

## **CONFÉRENCE 1 (sur 5)**

### **P.D. Ouspensky, 1934-1940**

Je vais vous parler de l'étude de la psychologie, mais je dois vous prévenir que la psychologie dont il est question ici est très différente de tout ce que vous connaissez sous ce nom.

Pour commencer, je dois préciser que pratiquement jamais dans l'histoire, la psychologie ne s'est située à *un niveau aussi bas* qu'à l'époque actuelle. Elle a perdu tout contact avec son *origine* et son *sens* au point qu'il est même devenu difficile de définir le terme «psychologie», c'est-à-dire de préciser ce qu'est la psychologie et ce qu'elle étudie. Et ceci est vrai en dépit du fait que jamais, dans l'histoire, on n'a assisté à l'éclosion d'autant de théories psychologiques ni d'autant d'écrits sur le sujet.

La psychologie est parfois qualifiée de nouvelle science. Rien n'est plus faux. La psychologie est peut-être *la plus ancienne des sciences* et malheureusement, pour ce qui est de ses traits essentiels, c'est une *science oubliée*.

Pour comprendre comment il est possible de définir la psychologie, il est nécessaire de se rendre compte, qu'en dehors de la période contemporaine, la psychologie n'a jamais existé sous son propre nom. Pour de multiples raisons, la psychologie a toujours été suspectée de *tendances nocives ou subversives*, qu'elles soient morales, religieuses ou politiques et elle a toujours dû se protéger sous quelque déguisement.

Pendant des millénaires, la psychologie a existé sous le nom de philosophie. En Inde, toutes les formes de *yoga*, qui sont essentiellement de la psychologie, sont décrites comme l'un des six systèmes de la philosophie. Les *enseignements soufis*, qui eux aussi sont en majeure partie psychologiques, sont considérés comme moitié religieux, moitié métaphysiques. En Europe, même très récemment, dans les dernières décennies du XIX<sup>e</sup> siècle, de nombreux ouvrages de psychologie étaient considérés comme philosophiques. Et, bien que presque toutes les subdivisions de la philosophie, telles que la logique, la théorie de la connaissance, l'éthique, l'esthétique, ont trait au travail du cerveau humain ou des sens, la psychologie a été jugée inférieure à la philosophie et n'ayant de rapports qu'avec les côtés les plus vils et triviaux de la nature humaine.

Parallèlement à son existence sous le nom de philosophie, la psychologie a existé plus longtemps encore en association avec l'une ou l'autre des religions. Ce qui ne veut nullement dire que la religion et la psychologie aient jamais été un seul et même domaine ou même que le lien entre religion et psychologie ait toujours été reconnu. Mais il est hors de doute que presque toutes les religions connues — je ne veux évidemment pas parler des *pseudo-religions* modernes — ont élaboré une forme ou une autre d'enseignement psychologique, souvent lié à une certaine pratique; si bien que

l'étude de la religion proprement dite comportait déjà par elle-même celle de la psychologie.

Il existe, dans la littérature canonique des diverses religions — quel que soit le pays ou l'époque — de nombreux ouvrages de psychologie. Il existait par exemple dans le christianisme primitif une collection d'ouvrages de divers auteurs réunis sous le titre général de *Philocalie* — ouvrages encore en usage de nos jours dans l'Église orthodoxe, en particulier pour l'instruction des moines.

A l'époque où la psychologie était associée à la philosophie et à la religion, elle existait également sous la forme de l'art. La poésie, la tragédie, la sculpture, la danse, l'architecture même étaient des moyens de transmettre un enseignement psychologique. Les cathédrales gothiques, par exemple, furent essentiellement des traités de psychologie.

Dans l'antiquité, avant que la philosophie, la religion et l'art aient adopté les formes indépendantes sous lesquelles nous les connaissons aujourd'hui, la psychologie trouvait son expression dans les Mystères, tels que ceux de l'Égypte ou de la Grèce ancienne.

Plus tard, après la disparition des Mystères, la psychologie a survécu sous la forme *d'enseignements symboliques* qui étaient parfois liés à la religion de l'époque, parfois pas, c'est le cas de l'astrologie, de l'alchimie, de la magie et, parmi les plus modernes, de la maçonnerie, de l'occultisme et de la théosophie.

A ce stade, il est utile de noter que tous les systèmes et doctrines psychologiques, ceux qui existent ou ont existé ouvertement comme ceux qui ont été cachés ou déguisés, peuvent se répartir en deux catégories principales.

En premier lieu, les systèmes qui étudient l'homme *tel qu'ils le trouvent ou tel qu'ils le supposent ou imaginent être*. La psychologie «scientifique» contemporaine ou ce qui se présente sous ce nom relève de cette catégorie.

