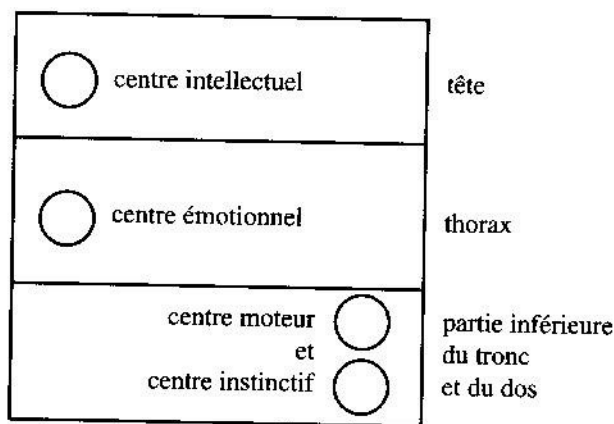


## CONFÉRENCE 4 (sur 5)

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

Nous commencerons aujourd'hui par un examen plus détaillé des centres. Voici le diagramme des quatre centres :



Ce diagramme représente l'homme vertical, de profil et regardant vers la gauche. De manière très schématique, il indique les positions relatives des centres.

*En réalité, chaque centre occupe la totalité du corps*, pénètre, si l'on peut dire, la totalité de l'organisme. En même temps, chaque centre possède ce que l'on appelle son «centre de gravité». Le centre de gravité du centre intellectuel se situe dans le cerveau ; le centre de gravité du centre émotionnel se situe dans le plexus solaire ; les centres de gravité des centres instinctif et moteur se situent dans la moelle épinière.

Il faut comprendre que, dans l'état actuel de la connaissance scientifique, il est impossible pour nous de vérifier cette affirmation, et ceci surtout parce que chaque centre contient en lui-même de nombreuses propriétés encore inconnues de la science ordinaire, *même sur le plan de l'anatomie*. Cela peut paraître surprenant mais c'est un fait que l'anatomie du corps humain reste une science incomplète.

Ainsi l'étude des centres, qui nous sont invisibles, doit commencer par l'observation de leurs fonctions qui, elles, sont accessibles à notre recherche.

Ceci est une manière habituelle de procéder. Dans les diverses sciences – physique, chimie, astronomie, physiologie – lorsque nous ne pouvons atteindre les faits, objets ou matières que nous souhaitons étudier, nous devons commencer par l'étude de leurs *résultats* ou de leurs *traces*. Dans le cas présent, nous aurons affaire aux fonctions directes des centres ; ainsi tout ce que nous constaterons à propos des fonctions pourra s'appliquer aux centres.

Tous les centres partagent de nombreux points communs et, en même temps, chacun d'entre eux possède ses caractéristiques particulières qui doivent toujours être prises en compte.

Un des principes les plus importants à comprendre est la grande différence qui existe entre les vitesses des centres, c'est-à-dire entre les vitesses de leurs fonctions.

*Le plus lent est le centre intellectuel.* Puis – bien qu'étant beaucoup plus rapides – viennent les centres instinctif et moteur qui ont tous deux plus ou moins la même vitesse. Le plus rapide de tous est le centre émotionnel, bien que dans son état habituel de «sommeil éveillé» il ne travaille que rarement à une vitesse proche de sa vitesse réelle, il travaille généralement à une vitesse équivalente à celle des centres instinctif et moteur.

L'observation peut nous aider à constater cette grande différence entre les vitesses des fonctions, mais elle ne peut nous fournir de chiffres exacts. En réalité, la différence est très grande, plus grande qu'on ne pourrait l'imaginer possible entre fonctions relevant d'un même organisme. Comme je viens de le dire, avec nos moyens ordinaires nous ne sommes pas capables de calculer la différence entre les vitesses des centres mais, si on nous indique ce qu'elle est, nous pouvons trouver de nombreux exemples qui viendront confirmer non pas les chiffres, mais l'existence d'une énorme différence.

Aussi, avant de citer des chiffres, je parlerai des observations ordinaires que l'on peut effectuer sans connaissances spéciales.

