

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

Le Courage

La Liberté

Émotions

Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande

© 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 © Éditions Jouvence

Édition française du titre pour la présente édition,

2026 © Éditions Jouvence

ISBN : 978-2-88984-098-4

Traducteur : www.meditationfrance.com

Couverture : Charlotte Thomas

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.	87
2 • De nombreuses maladies, une prescription unique	99
L'analyse et le témoin.	103
Tension et relaxation	136
Mental et méditation.	144
L'ornière et la roue.	173

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	251
Vipassana	254
Le changement de la nuit	259
Postface : Suspendu à un fil	275
Note sur l'auteur	286

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

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.

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

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 !

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 ? »

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.

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.

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! »

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.

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.

Les machines préfèrent qu'on les appelle des dieux! Gurdjieff avait pourtant raison de dire que les gens sont des machines. Si vous vous observez, vous verrez que vous vous comportez de manière mécanique.

Le physiologiste russe Pavlov et le psychologue américain Skinner sont dans le vrai à 99,9 % au sujet de ce qu'ils disent de l'homme: ils considèrent que l'homme est juste une machine sophistiquée, rien de plus. Il n'y aurait pas d'âme à l'intérieur de l'homme. Je dis qu'ils ont raison à 99,9 %, mais pas totalement. Il y a une marge d'erreur car ils ont oublié les bouddhas, les êtres éveillés. Mais cela peut se comprendre, Pavlov n'a jamais eu l'occasion de rencontrer un Bouddha – il a rencontré et vu des millions de personnes comme vous.

Skinner a étudié les hommes et les rats et il n'a pas trouvé de différence notable. Les rats sont de simples êtres vivants, c'est tout; l'homme est un peu plus compliqué. L'homme est une machine plus évoluée, les rats sont des machines plus simples et c'est pourquoi, d'ailleurs, les physiologistes étudient souvent le comportement des rats pour définir les caractéristiques comportementales de l'homme. Leurs conclusions sont presque toujours justes. Mais attention, je dis « presque toujours » car la marge d'erreur correspond à un phénomène qui a une immense importance! Un Bouddha, un Jésus, un Mohammed, ces quelques éveillés sont les vrais hommes. Mais où

est-ce que B.F. Skinner peut-il trouver un bouddha?
Certainement pas aux États-Unis!

Je me suis laissé dire :

Un homme demanda à un rabbin : « Pourquoi Jésus n'a-t-il pas choisi de naître au XXI^e siècle aux États-Unis ? »

Le rabbin haussa ses épaules et dit : « Aux États-Unis ? Cela aurait été impossible. D'abord, où est-ce que vous pouvez trouver une Vierge ? Et ensuite, où est-ce que vous trouverez trois rois mages ? »¹

Où est-ce que Skinner peut trouver un bouddha ? Et même s'il pouvait rencontrer un bouddha, ses *a priori* théoriques, ses préjugés ne lui permettront pas de voir la réalité intérieure dans laquelle se trouve un bouddha. Il continuera de voir ses rats, il ne sera probablement pas capable de voir autre chose. Les rats ne méditent pas, les rats ne deviennent pas illuminés, éveillés. Et pour lui, l'homme n'est qu'un rat un peu plus compliqué. Et je reconnais que ce qu'il dit est vrai pour une grande majorité de l'humanité. L'homme ordinaire est complètement endormi, même les animaux ne sont pas si endormis.

¹ NdT : La blague a un sens en anglais, mais pas en français. En anglais, Osho parle des trois « *wise men* » (rois mages en français), ce qui est un jeu de mots sur le fait qu'il est impossible aux États-Unis de trouver trois hommes de sagesse..., mais le sens s'estompe avec la traduction « rois mages ».

