

# ~ *Trois façons de gérer les émotions* ~

## *Abandonner*

### **Mingyour Rinpoché**

Normalement, dans la tradition de la méditation bouddhiste tibétaine nous avons trois façons de gérer les émotions. Ce sont : "abandonner", "transformer", et "voir la nature de l'émotion". Ce sont les trois.

La première est basique : l'abandon. Quand nous ressentons une émotion, ce que nous devons faire est de ne pas nous laisser contrôler par l'émotion. Vous amenez la conscience, vous remarquez, et vous attrapez l'émotion. Ensuite, vous laissez aller l'émotion. La chose la plus importante pour cela est que vous essayez d'abandonner l'émotion, vous essayez de vous éloigner de l'émotion. Et essayez de plusieurs façons ... notamment le raisonnement : OK, émotion, quel est le résultat si vous suivez l'émotion ? Quel est le problème ? Si vous vous libérez de l'émotion, quels sont les avantages ?

Disons, la colère ou la haine. Quelles sont les conséquences de la haine ? Vous n'êtes pas heureux. Vous rendez les autres malheureux. Quand vous avez de la haine, plus de 90% de ce que vous voyez n'est pas réel et pas vrai. Donc, vous essayez d'utiliser le raisonnement. Et puis vous essayez d'être conscient de vous-même. Chaque fois que la colère arrive, vous essayez de pratiquer l'antidote peut-être la compassion, ou peut-être le vide, vous essayez de vous débarrasser de cette émotion, de vous débarrasser de la colère et vous vous dites : "Je ne vais pas être en colère. Je ne vais pas être en colère."

C'est l'idée de base qui est l'abandon de l'émotion.