

Leçon IV Les émotions

Notes:

Les émotions : amies ou ennemies

Quand on est enfant, on nous transmet les valeurs qui nous permettront de vivre une vie décente, une vie meilleure. On apprend à parler, à lire et à écrire sa langue. On apprend les mathématiques. On nous enseigne comment faire des choix et comment nous adapter au changement. On nous enseigne aussi comment et quoi manger pour maintenir notre corps en santé. On apprend comment prendre soin de ses affaires. Toutefois, très peu d'entre nous apprennent à contrôler leurs pensées et à garder l'esprit et le cœur en paix. Aussi n'est-il pas étonnant que l'on ne voie pas d'intérêt à maîtriser ses pensées et ses émotions. On est plutôt conditionné à réagir aux circonstances de la vie. Babaji dit : « Les circonstances de la vie ne représentent pas qui vous êtes mais elles révèlent votre nature. » Babaji enseigne que les situations sont comme des tests pour mesurer sa volonté, sa détermination. Elles surviennent pour nous élever, pour nous forcer à évoluer. Chacun développe de mauvaises habitudes, et souffre, faute d'avoir appris que l'on peut toujours choisir un autre scénario. On croit que la douleur et la souffrance font partie de la condition humaine. On ne nous a pas enseigné que ce sont plutôt le bonheur, la beauté et l'harmonie qui sont intrinsèques à la nature humaine. Ces réalités possèdent le pouvoir de tout changer, même les pires scénarios.

Chacun doit prendre conscience qu'en lui réside une conscience supérieure qui gouverne et organise les événements de sa vie ainsi que ses réactions à ses événements. La clef pour se connecter à cette conscience supérieure : accepter la vie comme elle est, se détacher des circonstances en maîtrisant sa pensée et ses émotions. La maturité spirituelle et émotionnelle se mesure à la capacité de vivre les hauts et les bas sans que cela affecte la conscience. Bien sûr, il est important de développer sa personnalité en renforçant ses corps physique, vital et mental. Cependant, il faut aussi établir une communication intime entre sa personnalité et cette conscience supérieure située au niveau de l'âme. On doit comprendre le



but de la vie, qui est de connaître la vérité de l'existence. Jamais on y arrivera en étant sous l'emprise de la conscience ordinaire dans laquelle on s'identifie à l'incessant flot des pensées et des émotions.

Ce qui nous empêche d'être heureux, c'est le conditionnement de la conscience ordinaire et les besoins de l'ego. Les difficultés s'évanouissent lorsque les désirs égoïstes disparaissent et qu'on arrête de penser uniquement en fonction de soi. Si je ne vis pas dans la joie, c'est que je dois travailler à purifier mon ego, ma pensée et mes émotions. En général, le centre de la conscience de l'homme se trouve dans l'ego, et celui de la femme dans les émotions. Il faut se libérer de l'emprise des deux. Parce qu'on s'identifie à l'ego, on vit des hauts et des bas. Un instant on est heureux, l'autre malheureux. Quand on s'identifie à l'ego, on est soumis à la fluctuation des émotions. En vivant en accord avec sa conscience supérieure, on se libère de l'égoïsme et de la rancœur. On vit alors dans l'harmonie et la paix de l'esprit.

Les émotions, soient-elles plaisantes ou déplaisantes, sont-elles toutes le reflet de l'ego plutôt que de cette conscience supérieure? Il existe un état émotionnel qui exprime le sentiment de l'âme. Ce sentiment est si puissant que les larmes nous montent aux yeux alors que l'on ne ressent ni tristesse ni joie. Bien que ce sentiment soit très intense, il n'exprime pas une véritable émotion. Ce peut être une réponse à une énergie qui se trouve en soi, ou qui vient de quelqu'un d'autre. Mais on ne sait pas réellement d'où provient ce sentiment. Il s'agit d'un désir ardent de se connecter à l'âme et il est provoqué par un contact avec une vibration psychique, une force si puissante que le corps a de la difficulté à la supporter. C'est une expérience réconfortante, mais on peut en même temps se sentir fragile et perdu. On ressent une espèce de vacuité et l'on comprend alors qu'il est possible de vivre une vie supérieure. C'est un sentiment très puissant. Cela ne relève pas des corps vital ou mental mais du corps spirituel. Il s'agit d'un cadeau. Ce sentiment, c'est l'amour, et l'amour possède le pouvoir de conquérir l'ego. Car l'amour ne demande rien d'autre que de se donner. Tous conviennent que l'amour est le sentiment qu'ils désirent tous partager. Toutefois, tous ne comprennent pas ce qu'est véritablement l'amour. Peu de gens acceptent que l'amour ne peut s'attacher à une personne ou à une chose. L'amour ne peut être possédé et ne peut donc rendre jaloux. L'amour provient d'un désir de se donner tout entier, d'un dévouement pur et d'une volonté d'abnégation.

