

# Jiddu Krishnamurti

## Cinquième Causerie à Paris

*From the series:*

### **Paris - 1950**

**Dimanche 7 Mai 1950**

#### **Cinquième Causerie à Paris**

Il nous arrive d'imaginer qu'en mettant en application telle philosophie, telle religion ou tel système de pensée, nous parviendrons à mettre de l'ordre dans la confusion qui règne, non seulement en nous-mêmes, mais aussi autour de nous. Nous avons d'innombrables croyances, doctrines et espérances ; et, en les professant, en essayant d'être sincères à l'égard de notre idéal, nous avons l'espoir de déblayer le chemin du bonheur, de la connaissance, de l'entendement. Il y a toutefois une différence entre la sincérité et l'authenticité, la profonde honnêteté vis-à-vis de soi-même <sup>7</sup>. On peut être fidèle à une idée, à un espoir, à une doctrine, à un système ; mais cette poursuite, ce conformisme, cette copie - qui comportent la sincérité - ne nous aideront pas à éclaircir la confusion en nous, ni, par conséquent, celle qui nous entoure.

\*<sup>7</sup> Earnestness.

Il me semble donc, qu'il est nécessaire d'être profondément honnête et sérieusement déterminé, si l'on veut parvenir à la connaissance de soi. La sincérité consiste à adhérer à une tendance particulière, à une voie, à un système, à une idée ; on est sincère par rapport à quelque chose, à une attitude, à une croyance ; mais cette sincérité ne nous sera d'aucun secours, car on peut être sincère et avoir l'esprit confus, être sot et ignorant. La sincérité est un obstacle lorsqu'elle nous pousse à copier, à nous conformer à un idéal. L'intégrité est autre chose. Être profondément vrai, non dans la poursuite d'un objet mais dans la compréhension de soi, est essentiel. Pour comprendre notre propre processus il n'est pas nécessaire d'avoir recours à quelque croyance, doctrine ou philosophie : au contraire, toute philosophie, toute doctrine, est un obstacle à la connaissance de soi. Celle-ci n'a aucun rapport avec aucune doctrine, aucune philosophie, aucune formule ; on ne l'atteint pas si l'on poursuit un idéal ; toutes ces formes de la pensée appartiennent encore au processus du moi, du je. Pour comprendre, pour appréhender les divers conditionnements qui nous constituent, la sincérité ne sert à rien mais il est essentiel d'être vrai. L'honnêteté vis-à-vis de ce qui est, ne dépend pas de l'humeur, de l'état d'esprit du moment ; cette détermination réfléchie, sérieuse, constante, est indispensable ; sans elle, on ne va pas loin. Mais il ne faut pas s'en servir, ainsi qu'on le fait si souvent,

pour se conformer à une idée, à une croyance, à un espoir ; il faut l'orienter vers la compréhension de soi-même, tel que l'on est, d'instant en instant, quoi que l'on soit ; et cet état de véracité ne doit pas être altéré par l'humeur, l'inclination, la tendance du moment.

Il est clair, maintenant, que nous ne pouvons résoudre aucun problème humain, extérieur ou intérieur, sans nous comprendre nous-mêmes. Et nous ne pouvons nous comprendre que si nous ne condamnons ni ne justifions ce dont nous sommes conscients. Être conscient, sans condamnation, justification ou échelle de comparaison, de chaque pensée, de chaque tendance, de chaque réaction, n'exige en aucune façon que l'on se conforme à une idée. Ce qui est requis est une détermination de pénétrer en soi-même pleinement, complètement. Mais peu de personnes désirent aller jusqu'au bout d'un problème ; on préfère, en général, s'évader dans une idée, dans une imitation, dans une comparaison, dans une condamnation, de sorte que rien n'est jamais résolu.

