

# Le grand palais de la conscience

*Oui, la lâcheté vous fait souffrir, la peur vous fait souffrir, la colère vous fait souffrir ; ce sont des émotions négatives. Mais la paix ne peut être obtenue qu'en acceptant et en absorbant le douloureux, pas en le rejetant. En le rejetant, vous deviendrez de plus en plus petit, et vous aurez de moins en moins de pouvoir. Et vous serez dans une guerre intérieure constante, une guerre civile, dans laquelle une main combat l'autre, dans laquelle vous ne ferez que dissiper votre énergie.*

*Une chose fondamentale à se rappeler : seule la communion avec la souffrance psychologique ouvre la porte de la libération et de la transcendance – seule la communion avec la souffrance psychologique. Tout ce qui est douloureux doit être accepté ; un dialogue doit être créé avec lui. C'est vous. Il n'y a aucun autre moyen d'aller au-delà, le seul moyen est de l'absorber.*

Et ceci a un potentiel énorme. La colère est de l'énergie, la peur est de l'énergie, ainsi que la lâcheté. Tout ce qui vous arrive possède une grande inertie, une grande quantité d'énergie est cachée à l'intérieur. Une fois que vous l'avez acceptée, cette énergie devient votre. Vous devenez plus fort, vous devenez plus large, vous commencez à devenir plus spacieux. Alors, votre monde intérieur devient plus grand.

Seul un laisser être permissif ou une acceptation complète marque sa fin. La souffrance psychologique finit uniquement lorsqu'on l'accepte dans sa totalité. La souffrance psychologique n'existe pas simplement à cause de la présence d'un stimulus ou d'une réalité nommée "douloureuse". La souffrance est plutôt produite par l'interprétation des faits ou de la réalité qui produit la tendance à éviter ou à résister les faits.

Essayez de comprendre cela : la souffrance psychologique est votre propre création. La lâcheté n'est pas douloureuse – simplement votre idée que la lâcheté est mauvaise, votre interprétation qu'elle ne devrait pas être là.

Vous avez un certain ego : cet ego condamne continuellement la lâcheté. C'est à cause de cette condamnation et de cette interprétation que la souffrance apparaît. Et la lâcheté est là, alors cela devient une blessure. Vous ne pouvez pas l'accepter, et vous ne pouvez pas la détruite en la rejetant. Rien n'est détruit en étant rejeté ; tôt ou tard, vous devrez lui faire face. Encore et encore, cela jaillira, encore et encore, cela troublera votre paix.

Ce n'est que quand le mental recule devant un fait ou une réalité qu'il y a souffrance. Vous reculez devant les faits de la lâcheté, de la peur, de la colère et de la tristesse. Ne reculez pas. Reculer devant un fait crée de la souffrance. La souffrance psychologique fait partie, est un morceau, du processus de fuite et de résistance. La souffrance n'est inhérente à aucun ressenti, mais s'élève uniquement après que l'intention de le rejeter est apparue. Au moment où vous décidez de rejeter quelque chose, la souffrance apparaît.

Observez cela à l'intérieur de vous-mêmes, devenez un laboratoire d'expériences. Simplement voyez : vous ressentez de la peur. Il fait nuit et vous êtes seul, et il n'y a personne à des kilomètres à la ronde. Vous êtes perdus dans la jungle, assis sous un arbre dans la nuit noire, et des lions rugissent – et la peur est là. Eh bien, il y a deux possibilités.

L'une est de la rejeter. Vous vous tendez pour ne pas trembler de peur. Alors, la peur devient douloureuse ; c'est là et cela fait mal. Même si vous vous tendez, c'est là et cela fait mal.

La seconde est de s'en réjouir. Tremblez. Laissez cela être une méditation. C'est naturel – des lions rugissent, la nuit est noire, le danger est si près, la mort peut se produire à tout moment. Profitez-en ! Laissez ce tremblement devenir votre danse. Lorsque vous l'acceptez, le tremblement devient une danse. Coopérez avec le tremblement et vous serez surpris : si vous coopérez avec le tremblement, si vous *devenez* le tremblement, toute souffrance disparaît.

