

OSHO

ÉMOTIONS

Se libérer de la colère, de la jalousie et de la peur

Traduit de l'anglais par Christophe **Billon**



Du même auteur aux Éditions Jouvence:

Le Courage

La Liberté

Parle-nous de l'amour

Sous la couette

Être en pleine conscience

Méditation : apaiser l'esprit

Copyright © 1999, 2013 OSHO International Foundation, Suisse,
www.osho.com/copyrights

© 2018 Éditions Jouvence

Titre original: *Emotions : Freedom from Anger, Jealousy and Fear*,
by OSHO

OSHO est une marque déposée par la **Fondation Osho International**: www.osho.com/trademarks

Ce livre contient une sélection de différents discours publics donnés par Osho. Tous les discours d'Osho ont été retranscrits dans leur intégralité sous forme de livres et sont également disponibles sous forme d'enregistrements audio originaux. Les archives des enregistrements audio et de la totalité des textes sont accessibles en ligne sur la bibliothèque Osho: www.osho.com.

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Mail: info@editions-jouvence.com

Site Internet: www.editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2018 pour l'édition française
ISBN 978-2-88911-986-8

Maquette intérieure et mise en pages: Morgane Postaire

Couverture: Éditions Jouvence

Illustrations: AdobeStock.com / ©olechkaart

SOMMAIRE



Avertissement médical5

Introduction7

Chapitre I : Que sont les émotions?9

L'amour rend toujours nerveux14

Ne jugez pas!.....16

Chapitre II : Émotions et sentimentalité19

Répression et contrôle21

Réaction et réponse24

Vivez, dansez, mangez, dormez...27

Chapitre III: La colère.....31

La colère et la tristesse sont la même chose42

Avoir tort ou raison n'existe pas.....48

Chapitre IV: La jalousie57

Qu'est-ce qui vous rend jaloux?64

La jalousie n'a rien à voir avec l'amour.....70

Chapitre V: La peur77

Personne ne souhaite être seul.....	84
Toutes vos peurs sont les produits dérivés d'une identification	88
Une peur acceptée se mue en liberté	94

Chapitre VI: Comprendre est le secret de la transformation97

Une prise de conscience s'impose et non une condamnation	98
Le cœur vide	100

Chapitre VII: Des méthodes pour vous aider109

La transformation de la colère.....	111
La transformation de la jalousie	121
La transformation de la peur	125

Épilogue135

Présentation d'OSHO137

Le Centre International de méditation OSHO139

Pour plus d'informations.....143

AVERTISSEMENT MÉDICAL

Tous les enseignements et conseils prodigués dans le présent ouvrage ne sont pas destinés à remplacer les services de votre médecin, psychothérapeute ou psychiatre, ni à représenter une alternative à des traitements médicaux professionnels. Ce livre n'offre aucun diagnostic ou traitement de vos éventuels problèmes médicaux ou psychologiques. Avant d'effectuer des exercices intensifs susceptibles de faire partie de certaines méditations, consultez votre médecin.

INTRODUCTION

Le titre de ce petit ouvrage pourrait donner l'impression aux lecteurs qu'ils sont face à un énième manuel. Pas du tout ! Ce livre vous fera entrer dans une autre dimension où toutes les questions concernant le «comment» sont dissoutes dans une perception directe de votre propre réalité cachée.

Osho dit :

«Nous réduisons tout au comment.

La mode du manuel est mondiale et chaque personne est devenue un utilisateur de manuel : comment faire ceci, comment faire cela, comment devenir riche, comme réussir dans la vie, comment influencer les gens et se faire des amis, comment méditer et même comment aimer.

Un jour pas si éloigné, un type stupide demandera comment respirer.

Il ne s'agit absolument pas d'une question de méthode. Ne résumez pas la vie à la technologie. Réduite à la technologie, la vie perd toute la saveur de la joie.»



Vous trouverez dans ce livre des idées pour déverrouiller la compréhension intuitive de vous-même et de votre univers intérieur.