La plupart des émotions proviennent du corps vital et sont d'une toute autre nature. Par définition, les émotions relèvent de l'ego. Elles s'imposent à soi et s'expriment souvent de façon violente. On laisse toute sorte de pensées venir déranger sa paix d'esprit car on n'a pas appris à demeurer calme et à conserver son



énergie. Lorsque les émotions surgissent, on ne pense même pas à conserver son énergie, et d'ailleurs on se sent vidé. Il faut apprendre à conserver son énergie en changeant progressivement ses mauvaises habitudes. Une bonne partie de la discipline spirituelle consiste à prendre conscience des tendances qui nous empêchent de voir clair, qui agitent la pensée et renforcent l'identification à l'ego, nous éloignant ainsi du Soi Supérieur. Comment reconnaître les tendances néfastes? Les habitudes négatives se définissent par la charge émotive qui leur est associée. En essayant de comprendre ses émotions et surtout ce qui les déclenche, on s'élève au-dessus de la conscience ordinaire. Chaque fois que l'on fait un effort pour surmonter une mauvaise habitude ou un défaut de caractère, on renforce la connexion avec le Soi. Les émotions négatives entretiennent le sentiment de séparation et obstruent la conscience. Elles entraînent le jugement sur soi et sur autrui. À l'opposé, les émotions positives expriment l'amour, la compassion et l'harmonie.

L'ascèse spirituelle consiste à purifier le mental des conditionnements, des désirs, de la colère et de la peur pour faire place à la beauté, la joie et la paix. L'ascèse nous nourrit de pensées et d'expériences positives et éliminent les pensées et les émotions néfastes. Pour entretenir des pensées positives tout au long de la journée, il faut de la discipline. Ça n'est pas si difficile de tirer le meilleur de chaque situation à condition de ne pas se prendre trop au sérieux. On doit apprendre à rire de soi et à prendre avec légèreté les situations dans lesquelles on s'est placé. On doit se rappeler d'être doux avec soi et avec les autres. C'est tellement important.

Il est facile de remplacer le négativisme par une activité créative – yoga, jardinage, plein air, lecture spirituelle, peinture, danse, chant, musique. Ces activités nourrissent le corps physique, infusent de la conscience dans les cellules et favorisent l'ouverture à des influences positives. La pensée positive et les activités créatives aident à développer une nature forte qui attirera des circonstances favorables et détectera ce qui n'est pas bon pour elle. Cela ne veut pas dire qu'on ne vivra plus d'expériences douloureuses; par contre on saura en contrer les effets. Pour prendre soin de soi et des besoins, il faut adopter la bonne attitude. Celle-ci vient naturellement lorsqu'on est centré. C'est pourquoi il faut éviter tout comportement qui agite l'esprit.

Pour développer une nature déterminée, chacun se connecter à son intériorité, au Soi, et en prendre infiniment soin. Chacun de nous est différent et il n'y a pas deux tempéraments ou natures pareils. Par ailleurs, tous peuvent trouver la paix d'esprit en se connectant à leur essence profonde, leur Soi Supérieur. La nature du Soi se révèle dans le calme et l'imperturbabilité. Le Soi



n'est pas soumis aux fluctuations de la conscience, il est sans cesse dans la joie. Il ne se préoccupe pas de la personnalité, il est pure conscience. Quand on a établi une connexion avec le Soi, il devient plus facile de s'observer tel que l'on est, sans juger. C'est comme si le Soi dirigeait un faisceau de lumière qui renforce les qualités et adoucit les défauts, tout en guérissant les blessures. Il est souvent difficile de reconnaître ses faiblesses. L'arrogance, l'orgueil, la colère, la peur et l'attachement nous voilent la vue et nous font méprendre nos défauts pour des qualités. Prendre conscience de ses faiblesses est le premier pas vers sa véritable nature. Méditer sur ses imperfections peut nous éclairer et nous aider à nous rapprocher du Soi. En méditation, le mental est calme et le corps est au repos. On est alors en mesure de voir ses défauts sans charge émotionnelle et avec détachement. Uniquement dans un état de calme peut-on corriger ses faiblesses. La moindre petite fluctuation dans l'activité cérébrale nous poussera à trouver des excuses pour nos fautes, à les rationaliser ou tout simplement à les oublier.

Pratiques suggérées :

- Faire la liste de vos forces et de vos faiblesses. Dans le mois qui suit, méditez sur chacune d'elles.
- Observer comment vous vous sentez pendant que vous les contemplez. Êtes-vous capable de demeurer centré?
- Prendre une résolution concrète pour éliminer les habitudes qui dérangent votre paix d'esprit.

Pour continuer d'évoluer, il est important de comprendre ce qui provoque en nous l'agitation mentale, la douleur et la souffrance. Il peut être très bénéfique de réévaluer ses croyances et ses conditionnements face aux règles de bonne conduite que la société nous a inculquées. Quand est aux prises avec des émotions difficiles, la clé consiste à demeurer centré. Or, les deux meilleurs moyens de rester centré sont de lâcher prise sur ses attentes et ses croyances vis-à-vis des conventions sociales (devrais-je ou ne devrais-je pas), et d'éviter d'exprimer ses émotions en des paroles regrettables. Cela demande un effort, mais il est possible de véritablement accepter tout ce que la vie place sur son chemin et de voir dans chaque expérience la possibilité de croître sur le plan spirituel autant qu'émotionnel. On fait un pas de géant quand on réalise que son expérience dépend en majeure partie de sa perception. Une règle à suivre lorsqu'on est pris



dans un tourbillon d'émotions est de ne rien dire et de ne rien faire! Souvent, quand on est exalté ou en colère, on a tendance à dire des faussetés que l'on regrette par la suite. Au lieu d'essayer de trouver un argument massue et risquer de blesser quelqu'un, mieux vaut attendre de se calmer et prendre le temps de considérer les différents points de vue afin de trouver des solutions réalistes. Le meilleur moment pour discuter et prendre de décisions éclairées est lorsqu'on est calme. Les paroles disgracieuses sont nos pires ennemies. Elles détruisent littéralement les cellules du corps.