En fait, si vous tremblez, au lieu de la souffrance, vous trouverez que c'est une grande quantité d'énergie qui monte en vous. C'est exactement ce que le corps veut. Pourquoi est-ce qu'avec la peur, le tremblement apparaît ? Le tremblement est un processus chimique : cela libère de l'énergie, cela vous prépare pour combattre ou pour fuir. Cela vous donne soudainement une grande poussée – il s'agit d'une urgence. Lorsque vous commencez à trembler, vous commencez à vous réchauffer. C'est pourquoi lorsque vous avez froid, vous tremblez. Il n'y a pas de peur, alors pourquoi tremblez-vous lorsqu'il fait froid ? Le corps tremble automatiquement lorsqu'il fait froid pour devenir chaud. C'est une sorte d'exercice naturel pour le corps. Les tissus internes commencent à trembler pour se réchauffer et pouvoir faire face au froid.

Eh bien, si vous réprimez le tremblement lorsque vous avez froid, cela va devenir douloureux. C'est exactement pareil lorsque vous avez peur, le corps essaye de se préparer : il relâche des agents chimiques dans le sang, il vous prépare pour faire face au danger. Peut-être que vous aurez besoin de vous battre ou de fuir en courant. Les deux nécessitent de

l'énergie. Voyez la beauté de la peur, voyez le travail alchimique de la peur. Elle essaye simplement de vous préparer devant une situation pour que vous puissiez relever le défi. Mais plutôt que de relever le défi, plutôt que de comprendre la peur, vous commencez à la rejeter. Vous dites : “ Ashoka, tu es un homme tellement bien, un bon sannyasin, et tu trembles ? Rappelle-toi ce que disait Bhagwan, qu'il n'y a pas de mort, que l'âme est immortelle ; Une âme immortelle qui tremble ? Souviens-toi de ce que Krishna disait : “ la mort ne peut pas vous détruire, le feu ne peut pas vous brûler, les armes ne peuvent pas vous transpercer ” Souviens-toi et ne trembles pas ! Garde le contrôle ! ”

**Eh bien, vous créez une contradiction.** Le processus naturel est celui de la peur, et vous faites intervenir un processus anti-naturel pour le contredire. Vous faites intervenir des idéaux qui interfèrent avec le processus naturel. Il y aura de la souffrance, parce qu'il y a conflit.

Ne vous préoccupez pas de savoir si l'âme est immortelle ou pas. A cet instant, la vérité est que la peur est là. Ecoutez ce moment, et laissez ce moment vous prendre complètement, laissez ce moment vous posséder complètement. Et alors il n'y a pas de souffrance. Alors la peur est une danse subtile d'énergie à l'intérieur de vous. Et elle vous prépare – elle est votre amie, pas votre ennemie. Mais votre interprétation vous fait sans cesse du tort.

En essence, le sentiment de souffrance psychologique est créé par la tentative de séparer la conscience d'elle-même, par la division de l'unité de la conscience en une dualité avec une entité conceptuelle observante, qui essaye d'éviter, de déformer, ou de prendre contrôle du ressenti rejeté, d'une part, et le ressenti observé lui-même. Si la conscience dans la dualité est la cause de la souffrance, alors, seule la conscience dans l'unité peut éliminer la souffrance. Dans l'unité se trouve la fin de la souffrance.

Cette division que vous créez entre le ressenti – la peur, la colère – et vous-même fait que vous devenez deux. Vous devenez l'observateur et l'observé. Vous dites “ Je suis ici, l'observateur ; et la souffrance est là, l'observée. Et je ne suis pas la douleur. ” Eh bien, cette dualité crée la souffrance. Vous n'êtes pas l'observateur, vous n'êtes pas l'observé, vous êtes les deux. Vous êtes à la fois l'observateur et l'observé. Ne dites pas : “ j'ai peur ” ; c'est une mauvaise façon de le dire. Ne dites pas “ je suis effrayé ” ; cela aussi est une mauvaise façon de le dire. Dites simplement : “ je suis peur. A cet instant, je suis peur ”. Ne créez pas de division.

