Être en pleine conscience

e pleine conscience int.indd 3 08.02.21 10:1

OSHO

Être en pleine conscience

UNE PRÉSENCE À LA VIE

Traduit de l'anglais par l'équipe
www.meditationfrance.com

Jouvence poche

Du même auteur aux Éditions Jouvence

Méditation : apaiser l'esprit
Le Courage
La Liberté

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : **www.editions-jouvence.com**
Mail : info@editions-jouvence.com

© 2001, Osho International Foundation, www.osho.com
All rights reserved. Excerpts from selected works by the author.
Osho is a registered trademark of
Osho International Foundation, used with permission.
Photo of the author used with permission of
Osho International Foundation.
Titre original : *Awareness : The Key to Living in Balance*

Édition française du titre : 2005 et 2012 © Éditions Jouvence
Édition française du titre pour la présente édition, 2021
© Éditions Jouvence
ISBN 978-2-88953-472-2

Traducteur : www.meditationfrance.com
Illustrations : Victoria Roussel
Couverture : Éditions Jouvence
Mise en pages : Nelly Irniger et Sir

Sommaire

Avant-propos **9**

1 · LA COMPRÉHENSION 15
Les hommes et les rats 19
Les racines de la souffrance..... 38
Le petit monde de chacun 45
Être vigilant et centré 86

2 · DE NOMBREUSES MALADIES,
UNE PRESCRIPTION UNIQUE 99
L'analyse et le témoin 102
Tension et relaxation 136
Mental et méditation 144
L'ornière et la roue 172

e pleine conscience int.indd 7 08.02.21 10:1

3 · LA PLEINE CONSCIENCE DANS L'ACTION.. 191
Partez du centre 194
Soyez spontané 203
Soyez décidé 208
Vivez chaque instant totalement 215
Arrêtez de vouloir être un homme bon 222

4 · DES EXPÉRIENCES D'OBSERVATION . . . 243
Inscrivez-vous dans l'éternité 247
Le toucher invisible 250
Vipassana 253
Le changement de la nuit 258

Postface : Suspendu à un fil 273
Note sur l'auteur 284

Tous les textes reproduits dans cet ouvrage sont les transcriptions de discours prononcés par Osho devant diverses audiences.

e pleine conscience int.indd 8 08.02.21 10:1

Avant-propos

Une des choses les plus importantes à comprendre au sujet de l'homme, c'est qu'il est profondément endormi. Même lorsqu'il pense qu'il est éveillé, il ne l'est pas vraiment. Son éveil est si fragile, si infime qu'on ne peut pas le considérer comme éveillé. C'est un bien joli mot, mais pas une réalité.

Vous ne dormez pas seulement la nuit, mais aussi pendant la journée. De la naissance à la mort, vous changez seulement votre forme de sommeil, mais jamais, vous ne vous éveillez vraiment. Ne vous mentez pas, ce n'est pas parce que vous ouvrez les yeux que vous êtes éveillé. Vous n'êtes éveillé que si vous êtes conscient de votre intériorité, que si votre monde intérieur est rempli de lumière, que si vous pouvez réellement voir qui vous êtes. Si ce n'est pas le cas, ne pensez pas que vous êtes éveillé. C'est la plus grande illusion dans laquelle l'homme vit. Et le problème, c'est qu'une fois que vous acceptez le fait que vous êtes déjà éveillé, vous ne sentez plus la nécessité de faire des efforts pour être éveillé.

e pleine conscience int.indd 9 08.02.21 10:1

La première chose qu'il vous faut donc bien réaliser, c'est que vous êtes endormi, totalement endormi. Vous rêvez tout le temps, de nuit comme de jour, mais peu importe, vous rêvez. Vous êtes un rêve. Vous n'êtes pas encore une réalité.

Et bien sûr, dans un rêve, tout ce que vous faites n'a pas réellement de sens. Quoi que vous pensiez, c'est sans intérêt. Toutes vos projections font partie de votre rêve et elles vous empêchent de voir ce qui « est ». Depuis des siècles, leur enseignement tient en une seule phrase : éveillez-vous ! Chaque éveillé a élaboré des méthodes et des stratégies qui lui sont propres pour vous amener à plus de conscience. Ils créent des situations et des contextes pour provoquer en vous plus de vigilance.

En effet, vous devez comprendre que si vos fondations ne sont pas fortement secouées, vous n'allez pas vous éveiller. Le sommeil est en vous depuis si longtemps qu'il a atteint le centre même de votre être. Vous êtes complètement intoxiqué par ce sommeil. Chaque cellule de votre corps, chaque fibre de votre mental sont endormies. C'est pourquoi un grand effort de votre part est nécessaire pour devenir alerte, attentif et vigilant.