Il n'y a rien de mal à avoir des émotions

Les émotions ne sont pas néfastes en soi, et l'on ne doit pas les nier. Elles expriment en effet une réalité du corps physique. Par contre les émotions doivent être transmutes. Il faut accepter ses émotions et les accueillir afin qu'elles émergent à la conscience et soient libérées. Les émotions peuvent être transmutes au moment même où on en prend conscience. À l'instant où elles se manifestent, il y a beaucoup d'énergie dans le corps et on peut utiliser cette énergie pour se purifier. La plupart du temps, on projette ou l'on réprime ses émotions de manière inconsciente. Ou l'on exprime l'émotion au moment où elle surgit, sans la filtrer, ou bien l'on se force à ravalier toute pensée ou sentiment négatif. Un moyen de transmuter une émotion sans la projeter sur autrui est de l'observer au moment où elle se manifeste et la dissoudre à l'aide de la respiration avant de s'y être identifié. On ne doit pas nécessairement essayer de l'évacuer sur le champ mais plutôt l'observer de l'extérieur. Le simple fait d'observer l'émotion avec détachement a le pouvoir de la dissoudre immédiatement. Cela est possible à condition de la ressentir pleinement et de l'évacuer consciemment, avec la respiration. Si l'émotion demeure, il est souhaitable de connecter avec la source (la racine du problème) et de l'observer avec objectivité. On commence par examiner la pensée qui a déclenché l'émotion. On évalue ensuite de quoi il s'agit, et d'où elle vient. (Quel mouvement, quelle parole, quel geste; venait-elle de l'intérieur ou de l'extérieur?) Il n'y a pas de raison de rester pris dans sa souffrance ni de laisser des pensées ou des émotions négatives prendre des proportions gigantesques et se cristalliser dans le mental et le corps. Comprendre la cause représente une partie importante du processus. Il ne suffit pas seulement de chasser la colère avec la respiration. On doit aussi prendre conscience de l'origine de la colère et l'évacuer.

Les pensées négatives sont là pour indiquer ce qui se cache dans le subconscient. Par l'étude de soi, on découvre ce qui nous irrite et nous cause de la souffrance, et l'on guérit. Plus on surmonte ses souffrances émotionnelles, plus on



acquiert de la maturité spirituelle. Plus on aspire à ce que ses pensées, paroles et gestes expriment la vérité profonde du Soi plutôt que l'ego, plus on se libérera de la souffrance. Les émotions doivent être transmutes même lorsqu'il y a de la souffrance autour de soi. Voilà ce qu'est la compassion. Son état intérieur est une force dynamique, une vibration de paix qui bénéficie à tous, beaucoup plus que ne le fait l'empathie.

Se libérer de ses émotions

Une fois que l'on a pris conscience d'une émotion, plusieurs moyens existent pour s'en libérer. Respirer profondément l'émotion émettant un son à l'expiration, et pleurer, sont deux façons de ressentir pleinement l'émotion tout en évacuant la douleur, la pression, le stress psychologique et les toxines présentes dans le système. On peut aussi chercher du soutien, parler avec honnêteté de ses problèmes à quelqu'un qui sait écouter. On peut libérer ses émotions lors de tels échanges, à condition de ne pas dissimuler la vérité et de ne pas se déresponsabiliser. Autrement, le fait de dire une chose alors qu'on ressent une autre ne fera qu'aggraver le conflit et la souffrance du corps et de l'esprit, ce qui peut provoquer la maladie. Dans ses aphorismes sur le yoga, le sage Patanjali enseigne la transmutation des émotions par la culture de leur opposé. Par exemple, si l'on ressent de la haine, on doit penser à l'amour. Par contre, il y a du bon à ressentir l'émotion, car cela fait prendre conscience des impuretés, des pensées et sentiments négatifs présents dans le subconscient. En résumé, il est essentiel d'accepter les choses telles qu'elles sont, avec un regard positif, tout essayant de changer ce qui ne va pas et chercher constamment à s'améliorer.

