

# Pensées et émotions

(pp 290-292 ; 293-303 ; 306-310)

(Daniel Maziarz, *La Voie angélique de l'Amour*)

(voir LES LOIS DE L'ESPRIT et les « Sept Vertus »...)

## Les pensées négatives

La médecine de l'Antiquité comme la médecine psychosomatique sont d'accord pour affirmer que la plupart des maladies –qu'elles soient physiques, psychologiques ou spirituelles– trouvent leur origine dans les pensées négatives. Le Dr Roberto Assagioli appelle ces pensées des « poisons psychologiques... qui polluent notre environnement psychologique ».

■ La meilleure analyse est l'**auto-analyse** : mesurez la force ou la faiblesse de votre état d'esprit du moment.

Prenez le temps de déterminer, dans la liste des pensées négatives ci-dessous, si l'un quelconque de ces poisons traverse votre esprit fréquemment, parfois ou rarement.

Transcrivez chaque résultat sous sa catégorie, cela vous aidera à identifier les zones de votre esprit qui ont besoin d'être renforcées.

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

Trois étapes visant à renforcer tous les aspects de l'esprit.

■ Première phase, les exercices de concentration développent la force de notre esprit.

Développer sa **Concentration (Dharana)** :

choisissez un objet agréable qui suscite en vous des associations positives. Une bougie, une fleur magnifique, un beau dessin... (liste non exhaustive...) sont particulièrement efficaces.

Placez l'objet devant vous, percevez-le, fixez votre attention sur lui en vous efforçant de l'observer sous tous les angles possibles et imaginables.

Vous serez surpris de constater à quel point votre attention se déplace facilement sur quelque chose d'autre. Lorsque cela se produit, reconnaissez votre distraction et fixez à nouveau votre attention sur l'objet.

Les exercices de concentration renforcent les "muscles" mentaux, ce qui améliore votre capacité à fixer un objet avec une attention totale. Une bougie est à cet égard très utile, du fait du caractère vivant et changeant de la flamme qui prévient l'ennui et permet de fixer naturellement son attention... (v. Dossiers Yoga et Méditation)

■ Deuxième étape du développement mental : **Suggestion ou Méditation (Dhyana)**.

Après avoir passé en revue la liste des pensées négatives, vous êtes parvenu, par exemple, à la conclusion que l'impatience est votre pire défaut. Pour contrer ce "poison", la psychologie spirituelle nous enseigne de ne pas accorder trop d'importance au problème (même si, au début, le fait de revivre les épisodes de sa vie où l'impatience a été source de souffrance peut se révéler utile) mais plutôt que la solution de ce problème réside dans le renforcement de la capacité de patience :

d'abord, vous fixez votre attention sur la patience, en étant patient (tâche certainement plus difficile et subtile que d'observer une bougie, mais tout à fait réalisable !) sous tous les angles possibles et imaginables.

Ensuite, entrez dans votre monde intérieur grâce à la méditation, et commencez le processus de suggestion : « Je suis patient » ou « Je suis plongé dans un océan délicieux de patience infinie ».

Ou bien, associant la méditation à la respiration : « J'expire l'impatience et j'inspire la patience ».

## Pensées et émotions

Il existe de nombreux moyens de suggérer... La méditation « nourrit » et « nettoie » l'esprit

*« Si vous répétiez le mot "paix" à de nombreuses reprises,  
cette pensée resterait en vous pendant des heures ou des jours entiers.  
Finalement, elle vous influencerait et deviendrait comme un centre ou une maison,  
une position à partir de laquelle vous pourriez contempler le monde »*

(Swami Ajaya, *Yoga Psychology*)

■ Il existe de très nombreux moyens de suggérer quelque chose à l'esprit  
[et] la suggestion peut être non verbale : nous pouvons penser à une qualité que nous voulons renforcer en nous.  
Cela peut être aussi efficace que les suggestions verbales.  
En fait, *nous devrions utiliser toutes les formes de suggestions pour maximiser nos chances de concrétiser nos aspirations...*

■ *« En fait, la méditation a pour caractéristique d'offrir quotidiennement à l'esprit une nourriture mentale nouvelle. L'esprit a besoin de pensées nouvelles pour sa croissance et son développement, tout comme le corps a besoin de nourritures nouvelles. Lorsqu'un individu cesse de nourrir son esprit en "aliments frais", une régression instinctuelle s'instaure et la personnalité cesse de progresser. La méditation donne une image mouvante et dynamique de l'esprit plutôt qu'une image statique et sans vie. Elle pérennise la croissance et le fonctionnement de l'esprit »*

(Dr Mishra, à propos des *Yoga sutras* de Patanjali)

■ L'esprit a également tendance à accumuler *des impressions et des associations passées qui sont susceptibles d'obscurcir notre perception de la réalité.*  
*La méditation contribue à nettoyer*, ou à "désautomatiser", l'esprit des impressions passées.  
Ainsi, *les opportunités présentes de développement sont perçues et un futur heureux devient possible.*

*« Le mal n'existe pas,  
Seul le passé existe.  
Le passé est le passé ;  
Le présent est un moment,  
Le futur est tout !! »*

(Zoroastre, *Avesta*)

*Ainsi, la pratique de la méditation crée un futur heureux en illuminant notre esprit et, comme Abraham Lincoln l'a dit un jour :*

*« ... un homme n'a que le bonheur que son esprit est prêt à accueillir »...*

■ La troisième étape du développement mental, Samadhi ou Intégration dans le Tout, représente le **point culminant et la fructification des deux premières étapes.**

Lorsque vous pratiquez concentration et suggestion au point de réaliser que la qualité désirée existe d'ores et déjà en vous à l'état "microcosmique", et lorsque cette qualité microcosmique intérieure s'unit finalement avec "l'océan infini" ou avec l'Ange de cette qualité, le "macrocosme", vous faites l'expérience d'une **intégration complète** de cette qualité :

**le Samadhi est une expérience spontanée qui se produit lorsque les conditions sont réunies.**

*On ne peut rien faire pour accélérer ce processus ou pour retarder sa manifestation. Il s'agit seulement d'un épanouissement, à l'image d'une rose ou d'une fleur de lotus.*

*Moins vous vous préoccupez de la manifestation du Samadhi, et plus vite celui-ci se manifestera.*

*Pratiquez, soyez désireux d'obtenir des résultats, soyez détendu et heureux, et vous l'atteindrez en temps voulu !*

## 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.* (voir AIMER SON ESPRIT)

**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.* (voir Sur la piste d'envol : Le pardon...)

*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.*

(voir à AIMER SON ESPRIT : La perception et la volonté et Phénomènes psychiques)

## Pensées et émotions

*Méditation – Intégration dans le Tout – Les émotions*