BARRIÈRE MUR
PLEINE NON BLOQUER
OBSTACLE

2 Se connecter au cœur

PNous passons une grande partie du temps assis. Les exercices précédents peuvent aussi se pratiquer assis, et pour des périodes plus longues. Il faut simplement se rappeler de garder la colonne vertébrale droite (et non pas s'appuyer sur le dossier de sa chaise). Poussez le bassin vers le bas sur la chaise (ou sur le sol si vous êtes assis en tailleur) en cambrant très légèrement la région lombaire. Puis relâchez un tout petit peu, en gardant cette cambrure presque imperceptible. Relâchez doucement les épaules. Là, votre poitrine sera soutenue par votre dos, vos hanches et la chaise plutôt que de peser sur le ventre. Comme précédemment, l'idée est de ressentir votre corps comme unité ou comme une structure comportant le cou, les épaules, la colonne vertébrale, les bras et les hanches, le tout traversé de sensations.

Que vous soyez debout ou assis, se connecter au cœur, à votre ressenti émotionnel, commence par se demander simplement comment sont les choses à cet instant. Lorsque des thèmes spécifiques surgissent, élargissez et détendez votre attention pour prendre un peu de recul par rapport aux détails afin de recevoir le ressenti global des impressions, impulsions et émotions qui se présentent. Pendant quelques minutes, essayez de saisir la trame générale de l'expérience du cœur. Par exemple : « ça coule doucement », « pas grand-chose, un peu lent », « sous pression », « ça sautille et ça clignote », ou autre. Cela peut être agréable, désagréable, ou neutre – mais pour l'instant on n'a pas besoin de se focaliser sur la qualité du ressenti. Au lieu de cela, exercez-vous à le ressentir en référence au corps : notez si votre corps se sent en surchauffe ou comme s'il se tendait ou s'affaissait. Se référer au corps vous aide à être avec ce que vous ressentez plutôt que d'être pris dedans ou

dans l'effort de vous en sortir. Essayez d'imaginer que cela arrive à quelqu'un d'autre, et que vous en êtes le confident empathique. Éviter de proférer conseils ou analyse. Tenez le cœur de manière calme et spacieuse, pour permettre au ressenti de se révéler.

Après une minute ou deux dans cette attitude, il peut s'élever une forme de sympathie – une écoute empathique qui n'ajoute pas au ressenti, ni ne le conteste. Cela permet à tous ces phénomènes mouvants d'évoluer et de se transformer tout seuls.

Pendant la dernière minute de cet exercice, posez-vous la question : « Qu'est-ce qui m'aide à être avec ceci ? » Comme auparavant, laissez la question se déposer doucement dans la conscience et observez les éventuelles vaguelettes. Que des pensées surgissent ou pas, vous gagnerez probablement une clarté de cœur qui vous rendra plus ouvert et plus stable – à condition toutefois de ne pas forcer.



Posez-vous la question : « Comment sont les choses à cet instant ? » ... Captez la tonalité de l'expérience du cœur, et la résonance que cela peut avoir dans le corps... Tenez le cœur de manière spacieuse. Demandez-vous : « Qu'est-ce qui m'aide à être avec cela ? »

3 Clarifier : laissez la pensée se transformer en présence attentive

Cet exercice peut se faire assis ou debout, comme le précédent. Pour changer, je commencerai par la version marchée.

Marcher, c'est bien ; cela vous donne un rythme et assouplit la rigidité corporelle et mentale. Vous pouvez le faire à l'intérieur – levez-vous, écartez votre chaise et arpentez votre lieu de travail ou votre appartement. Ou faites une pause naturelle et passez quelques minutes à marcher dans les couloirs. C'est une bonne chose que de prendre du recul par rapport à votre activité présente, juste pour vous rafraîchir.

Marchant lentement, ressentez comment le corps déambule de façon calme et confortable. Laissez vos épaules et vos bras se relâcher, et engagez tout votre corps dans une marche libre et détendue, sans obligation de se rendre quelque part. La plupart du temps notre façon de marcher est hâtive, le tronc raide et déconnecté des jambes ; par conséquent il vous faudra peut-être un peu d'effort pour trouver le rythme. Imaginez que vous enjambez une rangée de chatons endormis : comme cela demande de lever légèrement le pied, les hanches et le bas du dos seront sollicités, ce qui permettra aux jambes de bouger de manière plus fluide. En rentrant dans le rythme, relâchez vos épaules et laissez-les se tourner naturellement avec la marche. Gardez les yeux ouverts, le regard un peu flou. Bien marcher engage le corps tout entier, comme pour la nage.