Avez-vous déjà aperçu une biche dans la forêt? Avez-vous remarqué à quel point elle est alerte quand elle avance? Avez-vous déjà observé un oiseau sur un arbre, comment l'oiseau reste intelligemment très vigilant à tout ce qui se passe autour de lui? Si vous vous approchez un peu trop de l'oiseau, il s'envole. Celui-ci autorise seulement une certaine distance entre vous et lui. Il a une certaine vigilance au sujet des limites de son territoire. Si quelqu'un pénètre sur son territoire, cela devient dangereux.

Si vous regardez autour de vous, vous serez surpris de voir que l'homme est l'animal le plus endormi qui existe sur terre.

Une femme achète un perroquet dans une vente aux enchères du mobilier d'un bordel, puis décide de couvrir sa cage d'un tissu pendant deux semaines pour tenter de lui faire oublier son langage obscène. Au bout des deux semaines, elle enlève le tissu et le perroquet regarde alors à gauche et à droite et remarque : « Awrrk! Une nouvelle maison. Une nouvelle madame! » Alors que les filles de cette dame rentrent à la maison, le perroquet ajoute : « Awrrk! Et de nouvelles filles! »

Quand le mari rentre le soir, le perroquet s'exclame : « Awrrk! Awrrk! Le même vieux client! »

L'homme s'est égaré. C'est d'ailleurs le sens profond de la parabole chrétienne d'Adam et Ève et de leur

expulsion du paradis. Pourquoi Adam et Ève ont-ils été chassés du paradis? Ils ont été expulsés parce qu'ils ont goûté au fruit défendu de l'arbre de la connaissance, ils sont passés de la conscience au mental. Si vous devenez le mental, vous perdez la conscience – le mental est sommeil, le mental est bruit, il est purement mécanique.

Le travail spirituel qu'il faut donc effectuer est de redevenir conscience et d'abandonner le mental. Vous devez vous débarrasser de tout le savoir que vous avez accumulé. Le savoir est ce qui vous maintient endormi; c'est pourquoi plus une personne accumule des connaissances, plus elle est endormie.

Cela a aussi été ma propre observation. De simples villageois sont beaucoup plus vigilants et éveillés que les professeurs d'université ou les pandits dans les temples. Les pandits ne sont rien d'autre que des perroquets; et les universitaires sont dans le mental et non pas dans la conscience.

Les gens qui vivent avec la nature – les fermiers, les jardiniers, les bûcherons, les charpentiers et les peintres – sont beaucoup plus vigilants que ceux qui travaillent dans les universités ou les administrations. La nature est vigilante, les arbres par exemple sont vigilants, même si leur vigilance est bien sûr différente.

Il existe aujourd'hui des preuves scientifiques au sujet de leur vigilance. Les recherches ont montré si un bûcheron s'approche d'un arbre avec une hache

dans sa main et avec le désir de couper cet arbre, tous les arbres qui le voient commencent à trembler. Il existe aujourd'hui des instruments qui peuvent mesurer, estimer si l'arbre est heureux ou malheureux ou encore effrayé ou relaxe. Et là, je ne fais pas de poésie, c'est prouvé scientifiquement.

Et une autre chose qui est assez étonnante: les scientifiques se sont aperçus que si le bûcheron passe à côté d'un arbre sans avoir l'idée de le couper, les arbres ne sont alors pas effrayés du tout, même s'il s'agit du même bûcheron avec la même hache. Il semble donc que *l'intention* de couper un arbre soit ce qui affecte les arbres. Cela signifie que les arbres sont capables de décoder les vibrations énergétiques, les intentions du bûcheron.

Il a été aussi observé scientifiquement que si vous allez dans une forêt et que vous tuez un animal, non seulement l'ensemble des animaux, mais même les arbres en sont affectés. Si vous tuez une biche, toutes les biches autour sentent la vibration du meurtre et deviennent tristes; un profond frisson s'empare de tous les animaux. Et même s'ils n'ont pas vu la biche se faire tuer, ils l'ont senti instinctivement, intuitivement. Et pas seulement les biches sont affectées, mais aussi les perroquets, les tigres, les aigles et même l'herbe. Un meurtre a été commis, un être vivant a été détruit, la mort est passée – tout ce qui est autour est donc affecté. L'homme semble être le plus endormi...