En second lieu, les systèmes qui étudient l'homme non pas du point de vue de ce qu'il est ou de ce qu'il paraît être, mais du point de vue de ce qu'il peut devenir, c'est-à-dire du point de vue de son *évolution possible*.

Ces derniers systèmes sont en réalité les systèmes originels ou en tous cas les plus anciens et ils sont les seuls à pouvoir expliquer l'origine oubliée de la psychologie et sa signification.

Lorsque nous reconnaissons l'importance de l'étude de l'homme du point de vue de son *évolution possible*, nous comprendrons que la première réponse à la question : qu'est ce que la psychologie ? La psychologie est l'étude des principes, lois et faits relatifs à l'évolution possible de l'homme.

Au cours de ces conférences, j'aborderai le sujet de cet unique point de vue.

Notre première question sera : que signifie l'évolution de l'homme; et la seconde : requière-t-elle des conditions particulières ?

Je dois préciser, avant tout, que nous ne saurions accepter les conceptions modernes sur l'origine de l'homme et son évolution passée. Nous devons nous rendre compte que nous ne savons rien de l'origine de l'homme et que nous n'avons aucune preuve de son évolution physique ou mentale.

Bien au contraire, si nous considérons l'humanité historique, c'est-à-dire l'humanité

des derniers dix à quinze mille ans, nous pouvons déceler des signes indéniables de l'existence d'un type supérieur d'humanité, dont la présence peut être démontrée au travers des monuments anciens et des mémoriaux qui ne peuvent être ni recréés ni imités par l'humanité actuelle.

Quant à l'homme *préhistorique*, ou ces créatures en apparence semblables à l'homme et en même temps si différentes de lui dont on découvre parfois les ossements dans des dépôts des époques glaciaires ou préglaciaires, nous pouvons parfaitement adopter l'hypothèse selon laquelle leurs ossements appartiendraient à un être très différent de l'homme et disparu depuis longtemps.

Niant l'idée d'une évolution passée de l'homme, nous devons aussi contester toute possibilité d'une *évolution mécanique future*, c'est-à-dire d'une évolution apparaissant d'elle-même en fonction des lois de l'hérédité et de la sélection, et ne dépendant pas du résultat des efforts conscients de l'homme et de la compréhension de son évolution possible.

Notre idée fondamentale est que l'homme tel que nous le connaissons *n'est pas un être accompli*. La nature le développe jusqu'à un certain point, puis l'abandonne à lui-même et le laisse se développer d'avantage *au moyen de ses propres efforts et de sa propre initiative*, ou vivre et mourir comme il est né, ou bien encore dégénérer et perdre toute capacité d'évolution.

Dans le premier cas, l'évolution de l'homme signifie le développement de certaines qualités et traits *intérieurs* qui restent d'ordinaire à l'état embryonnaire *et qui ne peuvent se développer par eux mêmes*.

L'expérience et l'observation montrent que ce développement n'est possible que dans des conditions bien spécifiques, par des efforts d'un certain type venant de l'homme lui-même et une *aide suffisante* de la part de ceux qui ont avant lui entrepris un travail semblable et qui ont déjà atteint un certain degré de développement ou, pour le moins, une certaine connaissance des méthodes.

Nous devons partir de l'idée que sans efforts l'évolution est impossible et que sans aide elle l'est tout autant.

Après cela, nous devons comprendre que sur la voie du développement, l'homme doit *changer d'être*. Nous devons apprendre et comprendre dans quel sens et dans quelle direction il doit devenir un être différent, c'est-à-dire ce que signifie un être différent.

Nous devons ensuite comprendre que les hommes ne peuvent pas *tous* se développer et devenir des êtres différents. L'évolution est une question d'efforts personnels et, par rapport à la masse humaine, elle reste une exception rare. Cela peut paraître étrange mais nous devons comprendre l'idée que non seulement le fait est rare mais *qu'il devient de plus en plus rare*.

Les propos qui précèdent suscitent bien entendu de nombreuses questions :

*Que signifie cette phrase : sur le chemin de l'évolution, l'homme doit devenir un être différent ? Que signifie «un être différent»?*

*Quelles qualités ou traits intérieurs peuvent être développés chez l'homme et comment y parvenir ?*

*Pourquoi tous les hommes ne peuvent-ils pas se développer et devenir des êtres différents ?*

### *Pourquoi une telle injustice ?*

Je tenterai de répondre à ces questions et je commencerai par la dernière.

Pourquoi tous les hommes ne peuvent-ils se développer et devenir des êtres différents ? La réponse est simple. *Parce qu'ils ne le désirent pas*. Parce qu'ils ne savent pas, et qu'ils ne comprendront pas, même si on le leur explique, sans y avoir été longuement préparés.

L'idée principale est que, pour devenir un *être différent*, l'homme doit le désirer intensément et pendant très longtemps.