Il est important, si l'on veut se comprendre, d'être conscient de chaque réaction, de chaque émotion, au fur et à mesure qu'elles se produisent ; et cette lucidité ne résulte d'aucune formule, d'aucune doctrine ou croyance, qui, étant des projections de nous-mêmes, nous servent d'évasions. Pour comprendre chaque changement d'humeur et les tendances de chaque réaction, l'observation ne doit évidemment pas s'accompagner d'un choix ; car dès l'instant que nous choisissons, nous mettons en mouvement le processus d'un conflit. En effet, tout choix suppose une résistance, et dans l'état de résistance, il n'y a pas de compréhension. Choisir c'est fixer l'esprit sur un intérêt particulier et résister à tout ce qui, en dehors de lui, pourrait nous intéresser, nous solliciter et se faire désirer. Un tel choix ne nous aidera jamais à résoudre ou à comprendre la totalité de notre processus intérieur. Chacun de nous est fait de nombreuses entités, conscientes ou inconscientes, et choisir l'une quelconque d'entre elles, choisir l'un quelconque de nos désirs et le poursuivre, c'est faire obstacle à la compréhension de nous-mêmes.

Voir tout le processus de nous-mêmes, est le commencement de la sagesse. La sagesse n'est rien qui se puisse acquérir dans les livres, ou apprendre auprès d'un maître, ou amasser, même par l'expérience. L'expérience n'est que mémoire ; son accumulation n'est pas la sagesse. La sagesse consiste à vivre l'expérience à chaque instant, sans condamnation ni justification ; elle consiste à comprendre chaque expérience ou réaction, pleinement, complètement, de sorte que l'esprit se présente chaque fois à l'état de neuf. C'est le moi, c'est ce centre, qui reconnaît l'expérience ; donc, si nous ne savons pas de quoi ce centre est fait, si nous nous bornons à reconnaître l'expérience, la réaction, à lui donner un nom, cela ne veut pas dire que nous l'ayons comprise : au contraire, lorsque nous la nommons, lorsque nous la reconnaissons, nous ne faisons que renforcer le moi, cette conscience isolée, ce centre des rappels de mémoire. Reconnaître une expérience par laquelle on passe, une réaction que l'on a, cela n'est point se connaître. On ne se connaît que lorsqu'on est conscient du processus de la reconnaissance. Si l'on permet alors à l'espace d'un battement de se produire entre ce que l'on éprouve - qui est l'expérience - et la reconnaissance, cet espace est un état où l'esprit est suspendu, en arrêt. Et quelle que soit la question que nous voulons comprendre, cet arrêt de l'esprit n'est-il pas nécessaire ? Mais l'esprit ne peut pas être contraint à s'immobiliser ; un silence que l'on cultive n'est qu'une résistance, un isolement. L'esprit ne s'immobilise spontanément que lorsqu'il en voit la nécessité, la vérité, et qu'il commence, par conséquent, à comprendre tout le processus de la reconnaissance, c'est-à-dire, toute la conscience du moi.

Si l'on ne se comprend pas, l'on n'a aucune base pour penser ; si l'on ne se comprend pas, connaître les problèmes sociaux, acquérir des connaissances extérieures, c'est ajouter à la confusion et à la détresse générales. Mais plus nous connaissons, en nous-mêmes, à la fois ce dont nous avons conscience et ce dont nous ne sommes pas conscients, c'est-à-dire l'ensemble du processus du moi, plus nous devenons capables de comprendre et de résoudre nos propres problèmes, et par conséquent d'instaurer une société meilleure, un monde nouveau. C'est donc en nous-mêmes que nous devons commencer. Peut-être direz-vous que c'est un début trop modeste. Mais pour entreprendre de grandes choses, c'est tout près de nous qu'il nous faut commencer. Le problème du monde est le nôtre ; c'est en nous-mêmes que nous devons le comprendre. Le

point de départ de la sagesse est la connaissance de soi. Sans connaissance de soi, aucun problème ne sera résolu.

Avant de répondre à quelques questions, je voudrais vous proposer que vous et moi, en écoutant les réponses, fassions l'expérience de ce qui sera dit. Entreprenons ensemble un voyage à l'intérieur de la compréhension de ces problèmes, que j'essaierai d'expliquer avec des mots. Veuillez donc ne pas demeurer au niveau de ces mots. Ne vous contentez pas de comprendre intellectuellement leur sens - quel qu'il soit.

