

## Considérations sur les émotions

Le seul élément qui me dérange chez l'autre, c'est moi. Ma difficulté n'est donc pas d'accueillir la différence de l'autre, mais sa similitude avec les parts de moi que je ne veux pas voir.

Il est contre-productif de chercher mes sentiments et mes besoins, puisque eux-mêmes me cherchent. Pour rencontrer mes besoins les plus profonds, il m'est nécessaire de lâcher ma volonté de les atteindre et de me laisser mener par leur émergence organique.

Il n'y a pas d'émotions positives ou négatives, elles sont toutes au service de notre capacité d'adaptation. Mon problème n'est pas dans ma peur ou dans ma colère, mais dans mon rapport difficile avec ces énergies, qui fait, par exemple, que je vais rester dans la peur de ma peur ou de ma colère.

Chaque fois que j'accueille un sentiment ou un besoin, je prends le risque qu'il se transforme. La seule manière pour m'assurer qu'il demeure en moi est d'écouter à nouveau. Notre monde intérieur fonctionne selon les lois de l'impermanence ou de la physique quantique.

Que nous le voulions ou non, l'émotion que nous vivons se diffuse autour de nous. A chaque instant, nous influençons notre environnement par notre tranquillité ou par notre agitation intérieure.

Ne pas être affecté par l'autre, c'est ne pas lui donner la possibilité de me couper de lui et de m'empêcher de l'aimer.

Maîtriser l'émotion c'est développer ma capacité d'accueillir en moi son mouvement énergétique. Pour arriver à surfer sur la crête des vagues, pour conserver ma capacité de nager en plein courant, il est capital de pas avoir un rapport émotif à mes émotions. C'est ma tranquillité vis-à-vis de mes émotions qui favorise leur déploiement. Dans ma disponibilité, la tristesse devient plus forte, mais aussi mon rapport avec elle devient passionné et léger.

Les émotions sont plus que des poteaux indicateurs, elles sont la saveur même de la vie.

Par essence, les émotions sont indicibles. Les mots que nous mettons dessus ne peuvent réellement les décrire. Ce qui amène réellement une transformation n'est pas de les dire, mais de rester avec l'intensité de leur ressenti.

Une des caractéristiques des sentiments est de provoquer une ouverture au ressenti interne. Cette ouverture permet aux besoins d'émerger, comme des bulles qui montent à la surface de notre conscience.