

Intégration émotionnelle

L'intégration émotionnelle consiste à ressentir consciemment et observer une expérience, qui sera pour la plupart du temps une expérience de souffrance. C'est le processus d'expérimenter pleinement nos émotions, ce qui a comme effet de dissoudre leur pouvoir sur nous. Nos pensées et nos émotions sont nées de notre corps, de notre cœur et de notre mental. Le résultat de ce processus est de s'asseoir dans le vrai soi et de vivre sans drame son cheminement vers l'illumination.

Les quatre états d'être

1. Respirez (physique)

Respirez profondément. Ne forcez pas l'expiration, laissez seulement aller votre respiration naturellement. Portez attention et soyez dans un état de repos. Continuez à être conscient de votre respiration tout au long du processus.

2. Habitez (vital)

Soyez conscient d'une émotion que vous ressentez ou avez ressenti récemment. Si vous voulez travailler sur une émotion en particulier, imaginez une situation où cette émotion pourrait être provoquée. Si vous ne pouvez pas la sentir, portez attention à ce qui vous empêche de la sentir. Si vous pouvez l'identifier soit à de l'abandon, du rejet ou de la culpabilité, c'est excellent. Si vous en êtes incapable, ce n'est pas dramatique. Respirez dans l'expérience.

3. Ressentez (émotionnel)

Plongez dans l'expérience. Ne résistez pas. Permettez-vous de la ressentir si profondément que vous devenez l'émotion. Laissez-la prendre possession de vous, laissez-la vous briser. Respirez dans la douleur. Juste pour un instant, à la fin de chaque expiration, vous y trouverez la paix. Éventuellement, cette paix coulera dans toutes vos respirations.

4. Observez (mental)

La douleur commence à se dissoudre. Portez attention à quelque chose pendant assez longtemps et cela deviendra de la conscience. Observez jusqu'à ce que vous soyez conscient qu'il n'y a plus rien à observer. Atteignez le point de la compassion où vous savez que tout cela n'est qu'une expérience. Respirez la sagesse, la sagesse de savoir que vous avez tout créé dans votre vie. Vous sentez encore l'émotion, mais vous êtes de moins en moins attaché à elle. Maintenant, pendant que vous êtes en train de devenir le vrai soi, vous pouvez observer votre humain ressentir cette émotion, mais cela ne vous affecte plus. C'est comme regarder quelqu'un dans un film—vous ressentez de la compassion, mais vous ne souffrez pas tant.

Ces quatre étapes se font simultanément, comme si c'était une seule action. Respirez dans l'émotion, habitez-la, ressentez-la. Lorsqu'elle commence à diminuer d'intensité, vous pouvez commencer la contemplation mentale de la compréhension intellectuelle pour ainsi voir que l'émotion est basée sur un attachement. Faites le deuil de ce à quoi vous êtes attaché. Enfin, profitez de ce que vous avez purement.

Pendant le processus d'intégration, vous commencerez à vous rappeler d'autres événements dans lesquels vous avez ressenti la même émotion. Prenez-les brièvement en notes; ce sera un travail à faire pour une autre fois. Plus tard, faites l'intégration sur ces événements passés de manière à vous libérer de leurs émotions. Nous avons appris, dès notre tout jeune âge, à avoir une réaction émotionnelle précise à une situation donnée. Lorsque nous intégrons nos émotions à travers ces événements, nous brisons notre conditionnement de sorte que la prochaine fois qu'un événement du même genre se produira, nous n'y accorderons pas de drame. Nous corrigeons nos attachements émotionnels du passé et nous corrigeons nos attachements aux émotions qui se manifesteront dans le futur.

MAHAJRYA
tradition bouddhiste

Les trois principales familles d'émotion

Les trois principales familles d'émotion sont la culpabilité, le rejet et l'abandon. Toutes les autres émotions en viendront inévitablement à celles-ci. Par exemple, si nous sommes en colère, cela peut être parce que nous nous sentons rejeté par notre enfant lorsqu'il ne nous écoute pas. La peine d'avoir perdu un être cher ou un divorce se résume à l'abandon. La peur est reliée à toutes les familles d'émotion. Donc, trouver dans quelle famille se trouve l'émotion que vous ressentez vous permettra d'avoir accès à la racine de votre souffrance.

La sagesse

La douleur et le plaisir sont vécus par l'humain. Le bonheur et la souffrance sont vécus par l'Âme. Pour l'Âme, ce n'est ni bien ni mal, c'est simplement de l'expérience. La douleur et le plaisir sont des manifestations naturelles ou des sous-produits du bonheur et de la souffrance.

Les événements que nous expérimentons et les gens que nous rencontrons sont le résultat des conditions nécessaires à l'Âme pour découvrir des expériences de souffrance, tout cela faisant partie de notre cheminement vers l'illumination. Entre nos vies, nous demandons de tout vivre, mais nous l'oublions et mettons beaucoup d'énergie à résister tout ce qui est difficile et désagréable. La sagesse que nous respirons est simplement celle-ci—je suis en gratitude pour l'expérience. Cela me permet de travailler à travers mon karma, ou cela permet à mon Âme d'acquérir de l'expérience à travers ce karma. Et plus difficile encore, je suis reconnaissant à la personne qui m'a apporté cette leçon.

Chaque fois que nous résistons à une leçon, l'Âme continue de chercher un moyen pour comprendre cette leçon. Si nous l'ignorons, cette leçon ce manifestera de plus en plus explicitement.

Le résultat de cette sagesse est l'habileté à simplement observer nos émotions, sans leurs permettre d'avoir le pouvoir sur nous.

L'intégration crée le pouvoir

L'expression ultime du pouvoir c'est la vulnérabilité. Souffrez tout à travers l'intégration et le pouvoir que les émotions ont sur les événements se dissoudra. Un bon exemple de ce fait se retrouve dans les arts martiaux. Si un adversaire vous pousse dans le but de vous faire perdre votre équilibre et que vous résistez avec force, votre résistance donnera du pouvoir à votre adversaire. Cependant, si vous vous déplacez d'un pas, sans résister, la force de votre adversaire lui fera perdre pied.

Naturellement, votre pouvoir sur les autres augmentera, sans que vous ayez à faire ou dire quoi que ce soit. À plusieurs reprises, les gens réagiront négativement à votre

présence car ils pourront sentir votre culpabilité, votre rejet ou votre abandon. Ils veulent seulement être aimés eux aussi et notre sentiment peut réveiller en eux un besoin de se protéger de votre présence. Votre haut niveau de conscience ou la simple joie d'avoir confiance en la vie, aura un effet positif sur les événements et sur les gens proches de vous.



MAHAJRYA
tradition bouddhiste