Car l'intellect ne peut pas comprendre : il ne peut que projeter ses propres accumulations. Il peut accepter, rejeter ou résister ; en d'autres termes, il peut reconnaître et interpréter. Mais l'intellect ne peut comprendre aucun problème humain ; il ne peut que le compliquer, le rendre plus confus et plus douloureux. Si, au lieu d'essayer de comprendre sur le plan verbal, nous allons au delà de l'intellect, peut-être serons-nous capables de découvrir des vérités. Aller au delà de l'intellect ce n'est pas tomber dans la direction opposée, dans le sentimental ou l'émotionnel, car un conflit d'opposés n'engendre aucune compréhension. Mais si nous pouvons voir que le processus de l'intellect, de l'esprit, ne peut engendrer que des augmentations et de nouveaux conflits, si nous voyons cette vérité, peut-être découvrirons-nous la vérité de chaque question, de chaque problème humain qui nous sollicite.

Question: Au delà de toutes les craintes superficielles, j'éprouve une angoisse profonde, dont la nature m'échappe. Il me semble qu'il s'agit de la peur de la vie... ou de la mort. Ou est-ce, plutôt, l'immense vacuité de la vie?

Krishnamurti: Je crois que la plupart d'entre nous éprouvent cela : un sens profond de vide, un sens de grande solitude. Nous essayons de l'éviter, de le fuir, de trouver une sécurité, une permanence, à l'abri de cette angoisse. Ou encore, nous cherchons à nous en libérer par l'analyse des rêves et de diverses réactions. Mais l'angoisse est toujours là, elle nous échappe, ne se laisse pas résoudre si facilement, si superficiellement. La plupart d'entre nous sont conscients de cette vacuité, de cette solitude. Et, comme nous en avons peur, nous cherchons un refuge en des objets ou des possessions, chez des personnes ou dans les rapports que nous avons avec elles, dans des idées, des croyances, ou des dogmes, dans un nom, dans une situation, ou dans l'exercice du pouvoir. Mais peut-on écarter ce vide en se fuyant soi-même? Et cette fuite n'est-elle pas une des causes de la confusion, de la douleur, de l'angoisse dans nos rapports avec le monde, donc dans le monde?

Cette question n'est pas de celles que l'on puisse écarter comme émanant d'un esprit inintelligent, ou bourgeois, ou comme s'adressant à des personnes oisives, que ne touchent pas assez les questions sociales ou religieuses. Nous devons l'examiner très soigneusement et à fond. Ainsi que je l'ai dit, nous sommes, la plupart d'entre nous, conscients de ce vide et cherchons à le fuir. Nous établissons à cet effet certaines sécurités qui, par la suite, assument une importance de premier plan, précisément parce que ce sont les moyens grâce auxquels nous fuyons notre solitude, notre vide, notre angoisse. Notre évasion peut être un maître de sagesse ; ou encore nous pouvons nous croire un personnage important ; ou peut-être donnons-nous tout notre amour, nos richesses, nos trésors, tout, à notre femme, à notre famille ; ou nous lançons-nous dans une activité sociale ou philanthropique. N'importe quelle forme d'évasion devient suprêmement importante, et l'on s'y attache désespérément. Ceux qui ont l'esprit religieux s'accrochent à leur croyance en Dieu, qui recouvre leur vacuité, leur angoisse ; et c'est ainsi que leurs croyances, leurs dogmes deviennent essentiels au point qu'ils sont prêts à se battre pour eux, à se détruire les uns les autres.