Essayez, par exemple, de comparer la vitesse des processus mentaux à celle des fonctions motrices. Essayez de vous observer vous-même lorsque vous devez faire en même temps de nombreux mouvements rapides, comme conduire une voiture dans une rue encombrée ou sur un chemin défoncé, ou effectuer tout travail requérant des choix et des actions rapides. Vous constaterez immédiatement qu'il ne vous est pas possible d'observer tous vos mouvements. Vous devrez, soit ralentir, soit perdre la majeure partie de vos observations ; ou alors vous risqueriez un accident et en auriez probablement un si vous persistiez à vous observer. De nombreux constats similaires peuvent être faits, en particulier sur le centre émotionnel qui est encore plus rapide. Chacun de nous a certainement réuni de nombreuses observations sur la différence de vitesses des fonctions ; mais il est rare que nous sachions reconnaître la valeur de nos observations et de nos expériences. C'est seulement lorsque nous connaissons le principe que nous commençons à comprendre nos observations antérieures.

Cependant, il convient de préciser que tous les chiffres relatifs à ces écarts de vitesse sont établis et connus dans l'enseignement des écoles. Comme vous le verrez par la suite, le rapport entre les vitesses des centres est un nombre très étrange qui revêt un sens cosmique, c'est-à-dire qu'il intervient dans de nombreux processus cosmiques ou, pour mieux dire, qu'il différencie les processus cosmiques. Ce nombre est 30 000. Ceci signifie que les centres instinctif et moteur sont 30 000 fois plus rapides que le centre intellectuel. Et le centre émotionnel, lorsqu'il travaille à sa vitesse propre, va 30 000 plus vite que les centres instinctif et moteur.

Il est difficile de croire qu'il existe un écart aussi énorme de vitesses entre les fonctions d'un même organisme. Cela signifie que les différents centres disposent d'un *temps très différent*. Les centres instinctif et moteur ont un temps 30 000 fois plus long que le centre intellectuel et le centre émotionnel dispose de 30 000 fois plus de temps que

les centres instinctif et moteur.

Comprenez-vous ce que signifie «plus de temps»? Cela signifie que pour tout travail à accomplir, le centre dispose de davantage de temps. Quelque étrange que cela puisse paraître, ce grand écart de vitesse entre les centres explique quantité de phénomènes bien connus que la science ordinaire ne peut expliquer et qu'elle passe volontiers sous silence ou dont elle refuse simplement de débattre. Je fais référence ici à la vitesse étonnante et tout à fait inexplicable de certains processus physiologiques ou mentaux.

Par exemple : un homme boit un verre de cognac et, à *l'instant même*, en moins d'une seconde, il éprouve quantité de nouveaux sentiments et sensations – une impression de chaleur, de détente, de soulagement, de paix, de satisfaction, de bien-être ou, au contraire, de colère, d'irritation et ainsi de suite. Dans différents cas, ce qu'il éprouve peut être différent, mais le fait demeure que le corps réagit *très vite* au stimulant, presque instantanément.

Il n'est pas vraiment nécessaire d'évoquer l'alcool ou tout autre excitant; si un homme a très soif ou très faim, un verre d'eau ou un morceau de pain produiront le même effet rapide.

D'autres phénomènes similaires illustrant la vitesse prodigieuse de certains processus peuvent être constatés; par exemple, dans l'observation des rêves. J'ai évoqué certaines de ces observations dans *A New Model of the Universe*.

De nouveau, la différence se situe, soit entre les centres instinctif et intellectuel, soit entre le centre moteur et le centre intellectuel. Mais nous sommes si accoutumés au phénomène que nous pensons rarement à quel point il est étrange et incompréhensible.

Bien entendu, pour quelqu'un qui n'a jamais porté son attention sur lui-même et qui n'a jamais tenté de s'étudier, il n'y a là rien d'étrange, pas plus là qu'ailleurs. Mais, du point de vue de la physiologie ordinaire, ces phénomènes apparaissent comme presque miraculeux.

Un physiologue est conscient de la complexité des nombreux processus qui doivent se dérouler entre agréables – telles que la joie, la sympathie, l'affection, la confiance en soi – comme relevant de la partie positive et que nous attribuons à la partie négative les émotions désagréables telles que l'ennui, l'irritation, la jalousie, l'envie, la peur, les choses paraîtront très simples, mais, en réalité, elles sont beaucoup plus complexes qu'on ne le pense.