Si les bouddhas sont d'accord sur un seul point, c'est bien celui-ci : l'homme tel qu'il est aujourd'hui est endormi alors qu'il a le potentiel d'être éveillé. Le plein éveil (*wakefulness* en anglais) est l'objectif

e pleine conscience int.indd 10 08.02.21 10:1

de tous les enseignements spirituels. Zarathoustra, Lao Tseu, Jésus, Bouddha, Kabir, Nanak – tous les éveillés enseignent une seule et même chose… les langues diffèrent, les métaphores ne sont pas toujours les mêmes, mais leur message est toujours le même. C'est un peu comme la mer, elle est toujours salée et cela que vous la goûtiez au Nord, à l'Est ou à l'Ouest. Pour le Bouddha, c'est pareil, la qualité essentielle, c'est d'être éveillé.

Il est évident que vous ne ferez pas d'effort si vous continuez à croire que vous êtes déjà éveillé. En effet, pourquoi faire un effort si vous êtes déjà arrivé à destination ?

Et vous avez créé des religions, des dieux, des prières, des rituels, à partir de vos rêves. Vos dieux font partie de vos rêves comme le reste. La politique, les religions, la poésie, la peinture, l'art, tout ce que vous faites fait partie de vos rêves car vous êtes endormi et vous faites les choses à partir de votre propre mental.

Vos dieux ne peuvent pas être différents de vous. Qui les a créés ? Qui est-ce qui leur donne une forme, une couleur, une apparence ? Vous les créez, vous les sculptez. Ils ont des yeux, un nez et un mental comme vous ! Dans l'Ancien Testament, Dieu déclare : *« Je suis un Dieu très jaloux ! »* Mais qui a pu créer un Dieu jaloux ? Dieu ne peut pas être jaloux et si Dieu pouvait être jaloux, alors quel serait le mal à être jaloux ? La jalousie serait une qualité divine !

e pleine conscience int.indd 11 08.02.21 10:1

Toujours dans l'Ancien Testament, Dieu affirme : *« Je suis un Dieu très colérique ! Si vous ne suivez pas mes commandements, je vous détruirai. Vous serez envoyé en enfer pour l'éternité. Et puisque je suis aussi un Dieu jaloux, ne suivez et n'adorez personne d'autre. Je ne le tolérerai pas. »*

Je vous le demande, qui a bien pu créer un tel Dieu ? Il faut se rendre à l'évidence, vous avez créé cette image de Dieu à partir de votre propre colère, de votre propre jalousie. C'est votre propre projection et ceci est vrai pour les Dieux de toutes les religions.

C'est pour cette raison que Bouddha n'a jamais voulu parler de Dieu. Il disait lui-même : *« Quel est l'intérêt de parler de Dieu à des gens qui sont endormis ? Ils vont écouter cela dans leur sommeil. Cela va alimenter leurs propres rêves et ils vont commencer à créer leurs propres dieux, des dieux qui sont faux, impotents et sans aucun intérêt. Il est donc préférable de ne pas avoir de tels dieux. »*

C'est pourquoi Bouddha n'est pas intéressé pour discuter au sujet de Dieu. Son seul but, c'est de vous éveiller.

On raconte qu'un maître éveillé bouddhiste était assis en méditation à côté d'une rivière, c'était le soir, il savourait le bruit de l'eau et celui du vent dans les arbres… Un homme s'approcha et lui demanda : « Pouvez-vous me dire en un seul mot en quoi consiste l'essence de votre religion ? »

e pleine conscience int.indd 12 08.02.21 10:1

Le maître resta silencieux, absolument silencieux, comme s'il n'avait pas entendu la question. L'homme demanda : « Êtes-vous sourd ou quoi ? »
Le maître répondit : « J'ai entendu votre question et j'y ai répondu. Le silence est la réponse. Ma réponse est dans ce moment de silence. »
L'homme dit : « Je ne comprends pas cette étrange réponse, pouvez-vous être plus explicite ? »
Le maître bouddhiste décida alors d'écrire sur le sable avec son doigt le mot « méditation » en petites lettres.
L'homme dit : « Je peux au moins lire quelque chose maintenant, c'est déjà un peu mieux. Je peux au moins réfléchir sur le sens de ce mot. Mais pourriez-vous être encore un peu plus clair ? »
Le maître écrivit de nouveau « MÉDITATION », mais en plus gros caractères. L'homme commença alors à se sentir embarrassé, offensé et en colère. Il dit : « Je ne comprends pas, vous écrivez de nouveau méditation ? Ne pouvez-vous pas être plus précis ? »
Et le maître écrivit une nouvelle fois en lettres capitales « MÉDITATION ».
L'homme s'exclama alors : « Mais vous êtes fou ! »
Le maître répondit : « Je me suis déjà bien éloigné de la vérité. La première réponse était la réponse juste, la seconde l'était déjà un peu moins, la troisième était encore plus fausse et la quatrième réponse est vraiment fausse ! » – car lorsque vous écrivez MÉDITATION en lettres capitales, vous faites de la méditation votre nouveau Dieu.