Certaines vous perturberont peut-être, iront, qui sait, à l'encontre de ce que vous pensez savoir. D'autres feront peut-être tilt dans votre tête, car elles mettront des mots sur une vérité que vous aurez soudain le sentiment de connaître depuis toujours.

Quoi qu'il en soit, détendez-vous... Accordez-vous un peu de temps pour vous immerger et observer. Revenez encore et encore sur le sujet et vous constaterez que de nouveaux niveaux de compréhension voient le jour entre les lignes à mesure que vous vous approchez de la vérité sur votre être.

Non, ceci n'est pas un manuel. C'est une lampe que vous pouvez utiliser, qui que vous soyez, pour éclairer les recoins de votre propre individualité.

Chapitre I

QUE SONT LES ÉMOTIONS?

Que sont vos pensées à part
des ondulations sur un lac?

Que sont vos émotions, vos humeurs,
vos sentiments ?

Que représente tout votre esprit ?
– juste un trouble.

Et ce trouble vous empêche de voir
votre propre nature.

Vous passez à côté de votre propre être.

Vous faites connaissance avec
tout le monde, mais vous ne vous rencontrez
jamais vous-même.

Vous êtes en colère mais ne pouvez pas demeurer ainsi éternellement.

Il arrive même à l'homme le plus en colère du monde de rire. Il lui faut rire.

Être en colère ne peut pas devenir un état permanent.

Il arrive même à l'homme le plus triste de sourire ;
et il arrive même à l'homme qui rit en permanence de pleurer et d'avoir les larmes aux yeux.

Les émotions ne peuvent pas être permanentes.

Voilà pourquoi on les appelle des « émotions » !

Ce mot est tiré de *motion*, mouvement.

Elles bougent et sont donc des émotions.

Vous passez continuellement de l'une à l'autre.

À un moment, vous êtes triste et le moment d'après, vous êtes joyeux ;

à un moment, vous êtes en colère,

le moment d'après, vous êtes très compatissant ;

à un moment, vous êtes affectueux, le moment

d'après, vous êtes plein de haine ;

la matinée a été très belle et la soirée est horrible.

Et cela se poursuit ainsi.





Le sens commun

est de considérer que le cœur est la source d'émotions telles que l'amour, la haine ou la colère. À l'instar de l'esprit, source des pensées conceptuelles, **le cœur est la source** de tout ce qui est du ressort des émotions et sentiments. C'est le sens commun.



*Nous vivons depuis toujours avec
cette division traditionnelle en tête,
selon laquelle l'imagination, les sentiments
et les émotions viennent du cœur.*



*Mais votre cœur n'est qu'une pompe.
Tout ce que vous pensez, imaginez ou ressentez
est confiné dans l'esprit.
Votre esprit possède sept cents centres
qui contrôlent tout.*



Quand une personne comme Bouddha parle du
« cœur »,
il évoque là le centre profond de votre être.
Il comprend que votre amour,
votre haine, tout sort de votre esprit.
Et je pense que son propos revêt une dimension

absolument scientifique;
tous les psychologues seront d'accord avec lui.

Vous pouvez vous découvrir.

Vous pouvez voir où naît votre colère – dans votre esprit;
où naissent vos émotions – dans votre esprit.
L'esprit est un immense phénomène. Il englobe la conceptualisation,
vos schémas émotionnels, vos sentiments.



Il faut bien comprendre une chose: **les émotions sont dans votre tête!**

Mais la conscience n'est pas dans votre tête.
En fait, c'est votre tête qui est dans votre conscience!

La conscience est vaste, infinie.

Les émotions, les désirs, les ambitions sont dans votre tête; ils vont finir par se tarir. Mais même lorsque votre tête sera complètement tombée et aura disparu dans la terre, votre conscience ne disparaîtra pas. La conscience n'est pas contenue en vous, c'est vous qui êtes dans votre conscience; elle est plus grande que vous.