Lorsque vous dites, “ j'ai peur ”, vous vous tenez à distance de la peur. Vous êtes quelque part là-bas, très loin, et le ressenti est autour de vous. Ceci est la non-unité de base. Dites : “ je suis peur ”. Et observez – c'est réellement le cas ; Lorsque la peur est présente, vous *êtes* peur. Ce n'est pas que parfois vous ressentez de l'amour. Lorsque l'amour est vraiment là, vous êtes amour. Et lorsqu'il y a de la colère, vous êtes colère. C'est ce que Krishnamurti veut dire lorsqu'il répète sans cesse : “ l'observateur est l'observé ”. Celui qui voit est ce qui est vu, et celui qui fait l'expérience est l'expérience. Ne créez pas cette division entre le sujet et l'objet. Ceci est la cause de toute misère, de toute séparation.

Ainsi, on ne doit pas porter de jugement de valeur, on ne doit pas étiqueter, ni avoir un quelconque désir ou un but par rapport à ce qui apparaît dans le champ de la conscience. Il ne doit y avoir aucun sens d'évitement, de résistance, de condamnation, de justification, de distorsion, ni d'attachement à l'égard de ce qui apparaît mais seulement une vigilance qui ne choisit pas (choiceless awareness) et une communion avec soi-même s'établit.

Une vigilance qui ne choisit pas (choiceless awareness): Voilà la clé ultime pour ouvrir le mystère le plus profond de votre être. Ne dites pas “ c'est bien ”, ne dites pas “ c'est mal ”. Quand vous dites que quelque chose est bien, de l'attachement apparaît, de l'attraction apparaît. Quand vous dites que quelque chose est mal, la répulsion apparaît. La peur est la peur, ni bonne ni mauvaise. N'évaluez pas, laissez la être. Laissez être comme c'est. Lorsque sans condamnation ou justification vous êtes là, alors dans cette vigilance qui ne choisit pas, toute souffrance psychologique s'évapore simplement comme la rosée dans le soleil du matin. Et derrière, il reste un espace pur, un espace vierge.

Ceci est l'Un, le Tao ou vous pouvez l'appeler Dieu. Ce Un qui reste derrière quand toute souffrance disparaît, quand vous n'êtes plus divisés d'aucune façon, quand l'observateur est devenu l'observé, c'est l'expérience de Dieu, le Samadhi, ou ce que vous voudrez. Et dans cet état, il n'y a pas de soi comme tel, parce qu'il n'y a pas d'observateur-contrôleur-juge. On est seulement ce qui apparaît et change d'un instant à l'autre. A certains moments, c'est peut-être de l'exaltation, à d'autres, c'est peut-être de la tristesse, de la tendresse, une humeur destructive, de la peur, un sentiment de solitude, etc.

On ne devrait pas dire “ je suis triste ” ou “ j'ai du chagrin ” mais “ je suis tristesse ” -- parce que les deux premières formulations implique un soi séparé de ce qui est. En réalité, il n'existe pas d'autre soi auquel ce sentiment particulier arrive. Il n'existe que le ressenti lui-même. Méditez là-dessus : il n'y a que le ressenti lui-même.

Il n'existe pas d'Ashoka qui ressent de la peur ; Ashoka est la peur à certains moments. A d'autres moments, Ashoka

n'est pas la peur, mais Ashoka n'est pas séparé du moment, de ce qui survient. Il n'y a que le ressenti lui-même. Ainsi, rien ne peut être fait sur ce qui apparaît dans la réalité du moment. Il n'y a personne d'autre pour faire quelque chose. Cette communion avec la souffrance ne rajoute pas de la souffrance, mais au contraire, produit la libération et la joie. En fait, la conscience quand elle est en communion avec n'importe quoi, et pas seulement la souffrance psychologique, bien sur, produit la paix et la joie. Soyez la vérité, et la vérité vous libérera.