Il est certain que quelles que soient les voies par lesquelles on cherche à fuir ce vide, cette angoisse, elles ne résoudront pas la question, et ne feront, au contraire, que la brouiller. L'on doit donc commencer par se rendre compte de la nature de ces évasions. Elles sont toutes sur le même plan : il n'y en a pas d'ordre supérieur et d'ordre inférieur ; il n'y en a pas de spirituelles, par opposition aux mondaines. Toutes les évasions sont semblables, et si nous reconnaissons que l'esprit s'évade perpétuellement du problème central

de l'angoisse, de la vacuité, nous pouvons contempler le vide sans le condamner ni le redouter. Tant que je fuis un fait, c'est que j'en ai peur ; à cause de cette peur, je n'ai aucune communication avec lui. Pour comprendre ce fait qu'est le vide intérieur, je dois donc être dénué de peur ; la peur ne survient

que lorsque j'essaie de fuir, parce que, lorsque je fuis, je ne peux jamais voir le fait directement. Mais aussitôt que je cesse de fuir, je reste avec le fait, je puis le regarder sans crainte, et m'en occuper de façon adéquate.

La première décision à prendre est d'affronter le fait, ce qui veut dire, ne pas s'évader. L'argent, les amusements, la radio, les opinions, les assertions : tous ces mots, toutes ces activités, toutes ces croyances, bref toutes ces évasions ne rempliront pas le vide intérieur. Déployez tous vos efforts, cette angoisse ne sera balayée par aucun stratagème de l'esprit ; et quoi que l'esprit fasse à cet égard, cela ne sera jamais qu'une fuite. Mais lorsqu'on ne l'évite en aucune façon, le fait est là. Et la compréhension de ce fait ne dépend pas des inventions, des projections, des calculs de l'esprit. Celui qui se trouve face à face avec la solitude, avec cette immense angoisse, avec cette vaste vacuité de l'existence, peut voir si ce vide est une réalité ou s'il n'est que le résultat d'une appellation, d'une projection de soi. Car, en lui donnant un nom, en l'appelant d'une certaine façon ne l'avons-nous pas déjà condamné? Nous l'appelons vacuité, solitude, mort, et ces mots - mort, solitude, vacuité - impliquent une condamnation, une résistance ; et la condamnation, la résistance, ne sont pas des moyens de compréhension.

Pour comprendre le fait que nous appelons vacuité, nous ne devons ni le condamner, ni lui donner un nom, car c'est la reconnaissance qui engendre le centre du moi, et le moi est un vide, le moi n'est que mots. Lorsque je ne nomme pas un fait, lorsque je ne lui applique pas de mots, lorsque je ne le reconnais même pas, y a-t-il solitude? La solitude n'est-elle pas processus d'isolement? Dans tous nos rapports, dans tous nos efforts au cours de notre existence, nous entreprenons de nous isoler. Et c'est ce processus d'isolement qui, de toute évidence, nous conduit au vide ; sans comprendre ce processus de l'isolation, nous ne résoudrons pas ce vide, cette solitude. Mais si nous comprenons comment nous nous isolons à tout instant, nous pouvons voir que ce vide est une simple affaire de mots, une simple reconnaissance, et dès l'instant qu'il n'y a pas de reconnaissance, qu'il n'y a pas d'appellation, donc pas de peur, la vacuité devient autre chose, elle va au delà d'elle-même. Elle n'est plus un vide. Elle est solitude. Et c'est quelque chose de bien plus vaste que l'isolement lui-même.

Et ne devons-nous pas être seuls? En ce moment, nous ne le sommes pas ; nous ne sommes qu'un paquet d'influences, sociales, religieuses, économiques, héréditaires, géographiques. Et c'est au moyen de toutes ces influences, que nous essayons de les transcender. Comme nous n'y parvenons pas, nous inventons une transcendance et nous nous accrochons à nos inventions. Mais lorsque nous comprenons l'ensemble des processus des influences, à tous les niveaux de notre conscience, nous nous en libérons, et l'esseulement qui en résulte échappe aux influences, en ce sens que l'esprit et le cœur ne sont plus façonnés par les événements extérieurs ou par l'expérience intérieure. Ce n'est que dans cet état d'esseulement que l'on peut trouver le réel. Mais l'esprit qui ne fait que s'isoler, du fait qu'il a peur, ne peut trouver que de l'angoisse ; un tel esprit ne peut jamais aller au delà de lui-même.