Technique de substitution (*pratipaksha bhavana*)

Pratipaksha bhavana est une technique yogique qui consiste à remplacer une pensée négative par une pensée positive. L'étude de textes sacrés, telle la Bhagavad Gita, le chant sacré et la répétition de mantras sont toutes des formes de *pratipaksha bhavan*. Chaque pensée et chaque émotion produit une vibration qui affecte toutes les cellules du corps. Pratiquer cette technique avec assiduité permet de vivre une vie plus harmonieuse. On est constamment assailli par des pensées néfastes, viles et mêmes destructrices présentes dans l'environnement, l'atmosphère et l'éther. On peut les ignorer et les chasser en refusant de se laisser polluer par elles, et en les remplaçant par autre chose. En nourrissant de belles pensées, en chantant le nom du Seigneur ou en méditant sur le *Aum*, on peut même neutraliser les basses vibrations qui affectent les cellules. Les pensées



sublimes et les sons divins entrent en résonance avec l'essence de l'être en soi, stimulant ainsi la guérison du corps et de l'esprit.

Le détachement (*vairagya*) : la solution à tous les problèmes

L'ascèse spirituelle rend plus conscient, plus en paix, plus heureux et plus détaché. La clef pour garder sa paix d'esprit en tout temps est de tourner une partie de sa conscience à l'intérieur, vers l'« être ». Ainsi, l'attention n'est pas entièrement dirigée à l'extérieur vers les sens, les pensées et les émotions. En restant en contact, même partiellement, avec l'essence de l'être, cette partie de soi demeure en retrait face aux activités quotidiennes. L'on évite ainsi d'être dominé par les sens, les pensées et les sentiments. À mesure que l'on retire une partie de son énergie, et qu'on la dirige vers le Soi, les pensées et les paroles reflèteront la paix intérieure. Cette pratique développe en soi le détachement (*vairagya*). Grâce au détachement, une partie de sa conscience demeure centrée sur le Soi, nous protégeant ainsi des mauvaises vibrations provenant de l'intérieur et de l'extérieur. Le détachement court-circuite l'identification à ses pensées et ses sentiments, ce qui amène à réfléchir avant de parler ou d'agir. Cela diminue la tendance à réagir sous le coup de l'impulsion et à se voir comme une victime des circonstances. On apprend à reconnaître qu'on peut toujours choisir comment réagir aux situations de la vie. Le détachement allège l'esprit, il amène plus de clarté, laissant ainsi moins de place au tourbillon des émotions. Par ailleurs, se détacher de ses pensées, sentiments et passions ne signifie pas que l'on devienne insensible et froid. On continue d'avoir des désirs et de vouloir les réaliser, mais l'on cesse d'être sous leur emprise. Dans un état de détachement, on reconnaît un désir pour ce qu'il est; on peut alors l'examiner avec objectivité et comprendre d'où il vient. Cela permet de choisir soit de l'exprimer de manière appropriée, soit de le laisser tomber.

Garder constamment une partie de son attention sur l'« être » produit dans la conscience un changement qui se répercute dans tous les aspects de sa vie, y compris dans les relations avec l'entourage. La conscience témoin crée l'espace et le temps nécessaires pour choisir la réaction appropriée à une émotion, une peur ou un désir. On ne doit ni être sous l'emprise de ses pensées, ses émotions et ses désirs, ni non plus les réprimer. L'important, c'est qu'une partie de sa conscience soit en contact avec le Soi, lequel demeure non affecté. Quand on est détaché, on peut attendre avant de réagir et examiner ses pensées et ses émotions avant de les exprimer. De cette façon, on évite de se laisser affecter par les pensées et les humeurs des autres. Chacun de nous à un moment s'est senti dérangé après une conversation avec quelqu'un de négatif. À moins d'en choisir autrement, on



absorbe les vibrations des autres. Quand on est détaché, on est beaucoup moins affecté par l'énergie des autres et d'ailleurs, ceux-ci n'essaient même pas de nous affecter.

Le détachement amène beaucoup de clarté, laquelle procure la paix d'esprit. Avoir une vision claire requiert de posséder une perspective vaste, de la patience et un grand cœur libre de préjugés. Posséder une perspective vaste sur le monde est l'une des qualités les plus difficiles à acquérir. Cela demande beaucoup de travail sur soi et un niveau de conscience très élevé. Celui qui possède une vision claire n'accepte aucun argument comme entièrement vrai ou entièrement faux. Car le vrai et le faux ne sont que des points de vue qui dépendent largement de l'expérience de chacun. Avoir une vision claire signifie de ne ressentir ni avidité ni aversion. C'est comprendre que les pensées, les sentiments et les passions sont le résultat d'actions commises dans le passé. La clarté d'esprit ouvre la porte à la paix intérieure.

Pratiques suggérées pour développer le détachement :

- Regarder toutes les situations avec objectivité
- Se souvenir que l'on crée ses propres difficultés
- Observer sa propre attitude vis-à-vis de la situation
- Dans une situation, s'observer de l'extérieur
- Dans toute situation, être aligné avec le plan divin
- Soigner ses paroles
- Laisser le Divin guider ses gestes.