Vous avez besoin de méditer les soutras de Bouddha et de vous en imprégner profondément. Il dit :

*Le plein éveil est
le vrai chemin vers la vie.*

Vous êtes vivant en proportion même de ce que vous êtes vigilant. La vigilance est ce qui fait la différence entre la mort et la vie. Vous n'êtes pas en vie par le simple fait de respirer, ni parce que votre cœur bat. Physiologiquement, il est possible de vous garder en vie à l'hôpital, mais sans aucune conscience. Votre cœur continuera de battre et vous serez capable de respirer. Grâce à la science, il est aujourd'hui possible de vous garder dans cet état pendant des années. Mais cet état de végétation est loin d'être la vie !

Les bouddhas ont une tout autre définition de ce qu'est la vie. Pour eux, elle consiste en la vigilance. Vous n'êtes pleinement vivant que si vous êtes totalement vigilant. Par conséquent, mis à part les êtres éveillés, personne n'est vivant.

Le plein éveil est le chemin vers la vie, dit Bouddha. Devenez plus éveillé et vous serez plus vivant. Et rappelez-vous, la vie, c'est Dieu – il n'y a pas d'autres dieux. C'est pourquoi Bouddha parle seulement de la vie et de la vigilance. La vie est le but et la vigilance est la technique pour atteindre ce but.

Les imbéciles dorment

Mais la réalité est que presque tous les êtres humains dorment et donc sont insensés. Ne vous sentez pas offensé. Les faits doivent être exposés tels qu'ils sont. Vous fonctionnez dans un état de sommeil et c'est pourquoi si souvent, vous trébuchez; vous ne faites pas ce que vous ne souhaitez pas faire. Au contraire, vous faites régulièrement des choses que *vous savez être des erreurs et vous ne faites pas ce que vous savez être juste.*

Pourquoi est-ce ainsi? Pourquoi ne réussissez-vous pas à marcher droit? Pour quelles raisons il vous arrive de manière récurrente de trébucher et de vous égarer?

On² demande à un jeune homme qui a une belle voix de participer à une reconstitution historique, et ce malgré ses réticences dues à sa timidité. On lui assure que ce sera très simple et qu'il aura seulement à dire : « Je viens pour voler un baiser et foncer dans la bagarre. Ha! J'entends un coup de pistolet. » Ensuite, il quitte rapidement la scène.

Le jour de la représentation, il entre en scène, déjà bien embarrassé par ses hauts-de-chausses serrés qu'il a dû enfiler à la dernière minute et devient complètement sans voix à la vue de la belle héroïne

² NdT: Blague d'Osho qui n'est pas facile à traduire: c'est une blague du style « Ils pètent un mot » au lieu de « Ils mettent un pot » avec, de surcroît, des changements amenant quelquefois une connotation « sexuelle » en argot, me semble-t-il.

habillée d'une magnifique robe blanche et qui l'attend allongée dans un fauteuil de jardin. Il se gratte la gorge et dit : « Je viens pour baiser votre vol³... non... voler un baiser et péter dans la charrette... » Il essaie de se reprendre et finalement : « Merde à tous, d'abord, je n'ai jamais voulu être dans cette pièce. »⁴

Observez attentivement votre vie – tout ce que vous réalisez est tellement confus et déconcertant. Vous n'avez aucune compréhension claire des événements qui se produisent dans votre vie. Vous n'êtes pas suffisamment attentif pour cela. Vous avez les facultés de voir et d'entendre, mais cela n'est pas suffisant car, en réalité, il n'y a en vous personne qui puisse comprendre ces messages.

