

Gestion d'une émotion perturbatrice par la Méditation

Technique Tonglen

- ✚ Reconnaître que je suis actuellement ou que j'ai été en colère ou dans une émotion perturbatrice
- ✚ Me demander qu'est-ce qu'il y a derrière cette émotion perturbatrice
 - Il s'agit fréquemment d'un besoin égocentrique non-comblé (ex. : besoin de reconnaissance, besoin de respect, autre...)
 - Si l'émotion perturbatrice est la colère, me souvenir que la base de la colère est pratiquement toujours relié à un EGO EGOCENTRIQUE (mon gros nombril, on me doit, moi moi moi)...Ici il est important d'avoir de l'humour afin de rire de soi...
- ✚ Après avoir identifié le besoin non-comblé (ex. : besoin de reconnaissance), je commence à respirer en conscience :
 - À chaque inspiration, je me dis : « *J'inspire le besoin de reconnaissance* »
 - À chaque expiration, je me dis : « *Je souhaite de me détacher de ce besoin de reconnaissance* »
- ✚ Après un certain temps (à ma convenance), je laisse monter des personnes de mes proches (parents, sœurs, frères, autre...) et quand m'apparaît un visage je fais les étapes suivantes :
 - Je reconnais que mon père, par exemple, pourrait aussi parfois ressentir ce besoin de reconnaissance
 - En pensant à mon père, je commence à inspirer pour lui en me disant : « *J'inspire le besoin de reconnaissance* »
 - Toujours en pensant à mon père, j'expire en me disant : « *Je lui souhaite de se détacher de ce besoin de reconnaissance* »
 - Et si d'autres personnes de mes proches apparaissent dans cette partie de ma méditation, je refais le même processus indiqué aux 3 étapes précédentes

- ✚ Après un certain temps (à ma convenance), j'agrandis le cercle et je laisse monter mes bons amis et quand m'apparaît un visage je fais les mêmes étapes énoncées à la phase initiale
- ✚ Après un certain temps (à ma convenance), j'agrandis le cercle et je laisse monter mes connaissances et quand m'apparaît un visage je fais les mêmes étapes énoncées à la phase initiale
- ✚ Après un certain temps (à ma convenance), j'agrandis le cercle et je laisse monter des gens que je croise régulièrement (caissier, livreur, pompiste, personne que je croise le matin, serveuse, comptable, etc...) et quand m'apparaît un visage je fais les mêmes étapes énoncées à la phase initiale
- ✚ Après un certain temps (à ma convenance), j'agrandis le cercle et je laisse monter des gens que je croise de temps à autre (itinérant du coin, une personne que j'ai déjà aperçu ou que je vois de temps à autre, etc...) et quand m'apparaît un visage je fais les mêmes étapes énoncées à la phase initiale
- ✚ Après un certain temps (à ma convenance), j'agrandis le cercle et je laisse monter des personnes que je peux m'imaginer et que je ne connais pas (prisonnier, africain dans un pays du tiers-monde, une personne qui se prostitue, une personne toxicomane, un politicien, une personne qui escroque, une personne seule, etc...) et quand m'apparaît une image je fais les mêmes étapes énoncées à la phase initiale
- ✚ Après un certain temps (à ma convenance), j'agrandis le cercle et je laisse monter, si je m'en sens capable et désireux, les personnes que je crois qui ne m'aiment pas ou encore que je n'aime pas et je fais les mêmes étapes énoncées à la phase initiale
- ✚ Je termine la session de méditation par 3 respirations longues et profondes