Sourire peut être un remède fort efficace lorsque survient un événement qui nous bouleverse. L'humour est tellement important! Même si on n'est pas détaché, un simple sourire qui vient du cœur aide à dédramatiser la situation. Même si on s'est laissé emporter par l'émotion, on peut toujours se raisonner et se dire qu'on a les ressources, la force de caractère et la sagesse pour gérer la situation. On doit éviter de se plaindre. Quand on est trop émotif, on attire plus de souffrance. Le fait de se plaindre ouvre la porte à toute sorte de forces qui nous aspirent vers le bas. Il est contre-productif de se laisser irriter ou déranger aisément. Si l'objectif est de cultiver la paix intérieure en toute circonstance, on



doit accepter de changer. Par ailleurs, il est aussi important de comprendre qu'il n'est pas nécessaire de se résigner à accepter des conditions défavorables. Sri Aurobindo dit : « Le corps et le système nerveux ne peuvent supporter d'être à la fois en accord avec la Conscience Suprême et exposés de façon prolongée aux vibrations d'une conscience ordinaire. Afin de ne pas se laisser entraîner dans des activités qui vont à l'encontre de soi, on doit se protéger. Il n'y a pas de raison de se soumettre à un stress inutile. » On doit plutôt trouver la source de ses problèmes, la cause de ses bouleversements émotionnels, et l'éliminer avec douceur mais fermeté.

Transmuter les émotions

Il est préférable d'examiner ses émotions à mesure qu'elles se manifestent plutôt que d'attendre. Cependant, lorsque la charge émotionnelle est forte ou que la douleur est vive, on n'en a pas la force. De plus, certains problèmes et certaines émotions sont tellement bénins qu'il ne vaut pas la peine de leur accorder trop de temps ou d'énergie. Néanmoins, il est en général important de prendre le temps de prendre conscience d'un sentiment et de ne pas le réprimer, et ce qu'exprime la douleur ou l'exaltation. Il ne s'agit pas nécessairement de l'exprimer et encore moins de le projeter sur autrui, mais de l'accepter. Cela signifie que l'on est ouvert, détendu et qu'on vit le sentiment. D'abord, on perçoit l'émotion ou on la ressent dans son corps. Puis, on l'identifie. S'agit-il de peur, de colère, de jalousie, d'orgueil, de luxure? En nommant l'émotion, on prend du recul vis-à-vis d'elle et l'on évite ainsi de s'y identifier. Ensuite, l'étape la plus difficile est de l'accepter et de la respirer. À ce moment, il faut, au-delà de la simple rationalisation de l'émotion, en examiner véritablement la nature. Cela survient quand on ressent pleinement l'expérience. En laissant tomber toute attente face à ce que l'on croit devoir ressentir ou que l'on désire ressentir, l'émotion se dissout en une simple sensation physique. En respirant profondément dans l'émotion, on fusionne en quelque sorte avec elle et alors elle se transforme en une pure sensation. Le fait de vivre l'expérience dans le moment présent chasse la tension créée par nos concepts et croyances quant aux règles de bonne conduite qui nous lient à l'émotion. Alors, l'esprit, le cœur et le corps se détendent et l'énergie vitale circule plus librement, favorisant ainsi la guérison.

Quand on est à fleur de peau et que l'on vit une émotion intense, il est bon de prendre une distance au sens littéral comme au figuré, de changer de position, ou de perspective et de regard. Parfois, changer d'endroit ou poser un geste aide à retrouver son calme. Respirer profondément en comptant jusqu'à 30 donne parfois assez de recul pour reconnaître la présence de l'émotion sans être envahi



par elle. Parfois aussi le fait d'observer comment la sensation physique se déplace dans le corps permet de s'en libérer. Si prendre une distance face à une émotion ou un sentiment ne suffit pas à s'en libérer, alors on devra probablement l'accepter et la vivre pleinement. Il arrive qu'il faille sentir la charge de l'émotion avant de pouvoir lâcher prise.

Journal de guérison émotionnelle :

1. Reconnaître l'émotion pour ce qu'elle est.
L'identifier et, en toute honnêteté, dire : « cette émotion est _____ . »
2. Se permettre de ressentir l'émotion sans se perdre dans des pensées afférentes. Identifier sa forme, sa couleur, l'endroit où elle se situe dans le corps ainsi que sa température.
3. Repérer où se situe l'émotion, comment elle se manifeste dans le corps. (Chaque émotion s'accompagne d'une sensation dans le corps qui se concentre dans : le visage, la poitrine, le creux de l'estomac ou parfois comme une tension dans tout le corps.)
4. Placer l'attention dans la sensation et respirer dedans. Chasser toute pensée relative à l'émotion ou à sa cause.
5. Suivre la sensation à l'expiration à mesure qu'elle se déplace dans le corps. Cela peut prendre quelques minutes.
6. Visualiser une lumière dorée emplissant tout le corps. Sentir cette lumière entrer par le sommet du crâne. Ressentir la chaleur, la joie et l'ouverture que cela crée en soi.
7. Se détendre, observer avec détachement tout sentiment qui se manifeste.
8. Exprimer sa gratitude pour avoir l'occasion que cette expérience procure de guérir et de continuer à évoluer.
9. Reconnaître que la situation qui a provoqué l'émotion s'est manifestée pour faire prendre conscience des aspects de sa personnalité sur lesquels on doit travailler. Se sentir libéré, sourire et prendre quelques respirations. Se détendre complètement.