Un désir passager ou vague, né de l'insatisfaction envers les conditions extérieures ne créera pas l'impulsion suffisante.

L'évolution de l'homme dépend de la compréhension de ce qu'il pourra atteindre et de ce qu'il devra sacrifier en échange.

Si l'homme ne le désire pas, ou s'il ne le désire pas assez *intensément*, et ne fait pas les efforts nécessaires, il ne se développera jamais. Il n'y a donc là aucune injustice. Pourquoi l'homme obtiendrait-il ce qu'il ne désire pas ? Si l'homme était contraint de devenir un être différent alors qu'il est satisfait de ce qu'il est, c'est là qu'il y aurait injustice.

Nous devons à présent nous demander ce que signifie un *être différent*. Si nous examinons toutes les données en notre possession se référant à cette question, nous trouvons l'affirmation selon laquelle, en devenant différent, l'homme acquiert de nombreuses qualités et des pouvoirs nouveaux qu'il ne possédait pas auparavant. Cette affirmation est commune à de nombreux systèmes qui admettent l'idée de la croissance psychologique ou intérieure de l'homme.

Mais c'est insuffisant. Même les descriptions les plus détaillées de ces nouveaux pouvoirs ne nous aideront en aucune manière à comprendre comment ils surgissent et d'où ils proviennent.

Un chaînon manque dans les théories généralement admises, même dans celles que j'ai déjà mentionnées et qui se fondent sur l'idée d'une évolution possible de l'homme.

La vérité réside dans le fait qu'avant d'acquérir des facultés et des pouvoirs *nouveaux*, que l'homme ne connaît pas et ne possède pas encore, il doit acquérir des facultés et des pouvoirs qu'il *ne possède pas davantage*, mais qu'il s'attribue indûment, c'est-à-dire qu'il croit connaître, employer et maîtriser.

Voici le chaînon manquant et *c'est là le point principal*.

Selon la voie de l'évolution décrite précédemment comme une voie fondée sur l'effort et sur l'aide, l'homme doit acquérir des qualités qu'il croit déjà posséder mais à propos desquelles il s'abuse.

Pour mieux comprendre ceci et connaître les facultés et les pouvoirs insoupçonnés que l'homme peut également acquérir, nous devons partir de l'idée générale que l'homme se fait de lui-même.

*L'homme ne se connaît pas lui-même.*

Nous touchons là un point très important.

Il ignore à la fois ses limites et ses possibilités. Il ignore même à quel point il se méconnaît.

L'homme a inventé de nombreuses machines et il sait qu'une machine complexe requiert parfois des années d'études avant de pouvoir être utilisée et maîtrisée. Mais il

n'applique pas cette connaissance à lui-même, bien qu'il constitue par lui-même une machine bien plus complexe qu'aucune de celles qu'il a inventées.

Il entretient envers lui-même toutes sortes d'idées fausses. En premier lieu il ne se rend pas compte qu'il *est réellement une machine*.

Que signifie : l'homme est une machine?

Cela signifie qu'il n'a pas de mouvements indépendants, que ce soit sur le plan interne ou externe. Il est une machine mise en branle par *les influences et les chocs extérieurs*. Tous ses mouvements, ses actions, ses paroles, ses idées, ses émotions, ses humeurs et ses pensées sont provoquées par des influences extérieures. Livré à lui-même, il est simplement un automate doté d'un certain stock de souvenirs, liés à des expériences antérieures, et d'une certaine réserve d'énergie.

*Nous devons comprendre que l'homme ne peut rien faire.*

Mais il ne s'en rend pas compte et s'attribue la *capacité de faire*. C'est le premier pouvoir qu'il s'arroge.

Ceci doit être compris très clairement. L'homme *ne peut pas faire*. Tout ce qu'il croit faire, en réalité *arrive*, arrive comme «il pleut», comme «il gèle».

Il n'existe en français aucune forme verbale impersonnelle qui puisse être utilisée pour exprimer les actions humaines. Aussi devons-nous continuer à dire que l'homme pense, lit, aime, hait, déclare la guerre, combat et ainsi de suite. De fait, tout cela *arrive*.

L'homme ne peut bouger, penser ou parler par lui-même. C'est une marionnette tirée de-ci de-là par d'invisibles ficelles. S'il comprend cela, il peut apprendre davantage sur lui-même et il est possible alors que pour lui, les choses se mettent à changer. Mais s'il ne peut prendre conscience de sa *totale mécanicité* et la comprendre, ou s'il ne désire pas accepter cela comme un fait, il ne pourra apprendre davantage et les choses, pour lui, ne pourront pas changer.