Premier point fondamental : *il n'existe pas de partie négative naturelle dans le centre émotionnel*. La majeure partie des émotions négatives est artificielle ; elles n'appartiennent pas en propre au centre émotionnel et sont fondées sur des émotions instinctives qui ne leur sont pas du tout liées mais qui sont dénaturées par l'imagination et l'identification. C'est la vraie signification de la théorie de James et Lange qui a eu son heure de gloire. Ils insistaient sur le fait que toutes les émotions sont en réalité des sensations liées aux changements qui se font dans les organes internes et dans les tissus musculaires ; changements qui, intervenant avant les sensations, en sont les véritables causes. Ceci signifie que les événements extérieurs et les processus internes ne produisent pas d'émotions. Les événements externes et les processus internes déclenchent des réflexes internes qui, à leur tour, provoquent des sensations ; et celles-ci sont interprétées comme émotions. D'autre part, les émotions positives telles que «l'amour», «l'espérance», «la foi», dans le sens où elles sont généralement comprises – c'est-à-dire en tant qu'émotions permanentes – sont inaccessibles à l'homme dans son état *ordinaire*

de conscience. Elles requièrent des états supérieurs de conscience; elles requièrent l'unité intérieure, la conscience de soi, un «Moi» permanent et la volonté.

*Les émotions positives sont des émotions qui ne peuvent pas devenir négatives.* Mais, toutes nos impressions agréables telles que la joie, la sympathie, l'affection, la confiance en soi peuvent, à tout moment, se transformer en ennui, irritation, envie, crainte et ainsi de suite. L'amour peut se muer en jalousie ou en peur de perdre l'objet aimé, ou en colère et en haine. L'espérance peut se transformer en rêverie, en chimères et la foi peut se muer en superstition, en acceptation complaisante de stupidités rassurantes.

Même une émotion purement intellectuelle – le désir de connaître– ou une émotion esthétique – je veux dire le sentiment de beauté et d'harmonie – s'il se mêle à l'identification, s'associe immédiatement à des émotions d'ordre négatif, telles que l'orgueil, la vanité, l'égoïsme, la prétention et ainsi de suite.

Nous pouvons ainsi affirmer sans risque d'erreur que nous sommes dans l'incapacité de ressentir des émotions positives. En même temps, il faut dire qu'en réalité nous n'avons pas d'émotions négatives existant sans imagination ou identification. On ne peut, bien sûr, nier qu'à côté des multiples souffrances physiques qui relèvent du centre instinctif, l'homme ressent de nombreuses sortes de souffrances morales qui appartiennent au centre émotionnel. Il ressent bien des deuils, des tristesses, des craintes, des inquiétudes, etc., qui sont inévitables et aussi intimement liées à la vie de l'homme que la maladie, la douleur et la mort. Mais ces souffrances morales n'ont rien à voir avec des émotions négatives qui sont, elles, fondées sur l'imagination et l'identification

Ces émotions négatives constituent un phénomène terrifiant. Elles occupent une place considérable dans notre vie. On peut dire de beaucoup de gens que leur vie entière est réglée et dirigée et, en définitive, ruinée *par les émotions négatives*. En même temps, les émotions négatives ne jouent aucun rôle utile dans notre vie. Elles ne nous aident pas à nous orienter, elles ne nous apprennent rien, elles ne nous guident pas de manière sensée. Au contraire, elles gâchent tous nos plaisirs, transforment notre vie en fardeau et s'opposent de manière très efficace à notre développement possible *parce que, dans notre vie, il n'y a rien de plus mécanique que les émotions négatives*.