Soyez présent avec chaque pas, depuis le mouvement de la hanche jusqu'à ce que le pied touche le sol. Ne marquez pas de pause entre les pas ; laissez-les s'enchaîner



naturellement. Ce rythme est important car il calme la pensée. Ensuite, soyez présent avec le toucher du pied au sol, un pied à la fois et à la fin de chaque pas. Soyez là, à ce point précis, dans cet instant précis. Puis relâchez cela lorsque ce pied se lève pour revenir au rythme, et focalisez-vous sur la sensation de l'autre pied qui touche le sol à son tour. Vous pouvez ajouter un mot pour cet instant – pensez : « ceci », ou « maintenant », ou « juste ceci ». Marchez dans le moment présent. Quand vous avez traversé la pièce, arrêtez, restez debout quelques secondes, puis retournez-vous et faites un pas en prononçant silencieusement « juste ceci » ou « là, maintenant ».

Il ne s'agit pas d'encourager la pensée ni d'essayer de générer des idées mais d'appliquer une attention consciente à des moments précis, puis de la détendre. Cette façon d'exercer son attention dissout les préoccupations et taille dans le fouillis des pensées de manière non-conflictuelle. Elle transforme l'emballage de la pensée en présence attentive.



Ressentez le corps qui marche... Relâchez les épaules et laissez-les tourner au rythme de la marche... Adoucissez le regard... Soyez avec chaque pas un pied à la fois... Marchez dans l'instant présent.

La forme assise de cet exercice consiste à se connecter au rythme de la respiration, à la fin d'une expiration, et à l'expansion lors d'une inspiration. Assis bien droit, faites quelques longues et douces expirations, en relâchant votre diaphragme et laissant la respiration venir du ventre et non pas de la poitrine. Baissez les épaules, détendez le visage et pensez : « J'ai tout mon temps pour expirer » et « laissez l'inspiration venir d'elle-même ». Rentrez tout de suite et aisément dans le rythme de la respiration. Cela aura un effet stabilisant.

Quand le rythme commence à s'établir, pointez votre attention sur la fin de l'expiration (comme sur le pied

touchant le sol lors de la marche) en utilisant un mot comme « aahh » ou « respire » pour garder l'esprit sur ce moment pendant les quelques secondes qu'il dure. Encouragez-le à se prolonger en attendant que l'inspiration vienne d'elle-même – même si le rythme n'est pas encore très fluide, cela va aider.

Quand l'inspiration vient, ne la forcez pas ; suivez son mouvement lent et expansif à travers votre poitrine jusqu'à la gorge. Élargissez votre attention sur le haut du corps, puis laissez l'expiration recommencer.

Après quelques séances de cinq minutes environ, quand vous aurez bien intégré l'exercice vous pourrez ajouter un « point de contact » à la fin de chaque expiration. Autrement dit, alors que l'expiration se termine, dirigez momentanément votre attention à l'endroit où votre corps est en contact avec le siège. Puis, élargissez l'attention vers l'inspiration comme précédemment.



« J'ai tout mon temps pour expirer ... Laissez l'inspiration venir d'elle-même » ... Ajoutez un point de contact à la fin de chaque expiration.

Pendant ces exercices de connexion, prenez conscience du changement qu'ils produisent. Ils tendent à vous transformer en témoin empathique et sensible, et peuvent aussi élargir, stabiliser et renforcer votre conscience. Grâce à cela, vous allez découvrir que vous pouvez plus aisément être la conscience spacieuse de tout ce qui arrive – et alors vous n'êtes ni renversé par ce qui se passe ni perdu dedans.

Se Reposer dans l'Ici et Maintenant



TEMPS RECOMMANDÉ: DIX À QUINZE MINUTES

Cet ensemble d'exercices prend plus de temps. Cela demande d'abord de prévoir un moment et un endroit où pratiquer. Le mieux, c'est d'avoir pratiqué d'abord pendant quelques séances de dix minutes les exercices de Se Connecter et Renforcer, centrés sur le corps. Ils vous donnent le ressenti de votre corporalité, base à laquelle vous pouvez revenir et vous référer à tout moment et dans chaque séance. Après un certain temps, vous pouvez passer les cinq premières minutes d'une période de quinze à rétablir cet ancrage dans le corps et ensuite faire les exercices ci-dessous. L'ancrage corporel crée une base vers laquelle retourner lorsque vous vous perdez dans les pensées ou les humeurs.

