

## **Méditation sur les émotions (Sessions 55-63)**

Dans cette série, nous explorerons la pratique où les émotions sont utilisées comme supports pour la pleine conscience. Ci-dessous, vous trouverez davantage d'informations à ce propos de même que des suggestions de lecture dans les livres de Yongey Mingyur Rinpoché, des instructions simples pour la pratique quotidienne et des liens vers des enseignements correspondants et des méditations guidées téléchargeables.

Sur cette page :

- Sessions 55-57 : La pratique sur les émotions.
- Sessions 58-60 : Méditer sur les émotions dans la vie quotidienne.
- Sessions 61-63 : Méditer sur les émotions dans les situations difficiles.
- Pratiques quotidiennes de méditation sur les émotions
- Enseignements, méditations guidées et autres supports.

### **La pratique de méditation sur les émotions**

Dans les circonstances normales, lorsque nous faisons l'expérience d'une réaction émotionnelle, nous nous identifions au sentiment. Par exemple, quand nous ressentons de la colère, nous devenons la colère. En méditation, nous apprenons à être avec, plutôt que de devenir, nos sentiments. Nous pouvons apprécier nos émotions comme une part de notre paysage intérieur, sans perdre de vue la pureté et la bonté de la conscience elle-même.

**Lecture :** Bonheur de la méditation p 274-278

### **Méditer avec les émotions dans la vie quotidienne**

Alors que nous vaquons à nos activités quotidiennes, des réactions émotionnelles traversent la conscience, nous informant de la façon dont nous faisons l'expérience du monde et renforçons le sentiment d'un soi. Ce flot de sentiments est si omniprésent que nous oublions souvent qu'il est là. Nous prenons nos réactions comme des réalités objectives plutôt que comme des interprétations subjectives. Bien qu'elles puissent nous conduire à l'anxiété et à l'insatisfaction chronique quand nous les laissons mener notre vie, nos émotions peuvent aussi être des portes pour la conscience si nous apprenons à en faire l'expérience en pleine conscience.

**Lecture :** Bonheur de la méditation p 395-402.

### **Méditer sur les émotions dans les situations difficiles**

Quand des situations nous mettent à l'épreuve, les émotions nous envahissent et il devient plus difficile de différencier notre interprétation de l'événement de l'événement lui-même. L'histoire que nous créons à partir d'une expérience persiste souvent longtemps après la fin de la situation, consommant une quantité phénoménale d'énergie mentale et créant des tensions dans le corps et l'esprit. En dirigeant notre attention sur nos réactions, nous commencerons à voir que nous sommes bien plus que nos pensées et nos sentiments. Au milieu de situations émotionnellement chargées, la conscience elle-même peut nous apporter un sentiment de calme, alors même que les vagues de puissantes émotions déferlent à la surface de l'esprit.

**Lecture :** Bonheur de la méditation p 35-40 et p 50-56.

## **Pratiques de méditations quotidiennes**

### *Pratique assise*

- Commencez par *reposer dans la conscience ouverte* :
  - Détendez votre esprit et restez présent(e).
  - N'essayez pas de vous fixer sur quelque chose de particulier ni de contrôler votre esprit, cependant ne vous perdez pas non plus dans vos pensées.
  - Laissez toutes les portes sensorielles ouvertes, sans essayer de bloquer un quelconque aspect de votre expérience.
- Ensuite, *posez votre attention sur les émotions* :
  - Dirigez votre conscience sur les émotions présentes, posant votre attention sur les mots et les images quels qu'ils soient, présents dans votre esprit, et particulièrement sur les sensations dans votre corps.
  - Laissez vos sentiments et vos réactions aller et venir librement, observant leur flot naturel.
- Finissez en laissant là votre observation et *reposez encore une fois dans la conscience ouverte*.

### *Méditation en action*

- A votre réveil, formez l'intention d'être conscient(e) de vos émotions tout au long de la journée.
- Remémorez-vous cette intention aussi souvent que possible :
  - Choisissez des moments de rappel dans la journée, comme les pauses, le moment du repas ou quand vous vous levez pour faire quelque chose.
  - Collez des petits mots dans votre maison ou votre bureau à des endroits où vous les verrez fréquemment, ou utilisez les rappels digitaux de votre ordinateur ou de votre téléphone.
- Quand vous vous remémorez votre intention, observez les sentiments qui émergent en relation avec ce que vous faites dans le moment présent. Ne contrôlez pas vos réactions. Soyez simplement avec elles, alors qu'elles vont et viennent.
- Revenez à cette pratique aussi souvent que possible dans la journée.