Les émotions négatives ne peuvent jamais passer sous notre contrôle. Ceux qui croient pouvoir maîtriser leurs émotions négatives et les manifester à volonté sont simplement en train de s'abuser eux-mêmes. Les émotions négatives dépendent de l'identification; si, dans une circonstance particulière, l'identification est détruite, elles disparaissent. Le fait le plus étrange et le plus fantastique à propos des émotions négatives est l'adoration que les gens leur vouent. Je pense que, pour un homme mécanique ordinaire, la chose la plus difficile à admettre est que ses propres émotions négatives, comme celles des autres, n'ont aucune valeur et *ne contiennent rien de noble, rien de beau, rien de fort*. En réalité, les émotions négatives ne sont rien d'autre que de la faiblesse et, très souvent, un début d'hystérie, de folie ou de crime. Leur seul aspect positif est que, étant inutiles et créées de toutes pièces par l'imagination et l'identification, elles peuvent être détruites sans aucun préjudice. Et ceci constitue la seule possibilité qu'à l'homme de s'en libérer.

Si les émotions négatives étaient utiles et nécessaires au moindre but, aussi infime soit-il, si elles étaient une fonction d'une partie réellement active du centre émotionnel, l'homme n'aurait pas une seule chance, car aucun développement intérieur n'est possible aussi longtemps que l'homme conserve ses émotions négatives.

En langage d'école, il est dit à propos de la lutte contre les émotions négatives :

*L'homme doit sacrifier sa souffrance.*

«Quoi de plus facile à sacrifier?» dira-t-on. Mais en réalité les gens sacrifieraient n'importe quoi plutôt que leurs émotions négatives. Il n'est pas de plaisir ou de jouissance que l'homme ne soit prêt à sacrifier pour des raisons insignifiantes, mais en revanche, il ne sacrifiera jamais sa souffrance. Et, d'une certaine façon, cela s'explique.

D'une manière assez superstitieuse, l'homme s'attend à gagner quelque chose en sacrifiant ses plaisirs, mais il n'attend rien du sacrifice de sa souffrance. Il est plein d'idées fausses à propos de la souffrance — il persiste à croire que la souffrance lui est envoyée par Dieu ou par des dieux pour son châtement ou son édification et il aura même peur d'entendre parler de la possibilité de se défaire de sa souffrance d'une manière aussi simple. Ce qui rend cette idée encore plus difficile à admettre est l'existence de quantité de souffrances dont l'homme ne peut se défaire ; sans compter nombre d'autres souffrances qui sont entièrement fondées sur l'imagination et auxquelles il ne peut ni ne veut renoncer ; telles que par exemple : l'idée d'injustice ou la croyance selon laquelle il serait possible de supprimer l'injustice.

De plus, de nombreuses personnes n'ont d'autres émotions que, négatives. Tous leurs «moi» sont négatifs. Si on leur enlevait leurs émotions négatives, ils risqueraient de s'effondrer ou de disparaître en fumée.

Et qu'en serait-il alors de notre vie, si elle était privée d'émotions négatives ? Qu'en serait-il de ce que nous qualifions d'art, de théâtre, de drame ? Qu'en serait-il de la plupart des romans ?

Il n'y a malheureusement pas de possibilité que les émotions négatives disparaissent ; les émotions négatives ne peuvent être maîtrisées et ne peuvent disparaître qu'avec l'aide d'une connaissance d'école et de méthodes d'école. La lutte contre les émotions négatives fait partie intégrante de la discipline d'école et est étroitement liée à l'ensemble du travail d'école.

Si les émotions négatives sont artificielles, contre nature et inutiles, d'où peuvent-elles donc provenir? Comme nous ne connaissons pas l'origine de l'homme, nous ne sommes pas en mesure de débattre de cette question et nous ne pouvons parler des émotions négatives et de leur origine qu'en rapport avec nous-mêmes et avec notre vie. Par exemple, en observant les enfants nous pouvons remarquer comment *les émotions négatives leur sont inculquées* et comment ils les apprennent par eux mêmes en imitant les adultes ou leurs aînés.

Si, dès les premiers jours de sa vie, un enfant pouvait être entouré de gens dépourvus d'émotions négatives, il en serait probablement dépourvu ou en aurait si peu qu'elles pourraient être facilement maîtrisées par une éducation correcte. Mais, dans la vie réelle, il en va tout à fait autrement et, par tous les exemples qu'il peut voir et entendre, par la lecture, le cinéma et ainsi de suite, un enfant d'environ dix ans connaît déjà toute la gamme des émotions négatives et peut les imaginer, les reproduire et s'y identifier aussi bien qu'un adulte.