Le thème global, c'est de sortir de ce qui est imaginé, craint et désiré pour se reposer dans l'ici et maintenant.

1 Rassembler l'énergie dans la respiration

Prenez un peu de temps pour sentir votre respiration en tant que flux. Rentrez légèrement le bas du dos pour que le poids du thorax se transfère au dos plutôt que de comprimer le ventre. Baissez les épaules, relâchez le visage et centrez votre respiration dans l'abdomen. Doucement, expirez complètement, puis attendez l'inspiration ; laissez votre respiration s'allonger et s'approfondir naturellement.

Sentez l'énergie du flux de la respiration. Elle n'est pas limitée à un endroit particulier, mais vous pouvez poser votre attention sur un point dans l'abdomen, le diaphragme, la poitrine ou les narines et sentir la respiration circuler à travers ce point. Quand vous inspirez, ressentez-vous

ACHATS
ESSENCE
ALIMENTS
ÉCOLE
ARGENT



un effet rafraîchissant ? A l'expiration, ressentez-vous un relâchement ? Le ressenti n'est pas celui de l'air, mais d'une énergie changeante, n'est-ce pas ? Laissez votre corps sentir pleinement le flux qui le dilate et le vide de façon régulière. À travers ce processus, l'énergie de votre corps se concentre dans la respiration.

Quel que soit votre ressenti présent en termes de vitalité physique ou d'énergie nerveuse, accueillez-le dans la respiration. Cela veut dire que si vous vous sentez fatigué, terne ou enlisé – ou au contraire, pressé ou agité – vous laissez la respiration absorber ce ressenti. Ne luttez pas contre la fatigue, mais ne vous vautrez pas dedans non plus. N'essayez pas de réprimer votre agitation mais n'y ajoutez pas en courant après les distractions. « Tenez » simplement ces énergies en tant qu'énergies, dans la respiration. Laissez votre respiration se faire longue et profonde et réunissez l'état actuel de l'énergie corporelle et le flux du souffle.

Ouvrez-vous à votre expérience corporelle et laissez le flux de la respiration l'habiter. Un peu comme lorsque l'on met un nouveau costume et que l'on commence à être à l'aise dedans.

Ressentez l'énergie dans le flux de la respiration...

Laissez le corps ressentir ce flux... Si vous vous



sentez terne ou agité, apportez la respiration à ces sensations. Ouvrez-vous à votre expérience corporelle et laissez votre respiration l'habiter.

Explorez ce que cela fait quand la conscience parcourt, inclut et « connaît » le corps et son énergie.

2 Accueillir la pensée dans la respiration

PNous pensons une grande partie du temps, ce qui n'est pas toujours bien, ni utile. Penser (contrairement à la

conscience attentive) implique de construire : un avenir, un passé, une idée de quelqu'un ou de soi-même. Il s'agit souvent de créer une alternative à l'expérience directe de l'ici et maintenant. Et cela produit du stress. Donc, pour arriver à la clarté et au calme, nous rentrons dans le moment présent pour nous y reposer. Notre pensée devient comme un spectacle que nous pouvons regarder tranquillement. Cette attitude de conscience attentive permet au système de se régénérer ou de se rafraîchir, et aussi de prendre du recul par rapport à ce que l'esprit est en train de fabriquer. Cela vous fait descendre du tapis roulant des pensées et allège le poids sur l'esprit. Vous arriverez dès lors à pratiquer la conscience attentive plutôt que de vous perdre dans la pensée.

Un petit rappel qui aide à sortir l'esprit de l'emballement des pensées c'est : « l'avenir est imaginé, le passé un souvenir et ce que sont les autres et moi-même une notion

changeante ». Bien que les impressions prolifèrent, il n'existe pas de pensée qui ait une réalité stable – c'est pour cela que de s'impliquer dans la pensée génère du stress. Alors ... observez votre pensée comme un flux. Relâchez un peu votre attention et vos réactions aux sujets et ressentez plutôt le mouvement de la pensée. Si elle s'emballe, tourne en rond, étincelle, grince ... peu importe. Relâchez le sujet, observez le flux. Détachez-vous du besoin d'arriver à une conclusion. Ici et maintenant, il n'y a pas de conclusion. Mettez de côté aussi l'irritation contre la pensée, ainsi que le désir qu'elle s'arrête. Ressentez l'énergie de la pensée et intégrez-la à la respiration.



