

Apprendre à méditer avec vos émotions

Table des matières

1	Pratique de la technique du rugissement du lion dans le bouddhisme tibétain .	2
2	Le rugissement du lion.....	2
3	Pratique	3

Pratique de la technique du rugissement du lion dans le bouddhisme tibétain

Les problèmes de la vie quotidienne sont une opportunité pour rencontrer nos émotions. En détruisant les illusions du confort et de la sécurité, elles nous offrent une occasion de pratique exceptionnelle.

Les émotions sont comparables à de l'eau qui nous habite. Les vents de l'esprit (pensées) ont le pouvoir de troubler et agiter le calme fondamental qui est en nous. Quand les pensées sont négatives, l'eau devient trouble, agitée et dangereuse. Notre réflexe est souvent de vouloir fuir les émotions. Pour les fuir, on construit encore plus de vent. On réfléchit, on analyse et on crée des jugements.

Il faut apprendre à créer l'unité avec nos émotions. Les émotions sont vues comme de l'énergie pure. La manière intelligente de travailler sur les émotions est de communiquer avec leur essence fondamentale.

Le chemin de la spiritualité n'est pas de lutter contre le mal, la spiritualité nous apprend le chemin de la non-violence. On doit cesser de nier ou de lutter contre des parties de nous. Dans un esprit d'ouverture, on entre en relation avec ce qui nous habite et on observe de manière plus neutre et bienveillante. On apprend à voir tout ce qui se manifeste en nous comme un élément du processus naturel de la vie.

Le rugissement du lion

Apprendre à dépasser vos peurs pour aller à la rencontre de vos émotions et cesser d'attendre qu'elles viennent à vous.

Dans la tradition bouddhiste, on réfère à l'image de quatre lions qui regardent dans toutes les directions pour symboliser cette force de vigilance intérieure et d'omniprésence de la conscience. C'est en activant notre courage que l'on développe la vue profonde. On devient ainsi le témoin des émotions négatives sans se laisser envahir ou perturber par elles.

Il faut dépasser la peur des émotions. On voit souvent les émotions comme des énergies à éviter. On a peur qu'elles nous fassent perdre la tête. On a peur de ne plus être en contrôle de nos réactions, de nos paroles et de nos gestes. C'est ainsi qu'elles se refoulent en vous et que vous construisez une carcasse rigide dans le mental pour ne plus les sentir. Cependant, elles continuent d'agir **mais dans l'ombre**. Votre carcasse a ses failles et un jour l'énergie refoulée va exploser sous forme d'hystérie, de dépression, de panique, etc.

Le seul moyen d'éviter ce déluge est de travailler avec elles. On apprend ainsi à créer une danse avec ces énergies qui sont en nous. Plus on vibre en accord avec elles et plus rapidement on les transcende. Il faut les voir, les toucher, les sentir, les entendre et les transmuter. En établissant une nouvelle relation avec les émotions, leur énergie se transforme. **C'est ainsi que la colère devient force, la tristesse devient douceur et que la peur nous ouvre à l'humilité en nous et plus encore.**

Voici les étapes simples d'une pratique de méditation pour apprendre à transformer les émotions perturbatrices qui se manifestent en vous.

Pratique :

- ✓ Pensez à une situation qui vous a fait vivre une intensité émotive
- ✓ Soyez attentif à vos constructions mentales (source de vos émotions)
- ✓ Ensuite, plongez dans l'émotion (ressentez-la pour ce qu'elle est). Quelles sensations l'accompagnent, quelles sont ces caractéristiques : force, douceur, etc.
- ✓ Reconnaissez-la comme pure énergie (rugissez, domptez-la, transcendez-la)

Martin Bilodeau