



La Méditation est un Truc...

Être silencieux est l'art le plus simple du monde. Ce n'est pas une action, c'est un non-faire. Comment cela peut-il être difficile ?

Je vous indique le chemin vers l'illumination par la paresse ! Il n'y a rien à faire pour l'atteindre, car elle est votre nature. Vous l'avez déjà. Mais vous êtes tellement occupé par vos affaires extérieures que vous ne pouvez pas voir votre propre nature.

Tout au fond de vous, c'est exactement comme en dehors de vous : il y a silence, extase, béatitude. Mais je vous en prie, soyez parfois bon avec vous-même : asseyez-vous simplement sans rien faire, ni physiquement ni mentalement. Détendez-vous, et pas à la manière américaine... car j'ai vu tant de livres américains intitulés « Comment vous détendre ? ». Ce titre montre déjà que l'auteur ne connaît rien à la relaxation. Il n'y a pas de « comment ».

Oui, c'est possible – Comment réparer votre voiture ; vous devrez faire quelque chose. Mais en ce qui concerne la relaxation, il n'y a rien à faire. Ne faites tout simplement rien. Je sais qu'au début vous trouverez que c'est un peu difficile. Ce n'est pas parce que la relaxation est difficile, c'est parce que vous êtes obsédé par l'action. Il faudra un peu de temps pour que cette obsession disparaisse.

Contentez-vous d'être, et observez. Être n'est pas faire, observer non plus. Asseyez-vous en silence sans rien faire, en étant témoin de tout ce qui se passe. Des pensées traverseront votre esprit ; il se pourra que votre corps ressente des tensions ici ou là, vous aurez peut-être la migraine. Soyez-en simplement le témoin. Ne vous identifiez pas à cela. Observez, soyez un observateur sur la colline, et tout le reste se passe dans la vallée. C'est un truc, ce n'est pas un art.

Texte d'Osho