Il est important de comprendre que chaque émotion s'accompagne d'une sensation dans le corps. En clair cela signifie que toute émotion peut être sentie dans le corps, et pas uniquement en pensée. Un moyen fort efficace de libérer une émotion lourde est d'en transférer le poids émotionnel dans le corps. Pour cela, il faut prendre du recul en repérant où se situe l'émotion dans le corps et comment elle se manifeste. Une personne visuelle peut ne pas sentir mais plutôt « voir » une forme où une couleur. Une fois la sensation ressentie, il faut concentrer son attention sur elle. Ensuite, on observe comment la sensation se déplace dans le corps en la dissolvant à l'expiration. La sensation peut prendre la forme d'un tourbillon de vapeur ou d'une spirale d'énergie se dissolvant et sortant par le nez, la bouche, les oreilles, le cœur, peu importe. À mesure qu'elle se dissout, on perd de vue la sensation. À ce moment, on observe comment on se sent au niveau physique et psychologique. On devrait se sentir plus léger et plus détendu. Une fois calmé, on est plus apte à examiner les circonstances qui ont provoqué l'émotion sans toutefois ressentir la charge émotive. Afin de découvrir l'origine du conflit, une excellente méthode est de contempler la série d'événements en remontant dans la mémoire jusqu'à la source. Parfois, la source du problème n'est pas ce que l'on croyait au départ. Si on ne se sent pas plus détendu, c'est peut être qu'on a ignoré un élément du problème. On peut alors recommencer tout le processus encore une fois. Certains conflits disparaissent avec le processus, d'autres réapparaissent sous une autre forme ou dans une autre situation. Les situations défavorables tendent à se répéter jusqu'à ce que l'on comprenne la leçon. Une fois la leçon bien intégrée, on ne sera plus affecté si une circonstance semblable se présente. Tôt ou tard, ces situations disparaîtront pour de bon. Néanmoins, il est souhaitable de demeurer réaliste et ne pas s'imaginer qu'on a le pouvoir de changer ceux qui nous entourent.

Libérer les émotions fortes par la pratique du yoga

Certaines personnes sont tellement émotives que la moindre remarque déplacée déclenche une explosion de colère ou un océan de dépression. On peut contrôler les déséquilibres émotifs en pratiquant le yoga, l'alimentation, l'exercice et le repos. La pratique régulière du yoga renforce le système nerveux de sorte que l'on prend avec calme des choses qui, en temps normal, nous causeraient du souci. La leçon précédente a montré que la plupart des tensions et des conflits sont provoqués par les pensées négatives. La pensée est à l'origine de la peur, de la colère et de la tristesse. Le yoga aide à développer une attitude courageuse et enthousiaste vis-à-vis des expériences douloureuses, à trouver des moyens créatifs



pour résoudre ses problèmes et à transmuter les émotions causées par ces problèmes.

Aucune émotion n'a autant d'emprise sur soi que la peur. La peur peut détruire. La peur a le pouvoir d'attirer à soi ce dont on a le plus peur. La peur n'est rien de moins qu'une malédiction. Elle est notre pire ennemi. La peur est causée par l'ignorance, l'attachement et une perception erronée de la réalité. Tout cela est dû à l'instabilité de la pensée. La peur se manifeste chez les personnes qui ont une pensée agitée et indisciplinée. Le but du yoga est d'être sans peur. On dit que, pour vaincre la peur, on doit maîtriser la pensée. Un esprit calme est un esprit courageux. Le courage se développe avec la réalisation de notre véritable nature. On ne peut devenir courageux sans reconnaître la présence du Soi. Le courage est une grande et noble qualité qui se développe lorsqu'on comprend que tout ce que l'on croit posséder, appartient en fait au Soi. Il est important de comprendre que la peur provient d'une insécurité face à l'inconnu. C'est un état d'esprit qui peut se dissiper par l'affrontement de ses peurs. Il est compréhensible de ressentir la peur à certains moments. Cependant, on ne doit pas se laisser paralyser par elle mais plutôt utiliser l'énergie disponible pour aller au devant d'elle et plonger dans l'inconnu. La peur et l'angoisse peuvent être présentes dans l'esprit et dans le corps, et ce même si l'on se sent bien. Si on ne met pas le temps et l'effort pour les transmuter, à la première occasion elles se manifesteront par de la détresse physique et émotionnelle. Le yoga nous apprend à déloger la peur et l'angoisse en nous plaçant dans un état d'esprit calme et serein. Par la contemplation de ses peurs, on examine et élimine les pensées qui provoquent ces sentiments négatifs. La contemplation discipline la pensée et laisse place à l'inspiration pour trouver des solutions qui à leur tour redonnent le pouvoir sur sa vie. Méditer sur une peur, un conflit, ou une angoisse nous pousse à en trouver l'origine, fussent-ils causés par une expérience passée, une réalité présente ou encore par une tendance de l'esprit. La méditation profonde stimule l'intuition (*buddhi*). Cette intelligence innée a le pouvoir de dissoudre complètement la peur. Si la peur reste, on doit alors se demander pourquoi, et se placer dans un état de réceptivité. Parfois, il est difficile de lâcher prise sur sa peur même si elle nous cause de la souffrance. À ce moment, il faut ressentir pleinement la douleur provoquée par la peur. En examinant la douleur et la raison pour laquelle on s'y accroche, on remonte à la source du problème. Cet exercice nous ramène très souvent à nos sens et nous force à concentrer notre attention au bon endroit. Durant ce processus, il est essentiel de laisser tomber ses anciennes peurs et son angoisse quant à ce qui pourrait survenir. Car concentrer son attention sur les souffrances du passé et l'angoisse du futur, c'est refuser d'accepter la perfection du moment présent.



