

4

LES ÉMOTIONS

Balloté par les émotions comme un bateau sur une mer déchaînée, voilà comment vous vous sentez parfois. Trop d'émotions, trop de sentiments, trop de tout !

Difficile de maintenir le cap, de vous sortir de ces montagnes russes émotionnelles.

Et pourtant... avec la méditation, vous allez vous entraîner à ne plus vous laisser dériver, à ne plus vous laisser emporter, mais plutôt à accueillir vos émotions.

INTRODUCTION

Avec bienveillance, sans vous énerver, la pratique méditative va vous apprendre à accorder à ces soubresauts du cœur leur juste place. Car elles sont toutes utiles. Les ressentir pleinement sans vous laisser emporter, puis les laisser passer, voilà ce que la méditation vous permet de faire.

Parce que toutes ces émotions ne durent pas, parce qu'elles passeront à coup sûr, vous allez prendre conscience de leur impermanence. Les émotions sont un trait d'union mal connu entre le corps et l'esprit, car on peut constater leur présence dans les deux.

En vous concentrant sur le souffle, en essayant de ne pas juger, de rester neutre, mais présent à vous et au monde, vous allez pouvoir les laisser apparaître telles des bulles de savon qui finiront par disparaître en éclatant doucement devant vous.

LES ÉMOTIONS



LES BULLES DE SAVON

N. F.

Bulles éphémères créées par le savon.

En méditation, il arrive qu'on se sente gêné par une posture, par des émotions, par des sentiments qui nous traversent. N'oublions pas alors qu'ils sont éphémères et passeront, comme les bulles de savon.



EXERCICE

Connectez-vous à votre souffle. Si vous êtes traversé par des sensations physiques, des émotions ou des pensées, contentez-vous de les contempler comme des bulles de savon que vous auriez faites, en les isolant et en les distinguant les unes de autres, sans jugement.



PRATIQUE

Observez comment, poussées par votre souffle régulier, elles vont disparaître doucement de votre esprit. Les pensées, les émotions qui s'envolent sont comme les bulles : elles vont se désagréger si on est assez patient. Laissez-les donc s'éloigner et s'évanouir, sans vous y accrocher mais sans détourner le regard.





LA MÉTÉO

N. F.

Ensemble des phénomènes atmosphériques, comme les nuages, la pluie, l'ensoleillement.

Nous sommes traversés par des sentiments et des émotions qui changent d'un moment à l'autre, comme la météo. Apprendre à les accepter et les laisser aller est l'un des piliers de la méditation.



EXERCICE

Asseyez-vous quelques instants en silence. Prenez conscience de votre souffle, puis de vos sensations, de vos pensées, et enfin de vos émotions et vos états d'âme. Pour vous aider, essayez de ressentir quelle est votre météo intérieure. Utiliser un terme un peu abstrait « il fait un beau ciel bleu dans mon esprit », « je sens qu'il pleut en moi » permet de qualifier ses états d'âme, ses humeurs, ce qu'on ressent, parfois mieux qu'avec un vocabulaire sophistiqué.



EXERCICE

Essayez toujours de rester aussi philosophe qu'avec la vraie météo : vous n'avez pas de prise sur les événements, sur vos émotions. Vous devez adapter un peu vos plans en fonction du temps qu'il va faire. Voyez votre tendance à juger. Laissez filer ces jugements, ne les combattez pas, ne les alimentez pas.





LE YOYO N. M.

Jeu d'enfant visant à faire monter et descendre un disque à l'aide d'une ficelle.

Nous sommes traversés par des émotions et des sentiments qui oscillent entre le positif et le négatif. Cette oscillation ressemble à celle du yoyo.



EXERCICE

Installez-vous en silence et laissez vous être. Soyez attentif pendant quelques instants aux sursauts émotionnels, mais aussi aux moments de « plat » émotionnel. Observez ce yoyo intérieur qui fait quelques va-et-vient, puis s'apaise. Observez comment votre mental passe d'une émotion à l'autre.



EXERCICE

Considérez vos émotions avec bienveillance, sans les laisser envahir tout votre esprit, sans les laisser capter toute votre attention. Ces émotions ne sont plus seules, vous êtes là, votre corps et votre souffle sont là. Elles ont de l'espace pour être, sous le regard bienveillant de votre attention. Écartez tout. Permettez juste à vos émotions d'être là, à votre joie, à votre souffrance, votre tristesse, votre affection, votre peur, votre colère d'être là, ici et maintenant. Faites de la place. Accordez à toutes ces émotions un espace vaste et ouvert, sans jugement...