« L'avenir est imaginé, le passé est un souvenir, et ce que je suis et ce que sont les autres est une notion changeante ». Rentrez dans le présent et reposez-vous là... Ressentez la pensée en tant que flux... C'est comme surfer une vague...

C'est comme monter à cheval ou surfer une vague. Gardez à l'esprit l'énergie de la respiration et celle de la pensée, en leur permettant de se rencontrer et d'évoluer ensemble.

Expérimentez ce que ça fait d'être avec votre processus de pensée de cette façon. Pouvez-vous sentir toutes ses complexités et ses voix comme une énergie ? Si c'est le cas, vous pouvez la joindre à l'énergie de la respiration et laisser la respiration l'absorber. C'est comme quand un torrent rapide se déverse dans un large fleuve tranquille. Vous constaterez que les pensées deviennent moins intenses et ont tendance à s'estomper, tandis que la qualité de la conscience croît et se transforme en silence attentif. Vous pouvez même écouter ce silence : il a un son comme ce que l'on entend dans un coquillage – le son de l'écoute.

3 Accueillir le cœur dans la respiration

Nous sommes affectés par nos sens : les impressions visuelles, les sons, les pensées et le reste. À leur contact,



les impressions (telles que « menaçant », « inoffensif » ou « désirable ») s'agitent comme des drapeaux. Le processus de signalement des choses comme désirables ou affreuses crée dans la foulée des états d'esprit comme l'empressement, l'inquiétude, le doute, l'affection ou le regret.

Quand nous sommes en colère contre quelqu'un ou que nous regrettons quelque chose que nous avons fait dans le passé ou que nous désirons quelque chose que nous n'avons pas, nos cœurs nous tourmentent et nous souffrons. L'esprit peut poursuivre et entretenir un motif d'irritation pendant des années, même quand celui auquel on en veut n'est plus là. Il faut noter cela – que la perte qui m'attriste a eu lieu dans le passé ; que la chose que je désire est une fabrication de l'instant présent.

Si nous sommes attentifs nous pouvons cesser de créer des gens et des événements dans nos esprits ; nous pouvons cesser de créer l'avenir, le passé – nous pouvons même

cesser de nous créer nous-mêmes. Enchaîner le cœur à ces concepts le divise en présent et passé, ici et là, moi et vous et cela – de sorte qu’il poursuit et combat des chimères. Mais si nous nous focalisons sur la réalité présente, quand nous laissons la colère être simplement colère ou la tristesse produire un ressenti triste, le tourbillon s’arrête – et la douleur peut passer son chemin.



**Celui auquel j'en veux n'est pas ici, maintenant...
a perte est passée... Ce que je veux être est une
invention du moment... Je me focalise sur le
présent ; momento ... Concentrati sul presente,
lascia che je laisse la colère être colère pour
que la douleur puisse passer...**

Rappelez-vous : laissez tomber le sujet et focalisez-vous sur le mouvement global de l’expérience. Reconnaissez sa « saveur » émotionnelle. C’est une manière très directe

de rencontrer les émotions. Plutôt que de les suivre ou de les résister ou de leur en vouloir, accueillez-les dans votre corps. C'est comme tenir un bébé dans ses bras. Stabilisez-vous, restez avec la respiration, élargissez le champ pour inclure l'émotion et laissez la conscience englober toute l'expérience corps-esprit dans l'instant présent.

Laissez-vous ressentir ce que vous ressentez. Cela va favoriser le développement d'une acceptation empathique. Quand cette empathie se manifeste, vous pouvez vous y reposer. Votre énergie émotionnelle est maintenant source de chaleur et de bienveillance.



