

« La méditation n'est pas un voyage dans l'espace ou dans le temps mais l'éveil à l'instant présent ».

texte tiré de la couverture arrière du **Livre orange D'OSHO**

Qu'est-ce que la méditation ?

« La méditation est l'état de non-pensée. La méditation est un état de pure conscience sans contenu. Ordinairement, votre conscience est remplie de balivernes, comme un miroir recouvert de poussière. Le mental est un constant va-et-vient entre le mouvement des pensées, le mouvement des désirs, le mouvement des souvenirs et le mouvement des ambitions ; c'est un constant va-et-vient, jour après jour ! Même lorsque vous dormez, le mental fonctionne ; il rêve. Il continue à penser ; il est encore dans les soucis et les angoisses. Il se prépare pour le lendemain, poursuivant son action souterraine.



C'est cela, l'état de non-méditation, à l'opposé de la méditation. Lorsqu'il n'y a aucun mouvement, qu'aucune pensée ne bouge, qu'aucun désir ne frémit et que vous êtes totalement silencieux, alors ce silence est la méditation. C'est dans ce silence que l'on connaît la vérité, et jamais autrement. La méditation est l'état de non-pensée.

Vous ne pouvez pas parvenir à la méditation par le mental, car le mental se perpétue lui-même. Vous ne pouvez parvenir à la méditation qu'en mettant le mental de côté, en étant calme, indifférent, non identifié au mental, et en le regardant défiler, mais sans vous

identifier à lui, et sans croire que c'est vous.

La méditation est la conscience de « je ne suis pas l'esprit ». Quand la conscience descend de plus en plus profond en vous, petit à petit, des instants surgissent ; des instants de silence, des instants d'espace pur, des instants où rien ne bouge en vous et où tout est calme. Dans ces moments tranquilles, vous saurez qui vous êtes, et vous connaîtrez le mystère de cette existence.

Un jour vient, un jour de grande bénédiction, où la méditation est devenue votre état naturel.

Le mental est artificiel ; il ne devient jamais votre état naturel. Cependant, la méditation est un état naturel, mais que nous avons perdu. C'est un paradis perdu, mais il peut être retrouvé. Regardez dans les yeux des enfants, regardez, et vous y verrez un silence prodigieux : l'innocence. Chaque enfant vient au monde dans un état méditatif, mais il se doit d'être initié aux manières de la société : il doit apprendre comment penser, calculer, raisonner, argumenter, on lui enseigne des mots, un langage, des concepts. Ainsi, petit à petit, il perd contact avec sa propre innocence. Il est contaminé, pollué par la société. Il devient un mécanisme efficace ; il n'est plus un être humain.

Vous devez seulement reconquérir cet espace. Vous l'avez connu autrefois ; aussi, dès la première fois où vous entrerez en méditation, vous serez surpris, parce qu'une grande impression naîtra en vous, celle de déjà connaître cet espace. Ce sentiment est juste, parce que vous l'avez déjà connu. Vous l'avez oublié. Le diamant est perdu sous la poussière. Mais, si vous pouvez

l'épousseter, vous retrouvez le diamant ; c'est le vôtre.

On ne peut pas vraiment le perdre : on ne peut que l'oublier. Nous sommes nés en état de méditation, puis nous avons appris les voies du mental. Mais, notre véritable nature demeure enfouie quelque part, telle une rivière souterraine. Un jour, en creusant un peu, vous trouverez la source vive, l'eau fraîche jaillissante. Et la plus grande joie de la vie, c'est de la trouver. »