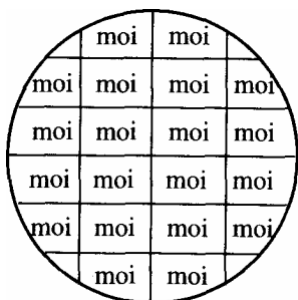
*L'homme est une machine*, mais une machine d'un genre particulier. C'est une machine qui, dans de bonnes conditions, *peut savoir qu'elle est une machine* et, l'ayant pleinement compris, cesser de l'être.

Tout d'abord, l'homme doit savoir qu'il n'est pas un; il est multiple. Il ne possède pas un Moi, ou ego, permanent et immuable. Il est sans cesse différent. A un moment donné, il est une personne ; le moment suivant, une autre, puis une troisième, et ainsi de suite, presque sans fin.

L'illusion de son l'unité ou de son unicité est produite chez l'homme d'une part par la sensation de son corps physique, d'autre part *par son nom*, qui dans la plupart des cas ne change pas, et en troisième lieu, par un certain nombre d'habitudes mécaniques implantées en lui par l'éducation ou acquises par imitation. Recevant en permanence les mêmes impressions physiques, s'entendant toujours appeler par le même nom et observant en lui les habitudes et penchants qu'il a toujours connus, il reste persuadé qu'il est en permanence le même.

En réalité, il n'y a pas d'unité en l'homme et pas de centre de commande unifié, pas de moi ou d'ego permanent.

Voici un schéma général de l'homme :



Chaque pensée, chaque sentiment, chaque sensation, chaque désir, chaque attirance ou répulsion constitue un «moi». Ces «moi» ne sont ni coordonnés ni reliés entre eux. Chacun d'eux dépend d'un changement de circonstances extérieures et d'impressions reçues.

Certains d'entre eux prennent mécaniquement la suite de certains autres ou apparaissent toujours en compagnie de certains autres, mais il n'y a en cela ni ordre ni système.

Toutefois, certains groupes de «moi» sont naturellement liés. Nous parlerons plus tard de ces groupes. Pour le moment nous devons tenter de comprendre que ces groupes de «moi» sont uniquement reliés par des associations accidentelles, des souvenirs fortuits ou par toute autre similitude imaginaire.

Chacun de ces «moi», à un moment donné, ne représente qu'une part infime de nos «fonctions», ou «cerveau», ou «intelligence», mais chacun d'entre eux prétend représenter *le tout*. Lorsqu'un homme dit «moi», on pense qu'il exprime par là la totalité de lui-même, mais en fait – même en croyant être sincère – il ne s'agit que d'une pensée fugitive, d'un état d'âme passager, d'un bref désir. Une heure plus tard, il peut parfaitement l'avoir oublié et, avec la même conviction, affirmer une opinion, un point de vue ou des intérêts inverses. Le pire est que l'homme ne s'en souvient pas. Dans la plupart des cas, il croit au dernier «moi» qui s'est exprimé et cela tant qu'il dure, c'est-à-dire tant qu'un autre «moi», parfois sans lien avec le précédent, n'exprime pas plus fortement son opinion et ses désirs.

Examinons à présent deux autres questions.

Que signifie se développer ? et que signifie le fait qu'un homme puisse devenir un être différent ? Ou, en d'autres termes, quelle sorte de changement est *possible* pour l'homme ? *quand* et comment ce changement commence-t-il ?

Il a déjà été précisé que le changement commence avec ces pouvoirs et capacités que l'homme *s'attribue* mais qu'en réalité il ne possède pas.

Ceci veut dire qu'avant d'acquérir tout *nouveau* pouvoir et capacité, il doit développer en lui-même les qualités qu'il *imagine* posséder et au sujet desquelles il entretient les plus grandes illusions.

Le développement de soi ne peut être fondé sur le mensonge à soi-même, sur le fait de s'abuser soi-même. L'homme doit savoir ce qu'il possède et ce qu'il ne possède pas. Ceci signifie qu'il doit se rendre compte qu'il ne possède pas les qualités décrites ci-dessus et qu'il s'attribue indûment, à savoir : *la capacité de faire, l'individualité ou unité, un moi permanent* et, pour couronner le tout, *la conscience et la volonté*.

Il doit absolument s'en convaincre, car tant qu'il s'imaginera posséder ces qualités, il ne fera pas d'efforts corrects pour les acquérir, de la même façon qu'un homme n'acquerra

pas d'objets précieux – et ne sera pas disposé à les payer le prix fort – s'il croit déjà les posséder.

La plus importante et la plus trompeuse de ces qualités est la *conscience*. Et le changement de l'homme commence par un changement de sa compréhension de la *signification de la conscience* et se poursuit par l'acquisition progressive de la maîtrise de cette conscience.

Qu'est ce que la conscience ?

Dans le langage courant, le mot «conscience» est usuellement substitué au mot «intelligence», dans le sens *d'activité mentale*.