**Soyez présent avec la respiration... Élargissez
pour y inclure l'émotion, comme si vous teniez
un bébé dans vos bras... Laissez-vous
ressentir ce que vous ressentez.**

4 Reposez-vous dans l'ici et maintenant

L'ici et maintenant qui offre repos et paix n'est pas une pensée, une sensation ou un état mental. Ces choses-là, qu'habituellement nous considérons à tort comme étant la réalité concrète, nous défient et nous tentent avec leur versatilité chatoyante. Ici et maintenant est une conscience qui prend la corporalité comme lieu, l'empathie comme relation sentie et une attention silencieuse pour clarté. La conscience intégrée à la corporalité, qui voit clairement et qui ne s'agrippe ni ne rejette – ceci est un refuge durable. Tout ce dont vous faites l'expérience passe par cette porte. Vous ne pouvez ni posséder cette conscience, ni la nommer, ni vous en débarrasser ; vous ne pouvez que vous y reposer. Et c'est pour cela que nous y sommes à l'aise.



L'ici et maintenant qui offre repos et paix n'est pas une pensée, une sensation ou un état mental... Vous ne pouvez que vous y reposer.

On peut utiliser la respiration, le son de l'écoute ou le cœur grand ouvert comme points de référence qui offrent un sentiment d'équilibre dans le flot de la vie quotidienne. Par exemple, quand vous sentez monter le stress et le déséquilibre, relâchez les épaules et expirez lentement. Si vous vous sentez vraiment bloqué, focalisez-vous sur l'endroit du corps où vous éprouvez cette sensation, acceptez sa présence, et élargissez le champ de l'attention. Ressentez l'espace autour de cette tension et élargissez votre attention au corps entier. Au fur et à mesure que la respiration devient apparente, elle va soulager et évacuer le stress.

Une autre technique à utiliser quand la pensée s'emballé ou devient tumultueuse, c'est de l'écouter avec une attitude d'acceptation et de curiosité. Quand vous « entendez » la tonalité de cette écoute, un changement se produit qui vous donne du recul par rapport à vos pensées.



Si vous vous sentez bloqué, acceptez cela. Ressentez la zone qui est tendue et élargissez votre attention au corps entier... Quand la pensée s'emballe, ayez une attitude d'écoute, d'acceptation et de curiosité

Ces astuces peuvent servir dans le contexte de l'activité quotidienne, mais elles ne sauraient remplacer le ressourcement plus complet et l'alignement que fournit une pratique dédiée, au calme. Au fur et à mesure que vous apprenez à connaître la quiétude prolongée, honorez-la et consacrez-y autant de temps et de régularité que vous pouvez.

Rencontrer le Monde



TEMPS RECOMMANDÉ: LE RESTE DE VOTRE VIE

Les consignes suivantes ont pour but de vous aider à garder clarté et calme dans la vie quotidienne. « Rencontrer le monde » peut sembler intimidant avant de se rappeler que quand vous restez dans la conscience et dans votre corps, le monde est simplement ce qui se produit ici et maintenant, moment par moment.

Les exercices précédents visaient à transformer et à approfondir cette conscience. C'est une transformation qui vous amène vers un centre calme et conscient en vous connectant au corps et en vous y recentrant. Le chapitre « Se reposer dans l'ici et maintenant » développe cela, mais pour récapituler : quoi qu'il vous traverse, rentrez dans votre corps et parcourez-le avec votre conscience,



en relâchant les zones contractées. Restez avec cela, connectez-vous au sol et au souffle jusqu'à ce que vous sentiez que vous sortez de l'engagement pour devenir simple témoin. Là, vous pouvez soit vous poser une des questions proposées dans l'exercice de la Pause-Question, soit examiner un des sujets de réflexion, ou simplement attendre une réponse du cœur.

L'enseignement à retenir, c'est que quelle que soit l'importance du sujet qui vous touche, la meilleure façon de le gérer en toute clarté est d'en faire l'expérience en tant que pensée, émotion ou impulsion ayant lieu à l'instant présent. De cette manière, vous veillez à l'endroit même de la conscience, le portail par lequel tout passe. La réponse la plus claire vous viendra de l'autre côté du portail.



Quelle que soit l'importance du sujet qui vous touche, la façon la plus claire de le gérer est de le vivre en tant que pensée, émotion ou impulsion ayant lieu dans le présent.

1 Tracer des limites autour de l'attention

Votre portail doit se tenir dans une clôture ou un mur, sinon il ne fonctionne pas. Quand nous n'établissons pas des limites autour de l'attention et l'action, soit nous nous faisons submerger ou déstabiliser et nous perdons l'équilibre, soit nous nous fermons à ce qui nous arrive. Dans ce cas nous devenons un mur sans porte – toute capacité de réponse est perdue et la vie se fait trop intense.

