

Un choix bienveillant ?

« *Suis-je un bon compagnon pour moi-même, doux, accueillant, attentif, sensible et lucide ?* »

Christophe Carré

Le lendemain de l'ensevelissement d'une amie proche, j'ai eu la chance de vivre un riche moment d'apprentissage et de conscience.

Cet après-midi-là, soudainement, une pensée a surgi dans ma conscience : « *je ne pourrais plus vivre ces moments intenses d'échange avec Catherine¹* ». Puis, immédiatement après cette pensée, une émotion forte, mélange de tristesse, de vide et de peur, m'a envahi.

J'ai vraiment pu identifier le déclencheur (pensée) de l'émotion peu agréable qui m'a traversé. Cette prise de conscience m'a permis de pouvoir **choisir** quelles pourraient être mes pensées futures dans ce contexte : laisser les pensées de manque m'envahir allait inévitablement entraîner des émotions qui ne me font pas de bien ; par contre, choisir de transformer ce type de pensée, en pivotant et en choisissant de penser plutôt aux beaux moments et aux riches échanges partagés avec cette amie, choisir de penser « *que puis-je échanger de nourricier avec son esprit dans cette situation ?* » engendre beaucoup plus naturellement de la gratitude, de la joie et d'autres émotions agréables pour moi.

J'ai alors senti et compris qu'il était possible d'avancer un peu plus paisiblement même après un deuil ou une séparation d'avec quelqu'un de proche, si je peux me concentrer sur mes pensées et entretenir des pensées vivantes, continuant à donner vie, *sous une autre forme*, à l'esprit qui animait les instants de vie partagés avec cette personne. Même si, *physiquement*, elle n'est plus là. Il me semble que j'ai le pouvoir de le réaliser !

Il ne s'agit pas de contrôler l'émotion lorsqu'elle surgit et de l'empêcher de couler en moi. Mais bel et bien d'agir sur la pensée, sur le fait de lui donner vie ou non, sur le fait de sortir d'un mode de pensées automatiques. Cela n'empêchera en rien de ressentir parfois de fortes émotions déclenchées par un souvenir, une musique, un eMail, une peinture, une rencontre, etc. puis de laisser ces émotions me traverser. Mais ces émotions sont alors « pures », « saines » ; elles ne sont pas activées par des pensées de manque ou de peurs liées à un passé qui n'existe plus ou un futur qui n'existe pas encore.

Qu'est-ce que ces mots évoquent en vous ? Cette augmentation de la conscience des pensées présentes à l'intérieur de vous peut-elle s'appliquer dans une situation de vos vies ? N'est-il pas alors *bien-veillant*, *bien-faisant* pour vous d'exercer ce libre choix de faire pivoter les pensées qui vous habitent ? Pouvez-vous alors sentir l'existence de ce pouvoir de choisir librement ? Sentir que vous pouvez l'exercer ?

Simple. Mais pas facile à appliquer au quotidien. Car n'avez-vous pas plutôt appris à être victime de certains événements extérieurs ou emprisonnés dans des manières de pensée qui sont peut-être appelées, aujourd'hui, à évoluer ?

Lorsque je consacre beaucoup d'énergie à exercer cette conscience du pouvoir d'un esprit sain (esprit saint ?) dans le monde qui m'entoure, cette leçon est précieuse et riche pour moi !

¹ Prénom fictif

Ici et maintenant,

pouvez-vous, lorsqu'une émotion vous traverse ou vous habite, effectuer un choix de bienveillance pour vous, en étant attentif au déclencheur de cette émotion, en agissant sur ce déclencheur et en observant ce qu'il se passe alors en vous ?