Chez les adultes, les émotions négatives sont entretenues par leur constante justification et glorification dans la littérature et dans l'art, ainsi que par l'auto-justification et la complaisance envers soi-même. Même lorsqu'elles finissent par nous excéder, nous ne croyons pas qu'il est possible de nous en libérer.

En fait, nous avons sur les émotions négatives bien plus de pouvoir que nous ne le pensons ; surtout à partir du moment où nous savons à quel point elles sont dangereuses

et à quel point il est urgent de lutter contre elles. Mais nous trouvons trop d'excuses pour les justifier et nous nageons tantôt dans les mers de l'égoïsme tantôt dans celle de l'apitoiement sur soi, trouvant des fautes partout sauf en nous.

Ce qui vient d'être dit montre que nous nous trouvons dans une bien étrange situation en ce qui concerne notre relation à notre centre émotionnel — il n'a ni partie positive ni partie négative. La plupart de ses fonctions négatives sont de pure invention ; et il est de nombreuses personnes qui, au cours de leur vie, n'ont jamais éprouvé une seule émotion *réelle* : tout leur temps étant accaparé par des émotions imaginaires.

Nous ne pouvons donc pas dire que notre centre émotionnel est divisé en deux parties, l'une positive, l'autre négative. Nous pouvons seulement dire que nous éprouvons des émotions *agréables ou désagréables* et que toutes celles qui, à un moment donné, ne sont pas négatives peuvent à un autre moment, à *la moindre provocation ou même sans provocation aucune, se transformer en émotion négative.*

Tel est le tableau véridique de notre vie émotionnelle et, si nous nous observons avec sincérité, nous devons nous rendre compte qu'aussi longtemps que nous cultivons et admirons en nous-mêmes toutes ces émotions empoisonnées, nous ne pouvons espérer développer en nous l'unité, la *conscience* et la *volonté*. Si un tel développement était possible, alors toutes ces émotions négatives s'intégreraient à notre nouvel être pour y devenir permanentes. Ce qui signifierait pour nous l'impossibilité de jamais nous en débarrasser. Heureusement pour nous, une telle éventualité est exclue.

Dans notre état actuel, la seule chose favorable nous concernant, c'est qu'il n'y a en nous rien de permanent. Si, dans notre état présent, quoi que ce soit devenait permanent, ce serait signe de folie. Seuls les aliénés possèdent un ego permanent.

Incidemment, ce constat nous débarrasse d'un autre terme erroné provenant de la psychanalyse et qui s'est glissé dans le langage psychologique courant : je veux parler du mot «complexe».

Il n'existe rien dans notre structure psychologique qui corresponde à l'idée de «complexe». Selon la psychiatrie du XIX<sup>e</sup> siècle, ce qui est aujourd'hui qualifié de «complexe» s'appelait «idée fixe», et les «idées fixes» étaient considérées comme un signe de folie. Ceci reste vrai aujourd'hui.

L'homme normal ne peut avoir d'«idées fixes», de «complexes», ni de «fixations». Il est utile de s'en souvenir au cas où quelqu'un chercherait à nous trouver des complexes. Nous avons bien assez de mauvais côtés comme ça, et nos possibilités sont bien minces, même en l'absence de complexes.

Revenons à présent à la question du travail sur nous-mêmes. Nous devons nous demander de quelles possibilités nous disposons réellement. Nous devons découvrir en nous-mêmes les fonctions et les manifestations que nous pouvons en partie dominer et nous devons exercer un contrôle en essayant autant que possible de l'accroître. Nous avons, par exemple, un certain contrôle sur nos mouvements et, dans de nombreuses écoles, particulièrement en Orient, le travail sur soi commence par la tentative d'acquisition d'un maximum de maîtrise sur les mouvements. Mais ceci implique un entraînement spécial, beaucoup de temps et la pratique d'exercices complexes. Dans les conditions de la vie moderne, nous possédons plus de contrôle sur nos pensées et, en rapport à ceci, il existe une méthode spéciale au moyen de laquelle nous pouvons travailler au développement de notre conscience en employant l'instrument le mieux soumis à notre

volonté : c'est-à-dire notre *mental* ou mieux, notre centre intellectuel.