Donc, quand vous vous déplacez dans le monde, expérimentez le fait de maintenir votre regard détendu et limité à une sphère de deux ou trois mètres autour de vous. Testez le fait d'établir cela comme la norme, en vous focalisant plus en détail quand il le faut, mais de manière consciente. Cela vous permettra de rester présent et en équilibre. C'est comme être naturaliste : vous êtes alerte et curieux, vous ne savez pas de quelle direction

apparaîtra la faune sauvage – donc vous maintenez une conscience panoramique.

De manière générale le monde humain est conçu pour nous empêcher de faire cela. Les impressions visuelles, les signaux et les autres humains font irruption directement dans notre conscience à travers nos yeux et nous demande de réagir. Le remède est donc de ralentir ou d'adopter un rythme qui vous permet de rester dans votre corps tout entier, plutôt que de courir pour vous conformer à la vitesse du monde, ce qui vous réduit à une paire d'yeux sur une paire de jambes. Utilisez la Pause avant d'engager, et gardez conscience de votre corps. Souvent, cela suffit pour que le rythme effréné du monde passe son chemin.

Pour aider à maintenir l'équilibre et la présence au corps, il peut être utile de garder avec soi quelque chose que l'on peut rouler dans la main, comme un chapelet ou un porte-clés. Faire cela vous ramènera au corps par les mains. Vous

pouvez aussi répéter un mot (à voix basse pour éviter que l'on vous prenne pour un fou).

Pour renforcer cette conscience globale quand vous êtes chez vous ou dans un endroit tranquille, exercez-vous à élargir les frontières de votre attention tout en restant centré. Commencez par imaginer des cercles invisibles autour de votre corps, assis, debout ou en marchant. Votre conscience est ouverte mais centrée plutôt qu'happée par les impressions visuelles et les sons. C'est comme si vous aviez des moustaches de chat ; vous vous sentez ouvert mais contenu et alerte. Si vous sentez que votre corps se contracte (une pensée ou un souvenir peuvent produire cet effet), marquez une Pause au moment où vous sentez la contraction ou l'agitation et posez-vous la Question : « Où suis-je à cet instant ? Où cela se situe-t-il dans mon corps ? »

Quand vous vous sentez un peu plus centré, vous pouvez vous demander : « Qu'est ce qui est important pour moi, là,

maintenant ? » et « Qu'est-ce qui m'aide à être avec cela ? » Avec l'établissement de ce « portail », les limites saines et appropriées vont se mettre en place aussi.



Le regard détendu, restez dans votre corps et ralentissez... Roulez votre porte-clés dans la main. Demandez-vous : « Où suis-je maintenant ? Qu'est-ce qui est vraiment important ? Qu'est-ce qui m'aide à être avec cela ? »

2 Tracer des limites : l'intention et l'action

Encore plus important que de fixer des limites autour de l'attention est d'en établir pour nos actes et notre façon de nous impliquer. Quand nous n'établissons pas ces limites nous créons des problèmes pour nous-mêmes et pour les autres. Votre limite première devrait être éthique : éviter



toute violence de corps ou de parole et s'abstenir de mentir et de s'intoxiquer profitera à votre bien-être et à celui d'autrui. Et cela vous empêchera d'être attiré vers ce qui est malsain.

Ensuite vous pouvez vous pencher sur l'envie de consommer, les commérages, et l'absorption dans les médias et les divertissements. La quantité de nos achats, ce que nous absorbons, et ce dont nous parlons ont des effets. Un moyen de le vérifier est de marquer une Pause quand vous êtes sur le point d'agir et de vous poser la Question : « Comment suis-je, là maintenant ? Qu'est qui serait utile ? » Vous pouvez aussi utiliser la Pause-Question après votre action : « C'est comment pour moi, maintenant ? » Cela vous aidera à trouver vos propres critères ; il est important d'apprendre ce qui vous convient plutôt que de suivre le mouvement ou d'adhérer à une théorie.



Marquez une pause juste au moment où vous allez agir et demandez-vous : « Comment suis-je maintenant ? » Et après l'action : « Quel est mon ressenti, maintenant ? »

3 Se réserver du temps

Tout cet effort habile vous récompense en vous donnant plus de temps pour calmer et clarifier votre esprit. Fixez-vous un rendez-vous quotidien régulier pour cultiver quelques-uns des exercices précédents et d'autres que vous aurez peut-être puisés ailleurs. Choisissez un endroit où vous ne serez pas dérangé pendant au moins dix minutes, rentrez dans la conscience centrée dans le corps et laissez-là digérer les événements de la journée, vous reposant dans l'ici et maintenant.