En réalité, la conscience est chez l'homme une forme particulière de «perception intérieure», indépendante de l'activité mentale – et, en premier lieu, *la prise de conscience de lui-même*, la perception de *ce qu'il est, où il est* et, de plus, la perception de ce qu'il connaît ou de ce qu'il ne connaît pas et ainsi de suite.

Seul l'homme lui-même est en mesure de savoir s'il est «conscient» ou non à un moment donné. Il a d'ailleurs été prouvé depuis longtemps, par un certain courant de pensée **\*\*de la psychologie\*\*** européenne, qu'un homme est seul à pouvoir connaître certaines choses sur lui-même.

Appliqué à la question de la conscience, ceci signifie que seul l'homme peut, à un moment donné, savoir si sa conscience existe ou si elle n'existe pas. Ainsi, la présence ou l'absence de conscience chez l'homme ne peut pas être prouvée par l'observation de ses actes extérieurs. Comme je l'ai dit, ce fait a été établi il y a de nombreuses années, mais son importance n'a pas été totalement comprise, car elle est toujours liée à la compréhension de la conscience en tant que processus mental ou activité mentale. Si l'homme réalise qu'avant sa prise de conscience il n'était pas conscient, par la suite il oublie cette prise de conscience, et même s'il s'en souvient, ce n'est pas la conscience. C'est seulement le souvenir d'une perception forte.

Je veux à présent attirer votre attention sur un autre fait passé inaperçu de toutes les écoles modernes de psychologie.

C'est le fait que la conscience chez l'homme, de quelque façon qu'on l'envisage, ne demeure jamais identique. Elle est soit présente, soit absente. Les instants privilégiés de conscience créent la *mémoire*. Des autres moments, l'homme, tout simplement, ne se souvient pas. Ceci, plus que tout autre chose, crée l'illusion d'une conscience permanente ou d'une perception continue de soi.

Certaines écoles actuelles de psychologie nient entièrement l'existence de la conscience, nient jusqu'à l'utilité même d'un tel terme, mais il s'agit là d'un excès d'incompréhension. D'autres écoles – si toutefois elles méritent ce nom – parlent *d'états de conscience*, sous-entendant par là : pensées, émotions, impulsions motrices et sensations. Ceci résulte d'une erreur fondamentale : la confusion entre conscience et fonctions psychiques. Nous aborderons ce sujet plus tard.

En réalité, dans la plupart des cas, la pensée moderne se fie toujours à la vieille formulation selon laquelle *la conscience ne connaît pas de degrés*. La reconnaissance générale, bien que tacite, de cette idée, contredite pourtant par nombre de découvertes ultérieures, a empêché bien des observations possibles sur les variations de la conscience.

En fait, la conscience présente des degrés tout à fait visibles et observables ; *en tout cas, visibles et observables en soi-même*.

Il y a d'abord la question de la durée : pendant *combien de temps* a-t-on été conscient?

Ensuite la fréquence de ces apparitions de la conscience : *combien de fois a-t-on été conscient ?*

Enfin, son amplitude et sa profondeur : *de quoi a-t-on été conscient ?* Cela peut beaucoup varier avec la croissance intérieure de l'homme.

En examinant seulement les deux premières questions, nous pouvons comprendre l'idée d'une évolution possible de la conscience. Cette idée est reliée à un fait essentiel, bien connu des anciennes écoles psychologiques, connu, par exemple des auteurs de la *Philocalie*, mais complètement ignoré de la philosophie et de la psychologie modernes des derniers deux ou trois siècles. C'est le fait selon lequel, par des efforts spéciaux et une étude spéciale, la conscience peut être rendue continue et contrôlable.

Je vais tenter d'expliquer comment on peut étudier la conscience. Prenez une montre et observez l'aiguille des minutes *en restant conscients de vous-même*, et en vous concentrant sur la pensée suivante : «Je suis Pierre Ouspensky», «Je suis ici maintenant». Tâchez de ne penser à rien d'autre, observez seulement le mouvement de cette grande aiguille et soyez conscients de vous-même, de votre nom, de votre existence et de l'endroit où vous vous trouvez. Écartez toute autre pensée.

Si vous êtes persévérants, vous serez capable de faire cela *pendant deux minutes*. *C'est la limite de votre conscience*. Et si, tout de suite après, vous tentez de répéter l'expérience, vous la trouverez plus difficile que la première fois.

Cette expérience montre qu'un homme, dans son état ordinaire, par un grand effort, peut être conscient *d'un sujet* (lui-même) pendant deux minutes au plus.

La déduction majeure que l'on puisse tirer de cette expérience, si on l'a menée correctement, est que *l'homme n'est pas conscient de lui-même*. L'illusion qui l'habite – celle d'être – conscient – est créée par le souvenir et par les processus de pensée.

