

SANTÉ SPIRITUELLE – Qualités et expérimentation

Les émotions

Lorsque tout va de travers dans notre vie émotionnelle, nos **émotions** peuvent perturber toutes nos autres **fonctions mentales** : **perception, pensée, volonté, souvenir et imagination.**

La raison d'être des émotions est de nous dire si une situation est positive ou non, à un niveau essentiel.

Après cette réaction "viscérale", nous pouvons consacrer les autres fonctions de notre esprit à la situation pour renforcer ou, au contraire, pour changer cette émotion initiale.

Bon nombre d'entre nous avons accumulé nos émotions en nous, ce qui nous a rendus émotionnellement "constipés" ou nous a fait "exploser" lorsque ces émotions ont remonté finalement à la surface.

Positives ou négatives les émotions sont des informations sur ce que nous vivons à l'instant présent

<i>Pensées négatives</i>	<i>Émotions négatives</i>	<i>Émotions positives</i>
Dogmatisme	Colère	Paix
Fanatisme		
Impatience		
Partialité		
Violence		
Égoïsme	Amour	Amour
Matérialisme		
Peur		
Ignorance		
Scepticisme		
Crédulité	Tristesse	Bonheur
Manque de volonté		
Découragement – Dépression <i>(descriptions cliniques)</i>		
Pessimisme		

■ **Nous pouvons nous débarrasser de nos blocages émotionnels et restaurer le flot continu de nos émotions** dans notre esprit, grâce à nos efforts personnels, à une thérapie ou à une combinaison des deux.

✦ **Détendez-vous et prenez conscience** de votre capacité à ressentir, non seulement vos émotions, mais cet aspect de votre esprit qui ressent les choses.

Après avoir fixé en silence votre attention sur votre capacité à ressentir, commencez à **répéter à de nombreuses reprises à voix haute ou mentalement** : « *Je ressens* »

Au fur et à mesure que vous répétez cette phrase, plongez-vous de plus en plus profondément dans la pure expérience du ressenti.

Consacrez quelques minutes à effectuer cet exercice.

SANTÉ SPIRITUELLE – Qualités et expérimentation

*« Ne jamais attendre une récompense, une béatitude.
Opposer des ondes nobles aux ondes ignobles. »⁸*

■ **Ne pas s'attacher aux émotions positives, mais les cultiver** vis-à-vis d'une tâche quelconque à effectuer : **l'esprit se mobilisera plus facilement pour nous venir en aide.** Nous avons bien plus de **contrôle sur nos émotions** que nous le pensons généralement.

✦ **Posez-vous ces questions :**

« Comment est-ce que je désire ressentir les choses ? »

« Quelle structure émotionnelle dois-je adopter pour me faciliter la vie –tout un chacun est sujet à des hauts et des bas émotionnels– ? »

Maintenant, prenez à nouveau conscience profondément de votre capacité à ressentir les choses et **suggérez fortement à votre fonction émotionnelle, avec vos propres mots, la façon dont vous voulez ressentir les choses.**

Une attitude émotionnelle positive constitue le meilleur stimulus au fonctionnement optimum de notre esprit.

■ **Ne pas considérer les “émotions négatives” comme mauvaises.**

Elles ne font qu'**indiquer un certain niveau de frustration qui requiert attention et action.** Ne pas les refouler afin qu'elles puissent **contribuer au bien-être complet en mettant en garde contre une “menace”** pour la sécurité (ou plus subtile), qui peut alors être écartée : tant que vous ne comprendrez pas leur rôle et ne remédiez pas à leurs effets, elles persisteront et auront sans cesse “besoin” de vous : *« Je suis là, et je ne m'en irai pas tant que tu ne comprendras pas mon message et que tu n'agiras pas en conséquence ».*

✦ **Tristesse, colère, peur : un défi pour notre bien-être qu'il faut relever.**

Détendez-vous et concentrez-vous sur votre capacité à ressentir les choses.

Suggérez fortement à votre esprit :

« Chaque fois qu'une émotion négative se manifeste, j'utiliserai toutes les ressources de mon esprit pour découvrir le message sous-jacent que veut me transmettre cette émotion.

Les émotions négatives sont des occasions de grandir et d'en apprendre davantage sur moi-même, mes relations et ma vie. Elles constituent des sources d'informations inestimables »

✦ **Vous êtes effrayé et voudriez vous montrer courageux**

Répétez rapidement, plusieurs fois de suite : *« courageux ! »*, puis agissez... immédiatement : *« faites-le maintenant ! »*

Si vous désirez vous montrer courageux, agissez avec courage.

*« Que Dieu me donne d'accepter les choses que je ne peux changer,
le courage de changer ce qui est en mon pouvoir,
et la sagesse de savoir faire la différence »⁹*

⁸ Jean Cocteau

⁹ Saint François d'Assise – Voir à Valeurs : DISCERNEMENT