Pour mieux comprendre ce que je m'apprête à dire, vous devez tenter de vous rappeler que nous n'avons aucun contrôle sur notre conscience. Lorsque j'ai dit que nous pouvons devenir plus conscients ou que l'on peut pour un instant rendre une personne plus consciente par le seul fait de lui demander si elle est ou non consciente, j'employais le mot «conscient» ou «conscience» dans un sens relatif. Il y a de nombreux niveaux de conscience et chaque degré plus élevé signifie «conscience» par comparaison au degré inférieur. Mais si nous ne disposons d'aucun pouvoir sur la conscience proprement dite, nous avons un certain pouvoir sur la façon dont nous envisageons la conscience et nous pouvons construire notre méthode de pensée de manière à susciter la conscience. Je veux dire qu'en donnant à nos pensées la direction qui serait la leur dans un moment de conscience, nous pouvons attirer la conscience.

Essayez à présent de formuler ce que vous avez remarqué quand vous avez tenté de vous observer vous-mêmes.

Vous avez remarqué trois choses. D'abord que *vous ne vous rappelez pas vous-mêmes* ; ce qui veut dire que vous n'êtes pas conscients de vous-mêmes au moment où vous tentez de vous observer. Ensuite que l'observation est rendue difficile par le flot incessant de pensées, d'images, d'échos de conversations, de bouffées d'émotions qui traversent l'esprit et qui, très souvent, distraient l'attention de son rôle d'observateur. Et, pour finir, qu'au moment où vous commencez à vous observer, quelque chose en vous déclenche l'imagination. Si vous la tentez sincèrement, l'observation de soi est une lutte incessante contre l'imagination.

Voici maintenant le point essentiel dans le travail sur soi. Si l'on comprend que toutes les difficultés du travail proviennent du fait qu'on ne peut pas *se rappeler soi-même*, on sait déjà ce que l'on doit faire.

*On doit essayer de se rappeler soi-même.*

Pour faire cela, il est nécessaire de lutter contre les pensées mécaniques, de lutter contre l'imagination.

Si l'on fait cela consciencieusement et sans relâche, on constatera des résultats en un temps relativement bref. Mais il ne faut pas croire que la tâche est facile et que l'on puisse se rendre immédiatement maître de la pratique.

Le *rappel de soi*, ainsi qu'on l'appelle, est une tâche difficile à apprendre, à pratiquer. Il ne doit pas s'appuyer sur l'attente de résultats, au risque de nous identifier à nos propres efforts. Le rappel de soi doit au contraire être fondé sur la compréhension du fait que nous ne nous rappelons pas nous-même, mais que pourtant *nous sommes capables de nous rappeler nous-même* si nous le tentons avec suffisamment de force et de la bonne façon.

Nous ne pouvons devenir conscients à notre gré, au moment où nous le désirons, car nous n'avons aucun pouvoir sur nos états de conscience. Mais nous pouvons *nous rappeler nous-même* à volonté pendant une courte durée ; et ceci parce que nous avons un certain contrôle sur nos pensées. Et, si nous commençons à nous rappeler nous-mêmes, de par la construction spéciale que nous donnons à nos pensées — c'est-à-dire en réalisant que nous ne nous rappelons pas nous-mêmes, que personne ne se rappelle lui-même, en comprenant ce que tout cela implique — ceci nous amènera à la conscience.

Rappelez-vous que nous avons trouvé un point faible dans le mur de notre mécanicité. C'est la connaissance du fait que nous ne nous rappelons pas nous-mêmes et l'évidence que nous pouvons essayer de nous rappeler nous-mêmes. Jusqu'à ce point

notre tâche n'a été que l'étude de soi. A présent, par la compréhension de la nécessité d'un changement réel en nous-mêmes, le travail commence.

Plus tard, vous apprendrez que la pratique du rappel de soi, liée à l'observation de soi et à la lutte contre l'imagination, n'a pas seulement une portée psychologique, mais qu'elle modifie aussi la partie la plus subtile de notre métabolisme et produit dans notre organisme des effets chimiques définis – ou faudrait-il dire des effets alchimiques ? Ainsi, aujourd'hui, sommes-nous passés de la psychologie à l'alchimie ; c'est-à-dire à l'idée de la transformation des éléments grossiers en éléments subtils.