Arrêtez de penser que vous êtes éveillé et vigilant, c'est seulement à cette condition que vous commencerez à chercher des voies et des techniques pour le devenir.

La psychologie moderne a découvert plusieurs phénomènes importants ; certes, elle les a découverts seulement intellectuellement, mais c'est déjà un bon départ. Lorsqu'un phénomène est découvert intellectuellement, tôt ou tard, il est découvert existentiellement.

³ NdT : Sauf si *snatch* est en argot un mot pour désigner une partie intime d'une femme.

⁴ NdT : Avec la même remarque pour *dray* que pour *snatch*. Vous voyez qu'en français, l'inversion des mots et des lettres ne donne rien ici.

Freud a été le grand pionnier dans ce domaine, il n'est bien sûr pas un bouddha, mais sa contribution à l'humanité est immense : il a réussi à faire accepter l'idée que l'homme possède une grande partie inconsciente en lui. La partie consciente ne représente en réalité qu'un seul dixième du mental alors que la partie inconsciente est neuf fois plus grande.

Quelques années plus tard, son disciple Jung est allé encore un peu plus loin, il a découvert un inconscient collectif qui s'ajoute à l'inconscient individuel. Et j'espère que dans un futur proche, la psychologie moderne découvrira l'inconscient cosmique dont certains bouddhas parlent.

La partie consciente du mental est donc une réalité très fragile et très infime de votre être. Derrière le mental conscient se trouve le mental subconscient, il est plus obscur, plus flou : vous pouvez entendre sa voix, mais vous ne pouvez pas en prendre véritablement conscience.

La troisième partie est le mental inconscient dont vous ne pouvez prendre conscience que dans vos rêves ou lorsque vous prenez des drogues. Il correspond à votre inconscient individuel, c'est tout ce que vous réprimez dans votre vie, tout ce qui n'est pas exprimé ou vécu. Ensuite, il y a le mental inconscient collectif, c'est tout ce que l'humanité a vécu depuis sa naissance. Vous ne pouvez en prendre conscience que si vous vous mettez à chercher profondément dans le mental inconscient.

Et si vous cherchez encore un peu plus, vous découvrirez l'inconscient cosmique qui est l'inconscient de l'ensemble de la Nature.

Il vaut mieux parler de « mental soi-disant conscient » plutôt que de mental conscient car cette partie est si petite par rapport au reste de notre mental inconscient. Je dirais que le mental conscient est loin d'être une lampe, une lumière continue qui nous éclaire dans nos agissements, c'est plus un petit clignotement. Mais ce petit clignotement est très important : c'est la graine, petite comme toutes les graines, mais avec un grand potentiel.

Une nouvelle dimension s'ouvre à partir de là et, de la même manière que Freud a ouvert la voie vers les forces qui existent sous le conscient, Sri Aurobindo a théorisé les niveaux qui existent au-dessus du conscient. Freud et Aurobindo me semblent être les personnes les plus importantes de notre époque. Les deux sont de grands intellectuels et aucun des deux n'est éveillé, mais il faut reconnaître qu'ils ont apporté beaucoup à l'humanité. Ils ont démontré intellectuellement que, malgré les apparences, nous ne sommes pas si petits et qu'il existe des profondeurs et des hauteurs encore inexplorées au cœur de l'être humain.

Alors que Freud s'est consacré aux forces cachées qui agissent derrière le mental conscient, Sri Aurobindo s'est intéressé à comprendre les possibilités qui se trouvent au-delà de notre mental conscient.

Au-delà du mental conscient existe le vrai mental conscient ; celui-ci ne peut être atteint qu'à travers la méditation. Autrement dit, en ajoutant à votre mental conscient ordinaire la méditation, vous obtenez le vrai mental conscient.

Au-delà de votre vrai mental conscient se trouve le mental supraconscient. Lorsque vous méditez, vous pouvez momentanément en prendre conscience. La méditation, c'est un peu comme chercher dans l'obscurité : de temps en temps, des fenêtres s'ouvrent, mais régulièrement vous retombez dans la nuit noire !