Je vais répéter la question de nouveau : *La lâcheté et l'hypocrisie peuvent-elles aussi être belles ?*

Tout ce qui est, est beau – même la laideur.

Puis-je accepter même ma lâcheté, mon hypocrisie, mon avarice et cette tendance à l'intimité secrète que tu as toi-même appelé " idiotie " ?

Ce qui est, quel qu'il soit, est, que vous l'acceptiez ou pas. Votre acceptation ou rejet n'y change rien. Ce qui est, est. Si vous l'acceptez, vous avez de la joie qui apparaît en vous, si vous le rejetez, vous avez de la souffrance. Mais la réalité reste la même. Vous pouvez avoir de la souffrance, de la souffrance psychologique : c'est votre création parce que vous n'étiez pas capable d'accepter et d'absorber quelque chose qui survenait. Vous avez rejeté la vérité ; en la rejetant, vous êtes devenu un prisonnier. La vérité libère, mais vous la rejetez. C'est pourquoi vous avez des chaînes. Rejetez la vérité et vous resterez de plus en plus prisonniers.

La vérité reste ; cela n'y change rien que vous la rejetiez ou l'acceptiez. Cela ne change pas les faits, cela change votre réalité psychologique. Et il y a deux possibilités : soit la souffrance, soit la joie, soit la maladie soit la santé. Si vous la rejetez, il y aura maladie, inconfort, parce que vous arrachez un morceau de votre être ; cela laissera des blessures et des cicatrices en vous. Si vous acceptez, il y aura de la célébration, de la santé et de la complétude

*Et si j'accepte de telles tendances, qui toutes tendent à m'étouffer, comment vais-je me libérer ?*

Elles ne t'étouffent pas, c'est ton interprétation, Ashoka. Aucune vérité n'a jamais attaché personne ; ce n'est pas la qualité de la vérité. Mais lorsque vous la rejetez, dans votre rejet, vous devenez fermé et vous êtes étouffés. Avec ce rejet, vous devenez handicapés, vous devenez paralysés : *Et si j'accepte de telles tendances, tu dis, qui toutes tendent à m'étouffer, comment vais-je me libérer ?*

Cette idée même de devenir libre est encore un idéal. La liberté n'est pas un idéal, c'est la résultante du fait d'accepter qui vous êtes, qui que ce soit. La liberté est une résultante ; ce n'est pas un but pour vos tentatives et vos efforts. Cela ne se produit pas à travers de grands efforts, cela arrive lorsque vous êtes détendus. Et comment pouvez-vous être détendus si vous ne pouvez pas accepter votre lâcheté ? Si vous ne pouvez pas accepter la peur, si vous ne pouvez pas accepter votre amour, si vous ne pouvez pas accepter votre tristesse, comment pouvez-vous être détendus ?

Pourquoi les gens ne peuvent-ils pas se détendre ? Quelle est la cause fondamentale de leurs tensions chroniques perpétuelles ? Voici la cause fondamentale. Depuis des siècles, vos soi-disant religions vous ont appris à rejeter et rejeter. Elles vous ont enseigné à renoncer, elles vous ont enseigné que tout est mal : il vous faut changer ceci, il vous faut changer cela, et seulement alors, vous serez acceptables aux yeux de Dieu. Vous n'êtes même pas acceptable à vos propres yeux, ni aux yeux de ceux avec qui vous vivez : comment pourriez-vous être accepté par Dieu ?

Dieu vous accepte déjà, c'est pourquoi vous faites partie de l'existence. Sinon, vous ne seriez pas là. Voici l'essentiel de mon enseignement pour vous : Dieu vous accepte déjà. Vous n'avez pas à le gagner, vous le méritez déjà. Détendez vous et profitez de la façon dont Dieu vous a créé. S'il a mis de la lâcheté en toi, Ashoka, alors ça ne doit pas être pour rien. Fais confiance et accepte. Et qu'y a-t-il de mal à être un lâche ? Et qu'y a-t-il de mal à avoir peur ? Il n'y a que les idiots, les imbéciles qui n'ont pas peur.