Un homme, par exemple, se rend au théâtre. S'il en a l'habitude, il n'a pas spécialement conscience d'être là où il est, et cela bien qu'il puisse observer des choses et les voir, qu'il puisse apprécier ou détester le spectacle, s'en souvenir, se souvenir des gens qu'il a rencontrés et ainsi de suite.

De retour chez lui, il se souvient d'avoir été au théâtre et, bien entendu, d'y avoir été conscient. Il n'a aucun doute là-dessus, et il ne se rend pas compte que sa conscience puisse être totalement absente alors qu'il peut encore se comporter raisonnablement, penser et observer.

En règle générale, l'homme peut connaître quatre états de conscience. Ce sont : *le sommeil, l'état de veille, la conscience de soi et la conscience objective*.

Mais, bien qu'il ait la possibilité de vivre ces quatre états de conscience, il ne vit, de fait, que *deux d'entre eux* : une partie de sa vie se passe dans le sommeil et l'autre dans ce que l'on appelle «l'état de veille», quoique en réalité son état de veille diffère très peu du sommeil.

Dans la vie ordinaire, l'homme ne connaît rien de la «conscience objective» et aucune expérimentation de cet ordre n'est possible. Le troisième état ou «conscience de soi», l'homme se l'attribue, c'est-à-dire qu'il imagine le posséder alors qu'en fait il ne peut être conscient de lui-même que lors de très rares éclairs et, même en ces occasions, il ne reconnaît probablement pas cet état, car il ne connaît pas ce qu'impliquerait le fait de le

posséder réellement. Ces éclairs de conscience surviennent en des moments d'exception, dans des états émotionnels intenses, face à un danger, au cours de circonstances et dans des situations entièrement nouvelles ou inattendues ; ou alors, parfois, à des moments tout à fait ordinaires où rien de particulier ne se passe. Mais, dans son état ordinaire ou «normal», l'homme ne possède sur eux pas le moindre contrôle.

Quant à notre mémoire ordinaire, ou nos moments de mémoire, nous ne nous rappelons en réalité que de nos seuls moments de conscience, bien que nous ne sachions pas qu'il en est ainsi.

J'expliquerai plus tard ce que veut dire la mémoire, du point de vue technique, et les différentes sortes de mémoire que nous possédons. A présent, je veux simplement attirer votre attention sur vos propres observations de votre mémoire. Vous remarquerez que vos instants de mémoire sont de natures diverses. De certaines choses, vous gardez un souvenir vivace ; d'autres restent floues ; il en est même dont vous ne vous rappelez pas du tout. *Vous savez seulement qu'elles sont arrivées.*

Vous serez très étonnés du peu dont vous vous souvenez vraiment. Et il en est ainsi parce que vous ne vous *souvenez* que des *moments où vous avez été conscients*.

Ainsi, pour en revenir au *troisième état de conscience*, nous pouvons dire que l'homme bénéficie d'instantanés fortuits de conscience qui lui laissent un vif souvenir des circonstances qui les accompagnaient, mais il ne peut pas les contrôler. Ils surgissent et disparaissent d'eux-mêmes sous l'influence des circonstances extérieures, d'associations accidentelles ou de souvenirs émotionnels.

La question se pose : est-il possible d'acquérir un contrôle sur ces éclairs de conscience, de les susciter plus souvent et de les conserver plus longtemps ou même de les rendre permanents? En d'autres termes : *est-il possible de devenir conscient ?*

Ce point est essentiel et il faut bien comprendre, dès le début de notre étude, qu'il a été ignoré, même en théorie, par toutes les écoles contemporaines de psychologie et ceci *sans la moindre exception*.

Car l'homme, grâce aux méthodes appropriées et aux efforts corrects, *peut acquérir le contrôle de la conscience* et peut *devenir conscient de lui-même*, avec tout ce que cela implique. Et, dans notre état actuel, nous pouvons pas même imaginer ce que cela implique.

Une étude sérieuse de la psychologie ne peut être entreprise sans une parfaite compréhension de ce point.

Cette étude doit commencer par l'examen en nous-mêmes des obstacles à la conscience, car la conscience ne peut commencer à croître sans qu'au moins un certain nombre d'entre eux ait été levés.

Au cours des conférences qui suivront, je parlerai de ces obstacles, dont le plus grand est *notre ignorance de nous-mêmes* et notre illusion de croire que nous nous connaissons au moins dans une certaine mesure et que nous pouvons compter sur nous-mêmes; alors qu'en réalité nous ne nous connaissons pas du tout et ne pouvons aucunement compter sur nous-même, même pour les *plus petites choses*.

Nous devons à présent comprendre que la psychologie signifie en fait l'étude *de soi*. C'est la seconde définition de la psychologie.

On ne peut étudier la psychologie comme on étudierait l'astronomie, c'est-à-dire comme un sujet hors de soi.