Le fait d'établir fermement ce rendez-vous et cette détermination vous maintiendra en forme, augmentera votre sentiment de bien-être, et vous permettra de commencer le reste de votre vie sur des bases plus saines.

Et ensuite...

Si vous souhaitez aller plus loin dans ce processus, il existe beaucoup de ressources pour vous guider. Je peux vous recommander :

Méditation : Mode d'Emploi par Ajahn Sucitto

Cheminer vers la Paix intérieure par Ajahn Amaro

Aussi, les sites:

forestsangha.org/teachings/books?language=Français

et

refugebouddhique.com/les-enseignements-du-refuge/blog.html

Si vous souhaitez passer du temps dans un environnement propice à la clarté et au calme, vous trouverez une liste de monastères qui reçoivent des hôtes sur forestsangha.org

CLARTÉ ET CALME
POUR LES GENS OCCUPÉS
PAR AJAHN SUCITTO

PUBLICATIONS@AMARAVATI.ORG

VERSION ORIGINALE : CLARITY AND CALM – FOR BUSY PEOPLE BY AJAHN SUCITTO

CE LIVRE EST OFFERT EN DISTRIBUTION LIBRE
ET EST ÉGALEMENT TÉLÉCHARGEABLE DE :
FORESTSANGHA.ORG

ISBN: 978-1-78432-199-4

VERSION FRANÇAISE : AMY BARRETT

2023 © AJAHN SUCITTO & ENGLISH SANGHA TRUST
L'AUTORISATION DE RÉIMPRESSION POUR UNE DISTRIBUTION LIBRE
EST DONNÉE ICI AUSSI LONGTEMPS QU'AUCUNE MODIFICATION
N'EST FAITE À LA VERSION ORIGINALE.

CONCEPTION DE LA COUVERTURE ET DU LIVRE ET MISE EN FORME DU TEXTE :
NICHOLAS HALLIDAY • HALLIDAYBOOKS.COM

CET OUVRAGE EST SOUS LICENCE DE LA «CREATIVE COMMONS ATTRIBUTION-
NONCOMMERCIAL-NODERIVS 2.0 UK : ENGLAND & WALES LICENSE».
POUR CONSULTER UNE COPIE DE LA LICENCE, VEUILLEZ VISITER :
CREATIVECOMMONS.ORG/LICENCES/BY-NC-ND/4.0/



Ce livre est sous la licence Creative Commons. Attribution- Non commercial-Noderivatives 4.0 LICENCE INTERNACIONAL

Pour voir une copie de cette licence visitez,
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

- Vous êtes libre de copier et de redistribuer le matériel sous quelques moyens ou format.
Le donneur ne peut pas révoquer ces libertés tant que vous suivez les termes de la licence.

Sous les termes suivant:

- Attribution : Vous devez donner un crédit approprié, donner un lien de la licence et indiquer si des changements été fait.
Vous pouvez faire cela de quelques façon raisonnable mais en aucun cas de façon a suggérer que le donneur vous recommande ou recommande votre usage.
- Non commercial : Vous ne pouvez utiliser le matériel a des fins commerciales
- Pas de dérives : Si vous mélangez, transformez ou ajoutez du matériel, vous ne pouvez pas distribuer le matériel modifié
- Pas de restrictions supplémentaires : Vous ne pouvez pas appliques des termes légaux ou des mesures technologiques qui restreignent les autres de faire autre chose que ce que la licence permet.

Notice :

Il n'est pas nécessaire que vous vous conformiez à la licence pour les éléments du matériel dans le domaine public ou lorsque votre utilisation est prémissée par une exception ou une restriction applicable.

Aucune garantie n'est donnée. La licence ne peut vous donner toutes les permissions nécessaires pour votre usage prévu. Par exemple, d'autres droits tels que la publicité, la confidentialité ou les droits moraux peuvent limiter la façon dont vous utilisez le matériel



AMARAVATI
PUBLICATIONS

POUR DIFFUSION GRATUITE

ÉGALEMENT DISPONIBLE EN EBOOK GRATUIT