Si un serpent vient sur votre chemin, vous allez bondir immédiatement. Il n'y a que les imbéciles, les gens stupides, les idiots qui n'ont pas peur d'un serpent. Mais si vous êtes intelligent, et plus vous êtes intelligent, plus vite vous bondirez. Cela fait partie de l'intelligence. C'est totalement OK ; cela aide votre vie, cela vous protège. Mais des idéologies stupides ont été données aux hommes. Et encore maintenant, vous êtes ici, et vous persistez dans vos vieux schémas. Vous ne m'écoutez pas, vous n'écoutez pas ce que je dis. Je dis : quel que ce soit ce que vous êtes, acceptez le sans condition, et l'acceptation est la clé de toute transformation.

Je ne dis pas : acceptez-vous pour être transformé – sinon vous ne vous êtes pas accepté du tout, parce qu'au fond de vous, il y a le désir de transformation. Vous dites : " D'accord, si ceci apporte la transformation, alors je vais m'accepter ". Mais ceci n'est pas l'acceptation ; vous n'avez rien compris. Vous désirez toujours une transformation. C'est pourquoi,

à la fin, vous demandez : “ comment vais-je me libérer si j’accepte... ”. Vous me demandez : “ peux-tu garantir que si je m’accepte, cela va me libérer ?

Si je vous le garantis, et si vous vous acceptez parce que c’est garanti, où est l’acceptation ? Vous utilisez l’acceptation comme un moyen – le but est d’être transformé, d’être libre, d’atteindre Dieu, le Nirvana ; Où est l’acceptation ? Il faut que l’acceptation soit inconditionnelle, sans aucune raison, sans aucune motivation. C’est à cette condition qu’elle libère. Cela apporte une joie extraordinaire, cela apporte une grande liberté, mais la liberté n’est pas le but. L’acceptation elle-même est un autre nom pour la liberté. Quand vous avez accepté réellement, quand vous avez compris ce que je veux dire par acceptation, il y a liberté – immédiatement, instantanément.

Ce n’est pas que d’abord, vous vous acceptez, vous pratiquez l’acceptation, et alors, un jour, il y a la liberté – Non. Acceptez-vous vous-même, et il y a la liberté, parce que toute souffrance psychologique a disparu immédiatement.

Essayez-le. Ce que je dis est de l’ordre de l’expérience. Vous pouvez le faire, ce n’est pas une question de me croire ou pas. Vous vous êtes battus avec votre peur – acceptez la, et voyez ce qui arrive. Asseyez-vous silencieusement pour l’accepter, et dites : “ J’ai peur, donc je suis peur ”. Dans cet état méditatif, “ je suis peur ”, la liberté commence à s’installer. Lorsque l’acceptation est totale, la liberté est arrivée.

**Bhagwan Shree Rajneesh (Osho)<sup>i</sup>**

=====  
Nous sommes tous arrivés dans ce monde avec le don de l'innocence,  
mais progressivement, quand nous sommes devenus plus intelligents,  
nous avons perdu notre innocence.

Nous sommes nés avec du silence et quand nous avons grandi,  
nous avons perdu le silence et avons été remplis de mots.

Nous vivions dans nos coeurs et avec le temps,  
nous avons déménagé dans nos têtes.

Maintenant le revirement de ce voyage est l'illumination.

C'est le voyage de la tête vers le coeur,  
des mots pour retourner au silence ;  
retrouver notre innocence malgré notre intelligence.

Bien que très simple, c'est un grand exploit.

Eckhart Tolle

---

<sup>i</sup> Ce maître indien, aujourd’hui décédé, est très controversé et, à mon avis, peu recommandable, pourtant il a écrit ce texte que je trouve très éclairant. GL