

L'Infini voyage des émotions

Mariette Raina
31 octobre, 2017



À chaque instant, la vie te propose une situation par laquelle tu peux apprendre. Oublie la spiritualité, oublie les techniques, reste là, et écoute ce qui t'est présenté. A chaque moment, tu peux voir quelque chose. La vision est le coeur du monde, la raison de la vie, son feu, sa dynamique, son alchimie. Apprends à laisser ton regard s'ouvrir.

Voir, signifie regarder comment moi, les autres et le monde fonctionnent, sans le moindre mouvement de justification, sans essayer de me donner raison ou tort. Regarder, juste ça. Parlons des émotions, ces sensations qui me traversent un million de fois par jour. On oublie de sentir combien nous sommes des êtres émotionnels, parce qu'avec le temps, nos émotions ont quitté leur état de mouvement organique et libre, pour se cristalliser dans des schémas de défenses. Je sens la peur monter, la jalousie ou le mal-être, et je mets en place un subterfuge pour ne pas sentir. Quotidiennement, je ne cherche qu'une chose: m'en sortir, fuir. Je vois cela, et c'est là que le regard commence à s'ouvrir, c'est là que la richesse va pénétrer ma vie. C'est un retour à soi, à l'intimité la plus essentielle.

Changer sa perspective | Byron Katie

Byron Katie appelle ce processus “The Work”. Ce cheminement de retour à soi consiste à questionner mon regard sur la situation habituelle et à la décortiquer. Katie demande : ‘que seriez-vous sans la pensée que “mon amant devrait m’aimer plus... mon fils devrait me parler... ma femme devrait mieux s’occuper de moi... mon mari devrait me respecter... mes parents devraient m’accepter telle que je suis, etc.’?”. La situation est ce qu’elle est, il n’y a que mon opinion qui soit la cause de ma souffrance. La pensée est source de ma misère, de ma tristesse. Revenir à soi, investiguer ma réaction tout en écoutant la situation telle qu’elle est.

Toutes les religions du monde, toutes les spiritualités et les philosophies trouvent leur source dans ce questionnement face à l’émotion sentie. La souffrance, la peur, la tristesse, la nostalgie, le désir, la joie, la satisfaction, le dégoût, le rejet. Tout est là pour être observé et réapprendre à laisser vivre l’inévitable émotion qui me traverse lorsqu’elle se présente.

La source de toutes émotions est la joie | Abhinavagupta

Au 11ème siècle, Abhinavagupta pose la question de pourquoi est-ce que dans les arts comme le théâtre, la poésie ou la vision d’une oeuvre artistique je peux me donner avec joie à l’émotion évoquée telle que la tristesse, le désespoir ou la colère, alors que dans la vie quotidienne, je résiste et souffre de ces mêmes émotions? Transposons la question dans le monde d’aujourd’hui. Je vais au cinéma pour voir des drames, des films d’horreur ou des films à suspense. Or, les émotions de tristesse, de peur ou d’angoisse éprouvées lors du film ne me traumatisent pas, au contraire, j’éprouve à la fin du film une grande tranquillité. Pourtant, j’ai pleuré toutes les larmes de mon corps, pourtant ma gorge s’est serrée et mon ventre s’est contracté. Pourquoi alors, sentir ces émotions dont je fais l’expérience lors du film me rendent heureux et tranquille, tandis que dans la vie de tous les jours, ces mêmes situations se transforment en trauma? Car dans la vie de tous les jours, l’émotion est bloquée, rejetée, camouflée, évitée. Pour Abhinavagupta, la source de toute émotion est la joie. Une émotion pleinement vécue, quelle qu’elle soit, ramène à la joie. C’est pourquoi, lors du film, je suis joyeux d’avoir senti la tristesse, joyeux d’avoir vécu la peur, joyeux de ne pas avoir bloqué l’angoisse.

Avec une approche plus moderne, Peter Levine explique qu’une émotion bloquée est une émotion cristallisée qui habite le psychisme, mais aussi le corps jusqu’à ce qu’elle puisse se libérer. À l’inverse, une émotion totalement vécue et sentie, sans rejet et sans défense, va s’éliminer et ne laisser aucune trace. Il n’y a pas de trauma passé, il n’y a qu’une émotion vécue qui continue d’exister dans mon corps/esprit de façon permanente tant qu’elle ne s’est pas totalement éliminée. Mon trauma, émotion qui n’a pas été vécue jusqu’au bout et son énergie déployée dans sa totalité, perdure en moi de manière récurrente. Plus encore, au cours du temps et des traumas accumulés, je n’aborde plus aucune situation de la vie de manière neuve, pour ce qu’elle est, c’est-à-dire sans référence. Je passe au contraire mon temps à rejouer l’émotion vécue. Si j’ai été abusé, les situations de ma vie vont être vues à travers mon

schéma d'abus. Si j'ai été abandonné, je vais moi-même me remettre dans des situations, voire pousser l'autre personne à m'abandonner pour recréer cette situation.

Le travail est alors de commencer à explorer la possibilité que l'émotion puisse être abordée différemment, qu'il existe une autre possibilité. L'émotion doit être sentie, dans tout mon corps, dans tout mon être. C'est là que les outils d'une exploration, tel que ceux du yoga cachemirien par exemple, interviennent pour découvrir l'instant où je bloque, mettre en lumière mon fonctionnement de défense face à l'émotion, et ainsi, petit à petit, retrouver cet état où l'émotion peut vivre, et donc s'éliminer, sans laisser de trace dans mon corps ou mon psychisme.