L'angoisse peut être le symptôme d'un problème beaucoup plus profond. Certaines angoisses se résorbent lorsqu'on leur fait face tandis que d'autres prennent plus de temps à disparaître. La peur et l'angoisse sont toutes les deux des créations de la pensée. Toutefois, très souvent l'angoisse devient une habitude, une mauvaise tendance de la pensée; c'est pourquoi il faut sans cesse se rappeler qu'elle n'est pas réelle. L'angoisse semble réelle uniquement parce qu'on s'y accroche par habitude. En reconnaissant sa véritable nature, qui est pure énergie, on se libère de son emprise. En tant qu'énergie l'angoisse peut très bien être transmutée en courage ou en enthousiasme face à la vie. La confiance joue ici un rôle important. La confiance se développe avec la pratique du yoga et la maîtrise de la pensée. En fait, cela prend déjà une dose de confiance pour vivre une vie yogique. Sans confiance en soi, on n'ira pas bien loin. Or, plusieurs d'entre nous manquent de confiance en soi. Le manque de confiance en soi est à l'origine du sentiment d'indignité. Le sentiment d'indignité nous pousse à croire que l'on ne mérite ni d'être heureux, ni de connaître la paix d'esprit. Le manque de confiance et le sentiment d'être indigne sapent la motivation et poussent à l'inertie et à la stagnation.

Que faire quand on ressent une peur ou une angoisse profonde? L'offrande au Seigneur est une façon très efficace d'éradiquer la peur et l'angoisse. Si l'on a foi en le Seigneur, qu'il se manifeste sous forme d'une déité paisible (Babaji) ou destructrice (Kali), on peut visualiser qu'on lui donne ses peurs en offrande. L'imagination est un excellent moyen de puiser dans son pouvoir inné. Grâce à l'imagination, on se connecte à sa sagesse intérieure pour se libérer des comportements rigides et des sentiments qui nous font souffrir, tout en développant une pensée positive qui laisse place à la guérison. En posture de méditation, visualiser la déité (en ressentant toute sa puissance) nous octroyer sa bénédiction. Au moment où on reçoit sa bénédiction, s'imaginer lui offrir ses pensées ou ses émotions négatives. Ensuite, visualiser la force qui nous est transmise telle une lumière brillante qui vibre de courage et de confiance. On peut aussi dire: « Seigneur accepte ma souffrance, je te l'offre. » Offrir littéralement sa souffrance au Seigneur. Garder cette image en pensée tout en voyant et en ressentant une lumière radieuse illuminer l'esprit et dissoudre les germes de l'ignorance.

La haine est l'émotion la plus difficile à déloger. Avec des émotions aussi intenses que la haine, la pratique du détachement est souvent insuffisante. C'est comme appliquer un pansement sur une morsure de serpent venimeux. À ce moment, il faut des mesures draconiennes pour extirper du système le poison de la haine. Il peut être bénéfique de se retirer seul, de prendre le temps de ressentir



pleinement l'émotion. Le jeûne, la baisse du sommeil et beaucoup d'exercice physique contribuent grandement à déloger la haine. On doit prendre le temps de ressentir la haine aussi pleinement que possible. Verbaliser et écrire ce que l'on désire exprimer aide à faire bouger l'émotion de la haine dans le corps, à la sentir à travers tous ses pores. Cette expérience peut même nous faire sentir le goût de la haine. À cette étape, la transpiration et les vomissements servent d'exutoire. Tôt ou tard, la haine se dissipera et relâchera son emprise sur soi. L'ascèse du yoga, l'étude de soi, le détachement et le développement des vertus de l'amour et de la compassion nous extirpent progressivement des griffes de la haine. Il est également bénéfique de méditer sur l'amour et sur le fait de n'avoir aucun ennemi. On peut éradiquer toute pensée de vengeance envers une personne en s'imaginant, en méditation, entrer en relation d'amitié avec elle. Toujours en méditation, on dirige vers celle-ci une forte vibration d'amour. Dès qu'on accepte de servir la personne pour laquelle on éprouve de la haine, cette émotion se dissout. On dit qu'une sincérité qui vient du cœur et des mots aimables attendrissent le plus dur des hommes.