Et en même temps, on doit s'étudier comme on étudierait n'importe quelle machine

nouvelle et compliquée. On doit connaître les pièces de cette machine, ses fonctions principales, les conditions nécessaires à son bon fonctionnement, les causes d'un dérèglement, et quantité d'autres choses difficiles à décrire sans l'emploi d'un langage spécial qu'il est indispensable de connaître pour pouvoir étudier la machine.

La machine humaine se compose de sept fonctions distinctes :

1. *La pensée* (ou intellect)
2. *Le sentiment* (ou les émotions)
3. *La fonction instinctive* (tout le travail interne de l'organisme)
4. *La fonction motrice* (tout le travail externe de l'organisme, le mouvement dans l'espace et ainsi de suite)
5. *Le sexe* (les fonctions des deux principes, mâle et femelle, dans toutes leurs manifestations).

En plus de ces cinq fonctions, il en existe deux autres pour lesquelles nous ne possédons pas de nom dans le langage courant et qui n'apparaissent que dans les états supérieurs de conscience ; l'un est *la fonction émotionnelle supérieure*, qui apparaît dans *l'état de conscience de soi* et l'autre *la fonction intellectuelle supérieure*, qui se manifeste dans *l'état de conscience objective*. Comme nous ne nous trouvons pas dans ces états de conscience, nous ne pouvons étudier leurs fonctions ni les soumettre à l'expérience, et nous n'en apprenons l'existence qu'indirectement, à travers le témoignage de ceux qui les ont atteints et vécus.

Dans les anciennes littératures religieuses et philosophiques de différents pays, on trouve de multiples allusions aux états supérieurs de conscience ainsi qu'aux fonctions supérieures. Ces allusions sont d'autant plus difficiles à comprendre que nous ne faisons aucune distinction entre les états supérieurs de conscience. Ce qu'on appelle, *samadhi*, ou *état d'extase*, ou *illumination*, ou, dans des ouvrages plus récents, *conscience cosmique*, peuvent se référer à l'un ou à l'autre, parfois à des expériences de conscience de soi, parfois à des expériences de conscience objective. Et, si étrange que cela puisse paraître, nous disposons de plus d'indications sur l'état le plus haut, c'est-à-dire la *conscience objective* que sur l'état intermédiaire, c'est-à-dire la *conscience de soi* ; bien que le premier ne puisse survenir qu'après ce dernier. L'étude de soi doit commencer par les quatre premières fonctions : la pensée, le sentiment, la fonction instinctive et la fonction motrice. La fonction sexuelle ne peut être étudiée que longtemps après, c'est-à-dire quand ces quatre premières fonctions sont suffisamment bien comprises. Contrairement à certaines théories modernes, la fonction sexuelle apparaît après les autres, c'est-à-dire beaucoup plus tard dans la vie, lorsque les quatre premières fonctions sont déjà pleinement manifestées – elle est *conditionnée par elles*. En conséquence, l'étude de la fonction sexuelle ne peut être utile que lorsque les quatre premières fonctions sont pleinement connues dans toutes leurs manifestations. De même, il faut bien comprendre que toute irrégularité sérieuse ou anomalie de la fonction sexuelle rend le développement de soi et même l'étude de soi impossible.

Essayons de comprendre les quatre fonctions principales.

Je tiens pour acquis que vous saisissez clairement ce que j'entends par *fonction de la pensée*, ou intellectuelle. Elle comprend tous les processus mentaux : perception des

impressions, la formation de représentations et de concepts, le raisonnement, la comparaison, l'affirmation, la négation, la formation des mots, la parole, l'imagination et ainsi de suite.

La seconde fonction concerne le *sentiment* ou les *émotions* : joie, chagrin, peur, étonnement et ainsi de suite. Même si vous êtes persuadés que vous comprenez en quoi et comment les émotions diffèrent des pensées, je vous conseillerai de vérifier toutes vos opinions sur le sujet. Dans notre pensée et langage ordinaire, nous confondons la pensée et les émotions mais, au début de l'étude de soi, il est nécessaire d'établir clairement leur différence. Selon notre manière usuelle de penser et de parler, nous mélangeons l'émotion et la pensée; mais, pour un début d'étude de soi, il est nécessaire d'établir clairement leur différence.

Les deux fonctions suivantes, *instinctive* et *motrice*, sont plus longues à comprendre car il n'existe aucun système de psychologie courante qui les décrive et les différencie correctement.

Les mots «instinct», «instinctif» sont généralement utilisés à tort et souvent hors de propos. En particulier, on tend à attribuer à l'instinct les fonctions externes qui sont en réalité d'ordre moteur et parfois émotionnel.