La souffrance dans le cheminement spirituel – Abdel Kader et Rumi

« Si l'on considère à présent les êtres sous leur rapport de leurs réalités métaphysiques (al-haqa'iq al-ghaybiyya), tout ce qui leur advient leur convient. Plus encore, rien ne leur advient qui ne soit exigé par leur nature essentielle »

Dans cette première phrase tirée du Livre des Haltes, Abdel Kader, l'éminent soufi du 19^{ème} siècle, explique qu'il n'arrive rien qui soit négatif ou positif en soi, tout ce qui se présente à moi doit arriver. C'est seulement mon propre jugement qui, du point de vue personnel de la pensée, classe les événements de ma vie comme étant une réussite ou un échec. Plus encore, dans la seconde phrase, l'Émir affirme que dans la nature même du monde, tout ce qui arrive n'est pas seulement inévitable, mais aussi essentiellement nécessaire et ne peut pas ne pas être. En d'autres termes, il n'y a pas d'erreur, il n'y a rien qui soit manqué. Ce que la vie m'apporte est exactement ce dont j'avais besoin – une opportunité pour revenir à moi, pour observer mon fonctionnement.

Plus loin, Abdel Kader décrit les émotions de douleur, de peine et de souffrance comme étant inévitables sur le chemin du mystique, car « c'est parce que l'homme ne peut, de lui-même, échapper à cette douleur que les plus grands saints ont pleuré, gémi, soupiré, demandé secours et prié que ces souffrances leur soient épargnées ». Rumi quant à lui, dans le Livre 2 du Masnavi (vers 3645) présente une parabole dans laquelle un homme est envoyé par son roi pour trouver la branche d'un arbre qui apporte toute la connaissance du monde. Ainsi, l'homme part en quête des années durant, mais ne trouve jamais l'arbre et revient finalement, pleurant auprès du roi, l'échine brisée par la lourdeur de la tâche impossible et de ses années d'errance sans succès. Dans cette histoire, le roi n'est autre que Dieu, et l'homme le dévot qui chemine vers la Vérité. Pour le soufisme, la souffrance lors de la quête est importante. Le moment culminant est celui de l'abattement total, où il ne reste plus aucune énergie pour avancer, ou seules les larmes se déversent, tout espoir est mort, toute dynamique consumée. C'est alors que Dieu arrive. Le dévot, dans lequel ne subsiste plus aucun mouvement d'aller vers quoi que ce soit, de s'en sortir, prêt à mourir, est alors en position idéal pour recevoir l'enseignement mystique.

La souffrance psychique et physique laisse place à la compréhension claire, la discrimination de la Réalité insaisissable, huwa, dans lequel il peut reconnaître que ce qui lui semble mauvais dans l'instant n'est en fait autre que la voie vers la compréhension de ce qui est essentiel. Abdel Kader explique que le huwa métaphysique n'est ni personnifié, ni déterminé : il n'est par la troisième personne, ni aucune

multiplicité à laquelle il pourrait faire référence. Huwa est sans référence, il est transcendance. Il reflète Allah qui est au-delà de tout démultiplicateur, au-delà de tout contexte. Allah, seule réalité, n'est ni concevable ni explicable. Il est la seule essence de toute chose en ce monde.

**« Qu'a donc trouvé celui qui T'a perdu ?
Et qu'a donc perdu celui qui T'a trouvé ? »**

C'est donc à la rencontre des émotions que je vais, à la rencontre de cet être que je suis, prêt à tout prendre (mes idées, mon monde, mes problématiques et mes espoirs). Le bonheur m'apparaît aussi fabriqué que le malheur, et je découvre derrière ces masques une réalité bien plus profonde que je n'avais jamais soupçonnée. Il n'y a plus d'échappatoire, le désir de voir clairement devient une urgence qui m'emporte au-delà de toute décision. Les émotions se présentent dans ma vie pour me montrer tout ce que je n'ai pas encore voulu affronter. La vie a ses raisons que nous ne pouvons comprendre. La grâce apparaît à chaque instant, quand je comprends que profondément, tout ce qui se place sur mon chemin est juste et ne pourrait être autrement. Il n'y a aucune erreur, seulement des occasions infinies de grandir à nous-mêmes. Avec la confiance la plus absolue, je me dépose dans la main de Dieu.

La vie est un voyage continu, une invitation au retour à soi constant. Il faut cesser de la violenter en demandant aux événements d'être différents de ce qu'ils sont, aux gens d'être plus ceci ou plus cela. Il faut cesser d'essayer de se changer soi-même. Il faut écouter. Mieux regarder. La peur n'est pas effrayante, la violence n'est pas violente, pas plus que la joie est joyeuse. Il faut investiguer l'émotion jusque dans sa moelle, et pour cela, il faut rentrer en soi, le regard baigné de tendresse pour chaque souffrance, chaque limite, chaque peur que je rencontre. La seule liberté profonde est dans cette investigation, dans ce retour au cœur de mon être.



Mariette est diplômée d'un master en anthropologie de l'Université de Montréal. Elle enseigne le yoga dans la ligne de la philosophie du sivaïsme tantric non-dual du Cachemire.

Elle voyage régulièrement en Inde pour poursuivre ses recherches sur les traditions ésotériques des Tantra.

Lectures /

- Le livre des Haltes Abdel Kader (français)
- Waking the Tiger, healing trauma Peter A, Levine (français english)
- Le vijnanabhairava Tantra Liliane Silburn (français) jaidev singh (english)
- The book of Listening Jean Klein (english)
- Le sacre du Dragon vert Éric Baret (français)
- Aimer ce qui est | Love what is Byron Katie (français, english)