Le mental supraconscient est ce que les Indiens appellent le *samadhi*, c'est un état de perception lucide de la réalité où la vigilance est totalement intégrée. Il n'est plus possible de « chuter » de cet état ; une fois atteint, il est vôtre. Et même dans le sommeil, il restera en vous.

Après le supraconscient, vous avez le supraconscient collectif ; le supraconscient collectif est ce qui est appelé communément par les religions « Dieu ».

Et pour finir, il y a le supraconscient cosmique qui est une réalité supérieure à Dieu. Bouddha appelle cela *nirvana*, Mahariva utilise le mot *kaivalya*, les mystiques hindous le nomment *moksha* ; vous pouvez appeler cela la *vérité*.

Il existe donc au total neuf niveaux d'être, d'inconscience et de supraconscience qui constituent ensemble votre être. Et pourtant, vous vivez en

général dans une petite partie seulement de votre être : le mental conscient. C'est un peu comme si une personne possédait un palace et qu'elle avait complètement oublié ce fait : elle se serait mise à vivre sous le porche, pensant qu'elle n'a pas d'autres endroits pour vivre.

Même si Freud et Sri Aurobindo sont des géants intellectuels, des pionniers, des philosophes novateurs, leur travail soulève tout de même une vraie question. Plutôt que d'enseigner aux étudiants des philosophes comme Bertrand Russel, Alfred North Whitehead, Martin Heidegger ou Jean-Paul Sartre, il serait plus judicieux d'enseigner un philosophe comme Sri Aurobindo car il est à mon sens le plus grand de son époque. Malheureusement, c'est un philosophe négligé, voire ignoré par le monde académique. La raison est évidente, le simple fait de lire Sri Aurobindo vous rendra conscient que vous n'êtes pas vigilant. Et même si Sri Aurobindo n'est pas encore un bouddha, il est déjà capable de perturber votre sommeil. En effet, si ce qu'il dit est vrai, qu'attendez-vous ? Pourquoi n'explorez-vous pas les hauteurs de votre être ?

Freud fut difficilement accepté, il y a eu beaucoup de résistances, mais au bout du compte, il fut accepté par le monde académique. Sri Aurobindo n'est pas encore accepté. En réalité, personne ne s'oppose vraiment à lui, il est simplement ignoré.

Cette différence s'explique par le fait que Freud parle de quelque chose qui est inférieur à vous – ce qui n'est pas encore trop embarrassant. Vous pouvez même vous réjouir de savoir que vous êtes conscient et qu'en dessous de votre conscience existent le subconscient, l'inconscient et l'inconscient collectif. Mais ces états sont tous inférieurs à vous; vous êtes au-dessus, vous pouvez vous sentir satisfait.

Les écrits de Sri Aurobindo sont beaucoup plus dérangeants, ils vous montrent qu'il existe des états de conscience qui vous sont supérieurs – et l'ego de l'homme ne peut jamais accepter qu'il existe quelque chose de supérieur. L'homme veut croire qu'il est le pinacle, le summum, le Gourishankar, l'Everest – et que rien ne lui est supérieur...

Et le pire c'est qu'en déniait votre propre royaume, vos propres hauteurs, vous vous sentez satisfait. Regardez de plus près comme c'est absurde!

Bouddha a raison. Il dit: « *Les imbéciles dorment comme s'ils étaient déjà morts, mais le maître est éveillé et il vit pour toujours.* »

La vigilance est éternelle, elle ne connaît aucune mort. Seule la non-vigilance peut mourir. Ainsi, si vous restez inconscient, endormi, il vous faudra alors mourir de nouveau. Si vous souhaitez vous débarrasser de votre souffrance liée à la roue de la vie et de mort, il vous faudra devenir absolument vigilant. Il vous faudra élever fortement votre niveau de conscience.