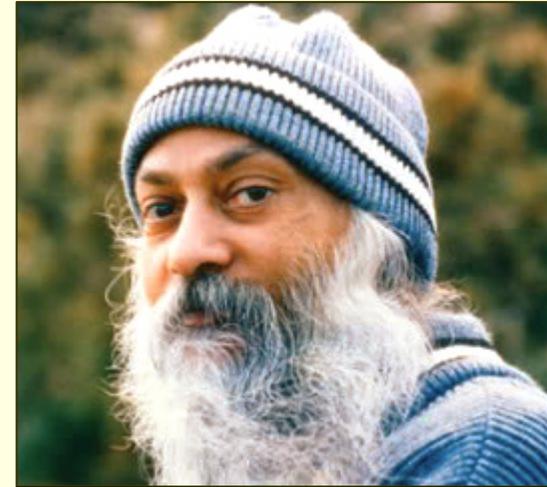


*Nous aimer nous guérit et nous rend heureux.
Et c'est le plus beau cadeau que l'on puisse offrir aux autres...*

Les pensées

En réalité, le mental n'existe pas. Le mental est seulement une apparence. Et quand tu approfondis dans le mental, il disparaît. Seules existent les pensées qui se meuvent à une telle vitesse que cela te donne la sensation qu'il y a là quelque chose qui existe à tout moment. Une pensée arrive, une autre pensée arrive, et une autre et ça continue comme ça. La séparation est si petite que tu ne peux pas distinguer l'espace entre une pensée et la suivante. De cette façon, les pensées s'unissent, se convertissent en un continuum, et à cause de cette continuité tu crois que le mental existe. Les pensées existent, mais pas le mental, de la même façon que les électrons existent mais pas la matière. La pensée, c'est l'électron du mental, c'est la même chose qu'une multitude, dans un certain sens elle existe et dans un autre sens, elle n'existe pas, seuls les individus existent. Mais beaucoup d'individus ensemble donnent la sensation d'être une chose différente, indépendante : une multitude.



Les pensées sont comme les nuages, elles vont et viennent, et toi tu es le ciel. Quand il n'y a plus de mental, immédiatement la perception t'arrive que tu n'es plus immergé dans les pensées. Les pensées sont là en train de passer à travers toi comme les nuages qui traversent le ciel. Les pensées passent à travers toi et sont capables de le faire parce que tu es un vide immense.

Le mental est l'absence de ta présence. Quand tu t'assieds en silence, quand tu observes profondément le mental, il disparaît tout simplement. Les pensées subsistent, elles existent, mais tu ne peux pas trouver le mental. Mais quand le mental a disparu, tu peux voir que les pensées ne sont pas à toi. Bien sûr qu'elles viendront et parfois elles resteront un moment avec toi et ensuite elles disparaîtront. Tu peux devenir leur lieu de repos mais ce n'est pas toi qui les crée. Aucune pensée ne surgit de ton être, elles viennent toujours de l'extérieur. Elles ne t'appartiennent pas, elles sont sans logis, sans racines, mais parfois elles se reposent en toi, c'est tout.

Les pensées sont comme un nuage reposant sur une colline. Alors, ils s'en vont d'eux-mêmes, tu n'as rien à faire. Si tu observes simplement, sans juger, critiquer ou commenter, tu obtiens le contrôle.

Traduction de Magali Manvieu

Osho