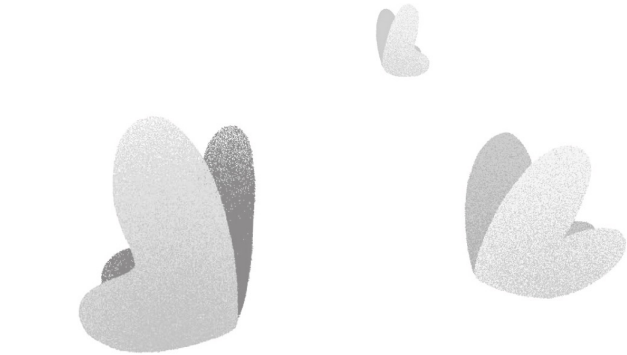
e pleine conscience int.indd 13 08.02.21 10:1

C'est la raison pour laquelle le mot Dieu est toujours écrit avec la lettre capitale D. Quand vous souhaitez idéaliser quelque chose, le mettre sur un piédestal, vous l'écrivez en lettres capitales.

Le maître ajouta : « J'ai déjà commis une erreur. » Il effaça tous les mots inscrits sur le sable, puis il dit : « S'il vous plaît, écoutez ma première réponse – c'est à ce moment-là seulement que je fus dans le vrai ! »

Le silence est l'espace dans lequel on s'éveille et les pensées, le mental bruyant sont l'espace dans lequel on reste endormi. Si votre mental est sans cesse actif, vous êtes endormi. Assis en silence, si le mental disparaît et si vous pouvez alors écouter le chant des oiseaux, sans le bruit du mental dans votre tête… juste le silence… alors la vigilance peut jaillir en vous. Cela ne vient pas de l'extérieur : c'est en vous. Sinon, rappelez-vous : vous êtes endormi.

e pleine conscience int.indd 14 08.02.21 10:1



1

La compréhension

Je n'ai jamais utilisé le mot *renonciation*. Au contraire, j'encourage tout le monde à profiter au maximum de la vie : éclatez-vous ! Aimez, méditez, amusez-vous, appréciez la beauté de ce monde, la chance d'être en vie. Transformez le quotidien en sacré, faites de cette Terre un paradis !

Et ensuite, indirectement, une certaine renonciation se produit, mais celle-ci vient toute seule, vous n'avez pas à vous forcer, à vous pousser. Vous renoncez juste à votre stupidité et à toutes vos erreurs. Vous renoncez à vos relations sans intérêt, aux emplois qui ne vous satisfont pas véritablement, à tous les lieux où vous sentez que vous ne pouvez pas vraiment grandir intérieurement. Mais je n'appelle pas cela de la renonciation, j'appelle cela la *compréhension*, c'est simplement avoir du discernement, être vigilant.

Si vous avez dans vos mains quelques pierres et que vous pensez que ce sont des diamants, je ne vous dirai pas de renoncer à ces pierres. Je vous dirais simplement : « Soyez alerte et regardez bien de nouveau ! »

e pleine conscience int.indd 17 08.02.21 10:1

Si vous vous rendez compte par vous-même que ce ne sont pas des diamants, où est alors le besoin d'y renoncer ? Ils vont tomber de vos mains en temps voulu. En réalité, si vous voulez continuer à garder ces pierres, il vous faudra faire un grand effort et faire preuve aussi d'une forte volonté pour continuer à porter ces pierres. Mais vous ne pourrez pas les garder très longtemps ; une fois que vous prenez conscience de leur inutilité, de leur absence de valeur, vous êtes obligé de vous en débarrasser.

Et à partir du moment où vos mains sont vides, vous pouvez enfin partir à la recherche du réel trésor. Et ce vrai trésor n'est pas dans le futur, il est là, ici et maintenant.

e pleine conscience int.indd 18 08.02.21 10:1

LES HOMMES ET LES RATS

Le plein éveil est le vrai chemin vers la vie.
Les imbéciles dorment comme
s'ils étaient déjà morts,
Mais le maître est éveillé et il vit pour toujours.
Il observe. Il est clair.
Ô combien il est heureux !
Car il voit que l'éveil, c'est la vie.
Ô combien il est heureux de suivre
le chemin de l'éveillé !
Avec grande persévérance,
il médite et cherche liberté et bonheur.
Extrait du *Dhammapada*,
de Gautama le Bouddha

Nous vivons totalement inattentifs à ce qui se passe autour de nous. Certes, nous sommes devenus très efficaces pour faire des choses, à un tel point que nous n'avons plus besoin d'attention pour le faire. Nous fonctionnons de manière mécanique, automatique, un peu comme de simples robots. Nous ne sommes pas réellement humains ; nous sommes encore des machines.

C'est ce que l'enseignant spirituel Georges Gurdjieff avait l'habitude de dire, à savoir que l'homme tel qu'il existe est une machine. Il a offensé beaucoup de gens, car personne n'aime être appelée une machine.

e pleine conscience int.indd 19 08.02.21 10:1