

OSHO

ÉMOTIONS

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

Traduit de l'anglais par Christophe Billon

JouVence
poche

Du même auteur aux Éditions Jouvence :

Le Courage

La Liberté

Être en pleine conscience

Méditation : apaiser l'esprit

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**

Catalogue gratuit sur simple demande

Copyright © 1999, 2013 OSHO International Foundation

www.osho.com/copyrights

© 2018 Éditions Jouvence. All rights reserved.

© 2023 Éditions Jouvence, pour la présente édition

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.

ISBN : 978-2-88953-813-3

Couverture: Éditions Jouvence

Illustration de couverture : Piment Martin

Mise en pages : SIR

SOMMAIRE

Avertissement médical	9
Introduction	11
CHAPITRE 1	
Que sont les émotions?	13
L'amour rend toujours nerveux	18
Ne jugez pas!.....	20
CHAPITRE 2	
Émotions et sentimentalité	23
Répression et contrôle	25
Réaction et réponse	28
Vivez, dansez, mangez, dormez.....	30
CHAPITRE 3	
La colère	33
La colère et la tristesse sont la même chose	43
Avoir tort ou raison n'existe pas.....	49
CHAPITRE 4	
La jalousie	57
Qu'est-ce qui vous rend jaloux?.....	64
La jalousie n'a rien à voir avec l'amour	69

CHAPITRE 5

La peur	75
Personne ne souhaite être seul	82
Toutes vos peurs sont les produits dérivés d'une identification	86
Une peur acceptée se mue en liberté	91

CHAPITRE 6

Comprendre est le secret de la transformation	93
Une prise de conscience s'impose et non une condamnation	94
Le cœur vide	96

CHAPITRE 7

Des méthodes pour vous aider	105
La transformation de la colère	108
La transformation de la jalousie	118
La transformation de la peur	122
Épilogue	131
Présentation d'OSHO	133
Le centre international de méditation OSHO..	135
Pour plus d'informations	139

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, comment 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 1

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.



C'est tout à fait vrai.

Vos émotions, vos sentiments, vos pensées – tout ce bazar de l'esprit – est issu de l'extérieur, est

manipulé par l'extérieur. C'est devenu plus clair scientifiquement.

Mais même sans étude scientifique, cela fait des milliers d'années que les mystiques disent exactement la même chose – que tous ces éléments dont est rempli votre esprit ne vous appartiennent pas, que **vous êtes au-delà de ces choses.**



On vous identifie à elles,
et c'est le seul pécher.



L'esprit est une division qui pense,

et le cœur est une autre division, appartenant au même esprit, mais qui ressent.

Ressentir et penser,
les pensées et les émotions...

mais le statut de témoin est séparé de ces deux éléments.

Lorsque vous pensez, l'observateur observe... Une pensée passe ou vous ressentez de la colère – le témoin continue d'observer. Une émotion passe, comme les nuages dans le ciel, et vous les voyez.

Vous n'êtes ni le bien ni le mal.
Vous n'êtes ni ce qui est agréable ni ce qui est désagréable.
Vous n'êtes ni les pensées ni les émotions.
Vous n'êtes ni l'esprit ni le cœur.



L'AMOUR REND TOUJOURS NERVEUX

Il rend nerveux pour plusieurs raisons. Cela vient de l'inconscient, alors que toutes vos capacités résident dans le conscient; toutes vos habiletés, vos connaissances sont dans le conscient. L'amour vient de l'inconscient et vous ignorez comment y faire face, qu'en faire, et c'est beaucoup trop.

L'inconscient est neuf fois plus gros que le conscient. Par conséquent, tout ce qui vient de l'inconscient est accablant. Voilà pourquoi les gens ont peur des émotions, des sentiments. Ils les refoulent, ils craignent qu'ils ne soient source de chaos.

C'est en effet le cas, mais **le chaos est beau!**

Il existe un besoin d'ordre, mais également de chaos. Lorsque l'ordre s'impose, servez-vous-en, utilisez la conscience; lorsque le chaos s'impose, servez-vous de l'inconscient et laissez le chaos s'installer.

Une personne pleine et entière est capable de se servir des deux, ne laisse jamais le conscient s'immiscer dans l'inconscient ou vice versa.



*Nous croyons en la vie dans sa totalité :
le jour, la nuit, les journées ensoleillées
et les journées pluvieuses.*

*Nous sommes persuadés que tout peut
s'apprécier dans la vie.*

*Vous avez simplement besoin d'avoir
un peu plus conscience de ce qu'il se passe.*

***Vous n'êtes pas votre esprit,
vous n'êtes pas votre corps.***

*Quelque part à l'intérieur de vous
se trouve un témoin capable de regarder l'esprit,
les émotions, les réactions physiologiques.*

Ce témoin, c'est vous.

*Et ce témoin est capable de tout apprécier,
une fois que vous êtes centré sur ce point.*



Votre esprit ressent la misère, la souffrance; il ressent toutes sortes d'émotions, d'attachements, de désirs et d'envies, mais tout cela est une projection de l'esprit.

Derrière l'esprit se cache votre véritable moi, lequel n'est jamais allé nulle part. **Il est là en permanence.**



NE JUGEZ PAS !

Si vous êtes en colère, soyez en colère –
et ne jugez pas cela comme bien ou mal.

C'est la différence entre les émotions négatives et positives: si vous prenez conscience d'une émotion donnée et que votre prise de conscience la fait disparaître, c'est qu'elle est négative. Si, en prenant conscience d'une émotion donnée, vous *devenez* cette émotion, si elle s'étend et devient votre être, c'est qu'elle est positive.

La prise de conscience fonctionne différemment selon les cas.

S'il s'agit d'une émotion toxique, la prise de conscience vous en libère. Si c'est une bonne émotion, merveilleuse, enthousiasmante, vous ne faites plus qu'un avec. La prise de conscience la rend plus profonde. Le critère est donc le suivant à mes yeux: si quelque chose est approfondi grâce à votre prise de conscience, c'est quelque chose de positif. Si votre

prise de conscience le fait disparaître, c'est quelque chose de négatif.

Ce qui ne parvient pas à demeurer dans la conscience est péché et ce qui se développe dans la conscience est vertu.

La vertu et le péché ne sont pas des concepts sociaux, mais des prises de conscience intérieures.



Je peux vous dire que même les émotions négatives sont bonnes, si elles sont réelles. Et si elles sont réelles, au bout d'un certain temps, leur réalité les transforme. Elles deviennent de plus en plus positives et, à un moment, toute positivité et négativité disparaissent.

Vous demeurez simplement authentique: vous ne savez pas ce qui est bien et ce qui est mal, vous ne savez pas ce qui est positif et ce qui est négatif. Vous êtes simplement authentique. Cette authenticité vous permettra d'avoir un aperçu du réel.

Seul le réel peut connaître le réel, le vrai peut connaître la vérité, l'authentique peut connaître l'authenticité qui vous entoure.