Comment éliminer la colère? La colère nous maintient dans l'ignorance. Quand on est en colère, on ne pense pas clairement, l'on peut même avoir de la difficulté à comprendre ce que l'on est en train de lire. Lorsque la colère perturbe la pensée, le chaos règne autant dans l'esprit que dans le corps. Même après que l'on a exprimé la colère, celle-ci demeure sous forme latente dans la pensée, elle affecte l'équilibre du corps et de l'esprit. Sri Aurobindo dit : « Quand on ressent et qu'on exprime des sentiment tels la colère, la jalousie, la convoitise et la haine, ils s'imprègnent dans le corps vital et se cristallisent ensuite dans le corps physique. » Quand on est en colère, la pensée s'agite, et cela se répercute dans le corps. On n'a qu'à observer le visage d'une personne en colère. En fait, tout le système nerveux est affecté et l'on subit une baisse d'énergie. Sri Swami Sivananda avance même que la colère affecte la qualité du sang. Il s'exprime ainsi : « Lorsque la colère s'empare de la pensée, le *prana* se met à vibrer très rapidement parce qu'on est agité, ce qui réchauffe le sang. Beaucoup de toxines et de poisons se forment à ce moment dans le sang, dans la semence et dans le lait maternel. » Il ajoute qu'une colère de trois minutes suffit pour avoir sur le système nerveux des effets débilants qui prendront des semaines voire des mois à guérir.

Éradiquer la colère

Plusieurs portent de vieilles blessures qui les empêchent de se libérer de la colère. Les blessures causées par ces souffrances passées peuvent être guéries par



une expérience positive puissante. Or, certains s'accrochent tellement à leur souffrance qu'elles ne sont pas ouvertes à ce type d'expérience. Certain que l'on vivra d'autres expériences douloureuses, on crée un cycle interminable de mauvaises expériences. Dans ces cas-là, il est préférable de pardonner, d'oublier et d'aller de l'avant. Si réprimer ses émotions ne fait que les exacerber, revivre sans cesse ses mauvaises expériences ne fait que les empirer. Dans les deux cas, on attire à soi des situations similaires et donc plus de souffrance. Il est beaucoup plus profitable de lâcher prise sur ses vieilles blessures. Les passions engendrent souvent la colère. Pour maîtriser la colère, on peut soit employer sa volonté, mais c'est difficile et exténuant, soit épuiser ses passions en cultivant leur opposé. Pour déterminer le sentiment opposé, il importe de connaître la cause précise de la colère. Par exemple, on peut remplacer la colère par des pensées d'amour, de compassion, de générosité ou d'humilité. Ou peut être est-ce la volonté qu'il faut cultiver? Ou encore le détachement? Le détachement est le moyen le plus puissant pour dissoudre les passions. La colère est une vibration puissante qui peut être maîtrisée par la raison, l'amour et le détachement. Elle peut être éradiquée grâce au pardon, à la patience, à la tolérance, à la bonté et à la discrimination. Le pardon a toujours été un excellent moyen d'enrayer la colère.

Un engagement vis-à-vis de soi

En s'engageant à observer ses tendances et ses comportements et grâce au détachement, on peut dissoudre les émotions négatives avant qu'elles émergent du subconscient. Avant que les émotions se manifestent survient une agitation de la pensée qui peut être maîtrisée plus facilement. En ce sens, il est important de « faire quelque chose » lorsqu'on prend conscience de cette agitation. « Observez-là, calmer-là et souriez. » L'effort en vaut la chandelle car empêcher l'agitation de la pensée, c'est la discipliner. Babaji dit que l'irritabilité est une faiblesse de l'esprit. Si l'on est facilement irritable, on peut causer du tort aux autres. Par la pratique du yoga on apprend à discipliner la pensée et à la garder alignée sur le Soi Supérieur. Patience, tolérance, compassion et amour renforcent les liens avec le Soi. Par ailleurs, on doit aussi apprendre à être tolérant avec soi lorsqu'on n'arrive pas à montrer ces qualités. L'amour et le pardon représentent les meilleurs outils pour transmuter les défauts de la pensée. On doit être sans cesse vigilant et observer ses pensées et ses émotions négatives ainsi que ses mauvaises habitudes. La méthode consiste à identifier l'émotion, et ce qui l'a provoqué, à observer quelle a été sa réaction et ensuite à lâcher prise. La réussite dépend de notre rapidité à chasser la pensée et à retrouver notre calme. Le fait d'observer ses



émotions avec objectivité aide grandement à prendre conscience de l'agitation avant qu'elle ne s'empare de la pensée.

Pratique suggérée :

Lire et contempler cette histoire tirée du Yoga Vasistha. La contempler encore et encore durant tout le mois.

Il y avait une fois une grande forêt si vaste qu'un million d'acres représentait à peine un atome de sa superficie. Dans la forêt vivait une personne qui possédait mille membres. Cet individu était sans cesse en activité. Il tenait en main une massue avec laquelle il se frappait. Effrayé à l'idée de se faire frapper, il s'enfuit en courant. Sous le coup de la panique, il tomba dans un puit. Il réussit à sortir du puit, se frappa à nouveau et s'enfuit cette fois dans la forêt. Il sortit de la forêt, se frappa de nouveau et s'enfuit cette fois dans une plantation de bananes. Bien qu'il n'y eut personne dont il puisse avoir peur, il pleurait et criait de terreur. Il continua à courir et à se frapper comme avant. – J'observai cela intuitivement et, employant ma volonté, je l'arrêtai un moment et lui demandai : « Qui es-tu ? » Mais il était dans une telle détresse qu'il croyait que j'étais son ennemi et il continua de pleurer. Puis, soudainement il se mit à rire et à abandonner son corps membres après membres.

OM TAT SAT. OM KRIYA BABAJI NAMA AUM