La *fonction instinctive*, chez l'homme, comprend quatre sortes de fonctions :

1. Tout le travail interne de l'organisme, *toute la physiologie* en quelque sorte ; la digestion et l'assimilation de la nourriture, la respiration, la circulation sanguine, tout le travail des organes internes, la constitution des nouvelles cellules, l'élimination des déchets, le travail des glandes à sécrétion interne et ainsi de suite.

2. Ce que l'on appelle les cinq sens : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher; ainsi que tous les autres sens tels que le sens du poids, de la température, de la sécheresse ou de l'humidité, etc.; c'est-à-dire *toutes les sensations indifférentes* — les sensations qui par elles-mêmes ne sont ni plaisantes ni déplaisantes.

3. Toutes les émotions physiques; c'est-à-dire toutes les sensations physiques qui sont *soit agréables, soit désagréables*. Toutes sortes de douleurs ou sensations désagréables, telles qu'une saveur ou une odeur désagréable et toutes les sortes de plaisirs physiques, telles que les saveurs agréables, les odeurs agréables etc.

4. Tous les réflexes, même les plus complexes, tels que le rire et le bâillement ; toutes sortes de souvenirs physiques, tels que la mémoire du goût, la mémoire de l'odeur, la mémoire de la douleur, qui constituent en réalité des réflexes internes.

La *fonction motrice* comprend tous les mouvements externes : marcher, écrire, parler, manger, ainsi que les souvenirs qui en restent. A la fonction motrice appartient aussi ces mouvements qui, en langage courant, sont qualifiés d'«instinctifs», comme celui de rattraper sans y penser un objet qui tombe.

La différence entre les fonctions instinctive et motrice est très nette et peut être aisément saisie si l'on se rappelle simplement que toutes les fonctions instinctives sans exception sont innées et qu'il ne faut pour les utiliser aucun apprentissage ; alors qu'à l'inverse, aucune des fonctions motrices n'est innée et qu'il faut les apprendre toutes, comme l'enfant apprend à marcher, comme l'on apprend à écrire ou à dessiner.

En dehors de ces fonctions motrices normales, il existe aussi d'étranges fonctions

motrices qui représentent le travail inutile de la machine humaine ; travail non prévu par la nature mais qui occupe une très large place dans la vie de l'homme et consomme une grande part de son énergie. Ce sont la formation des rêves, l'imagination, la rêverie, le fait de se parler à soi-même ou de parler pour parler et, d'une façon générale, *toutes les manifestations incontrôlées et incontrôlables*.

Les quatre fonctions — intellectuelle, émotionnelle, instinctive et motrice — doivent être d'abord comprises dans toutes leurs manifestations et, plus tard, observées en soi-même. Une telle observation de soi, c'est-à-dire une observation menée selon une base juste, incluant une compréhension préalable des états de conscience et des différentes fonctions, constitue la base de l'étude de soi ; c'est-à-dire *le début de la psychologie*.

Il est très important de se rappeler qu'en observant les différentes fonctions il est utile en même temps d'observer leurs relations aux différents états de conscience.

Prenons les trois états de conscience — le sommeil, l'état de veille et des éclairs possibles de conscience de soi —, et les quatre fonctions — pensée, émotion, instinct et motricité. Chacune des quatre fonctions peut se manifester dans le sommeil, mais leurs manifestations y sont irrationnelles, dénuées de sens et dépourvues d'intérêt; elles ne peuvent en rien être utiles. Dans l'état de conscience de veille ou de conscience relative, elles peuvent dans une certaine mesure servir à notre orientation. Leurs résultats peuvent être comparés, vérifiés, rectifiés et, bien qu'elles puissent susciter nombre d'illusions, elles constituent, dans notre état ordinaire, le seul matériel à notre disposition, et nous devons les utiliser au mieux. Si nous savions combien d'observations fausses, de théories fausses, de déductions et de conclusions fausses naissent de cet état, nous cesserions totalement de croire en nous-même. Mais les hommes ne se rendent pas compte à quel point leurs observations et leurs théories peuvent être trompeuses et ils continuent à y adhérer. C'est ce qui les empêche d'observer les rares moments au cours desquels leurs fonctions se manifestent en liaison avec des éclairs du troisième état de conscience, à savoir, la conscience de soi.

Tout ceci veut dire que chacune des quatre fonctions peut se manifester dans chacun des trois états de conscience, mais les résultats diffèrent entièrement.

Lorsque nous apprendrons à observer ces résultats et leurs différences, nous comprendrons la relation exacte entre les fonctions et les états de conscience.

Mais, avant même de considérer les différences des fonctions par rapport aux états de conscience, il est nécessaire de comprendre que la conscience et les fonctions de l'homme sont des phénomènes d'ordre très différents, de natures différentes, dépendant de causes différentes et que l'une peut exister sans l'autre. *Les fonctions peuvent exister sans la conscience et la conscience peut exister sans les fonctions*.