Pour la plupart d'entre nous, la difficulté est que nous sommes inconscients de nos évasions. Nous sommes si conditionnés, si accoutumés à nos fuites, que nous les prenons pour des réalités. Mais si nous regardons plus profondément en nous-mêmes, nous pouvons voir dans quelle extraordinaire solitude nous vivons, combien extraordinairement vides nous sommes, sous le couvert superficiel de nos évasions. Étant conscients de cette vacuité, nous ne cessons de la recouvrir avec toutes sortes d'activités, artistiques, sociales, religieuses, politiques. Mais elle ne sera jamais définitivement recouverte ; en fin de compte, il faudra la comprendre. Pour la comprendre, il faut être conscients des évasions ; l'on se trouve alors face à face avec le vide intérieur, et l'on voit que ce vide n'est autre que nous-mêmes, que l'observateur est cela même qu'il observe. En cette expérience, en cette intégration du penseur et de la pensée, la solitude,

l'angoisse disparaît.

Question: Est-il possible à des Occidentaux de méditer?

Krishnamurti: Je crois qu'une des idées romanesques des occidentaux est que seuls les orientaux savent méditer. Tâchons donc de comprendre, non pas comment méditer, mais ce que nous entendons par méditation. Entrons ensemble dans cette question et tâchons de découvrir le sens de la méditation, et ses implications. Apprendre à méditer, acquérir une technique, cela n'est évidemment pas de la méditation. Aller chez un yogi, un swami, lire des livres sur la méditation, essayer d'imiter, s'asseoir dans certaines attitudes les yeux fermés, respirer d'une certaine manière, répéter des mots, cela n'est pas de la méditation, cela n'est que la poursuite d'un conformisme, qui, par des habitudes acquises, soumet l'esprit à des automatismes. Cultiver une habitude, qu'elle soit noble ou futile, cela n'est pas de la méditation. Cet entraînement est connu en Orient et en Occident, et nous nous imaginons que c'est cela méditer.

Tâchons de voir ce qu'est la méditation. S'agit-il de se concentrer? La concentration sur un thème choisi parmi de nombreux autres sujets d'intérêt, l'effort de fixer la pensée sur un objet ou une entité, est-ce la méditation? L'effort de concentration comporte, évidemment, une résistance à d'autres centres d'intérêt ; la concentration est donc, n'est-ce pas, un processus d'exclusion. Je ne sais pas si vous avez essayé de méditer, de fixer votre esprit sur une pensée donnée. Lorsqu'on fait cela, d'autres pensées viennent envahir l'esprit, parce qu'on y trouve de l'intérêt : l'on n'est pas uniquement intéressé par la pensée choisie. Cette pensée, on l'a sélectionnée, parce qu'on l'estime plus noble, plus spirituelle que les autres, et l'on décide de se concentrer sur elle et de résister aux autres. Mais cette résistance même crée un conflit entre la pensée que l'on choisit et toutes les autres questions qui attirent l'intérêt ; l'on passe alors son temps à se fixer sur une pensée et à chasser les autres ; et c'est cette bataille entre des pensées différentes que l'on appelle méditation. Si l'on parvient à s'identifier complètement à une pensée et à résister victorieusement aux autres, on croit que l'on a appris à méditer. Mais ce n'est là qu'un processus d'exclusion, donc de plaisir personnel, n'est-ce pas? Vous avez poursuivi un intérêt particulier dont vous pensez qu'il vous donnera une satisfaction suprême ; vous l'avez poursuivi en répétant des phrases, en vous concentrant sur une image, en faisant des exercices de respiration, etc., etc. Tout cela implique l'idée que l'on avancera, que l'on deviendra quelque chose, que l'on obtiendra un résultat. Et c'est cela, en vérité, qui nous intéresse : nous voulons un succès, grâce à la méditation. Et plus nous réussissons, plus nous croyons avoir avancé. Il est bien évident que toutes les formes de concentration, que nous appelons méditation, ne sont que des satisfactions, des plaisirs que nous prenons. Se concentrer sur une idée n'est pas méditer.

Qu'est-ce que la vraie méditation? La prière est-elle méditation? La dévotion est-elle méditation? Cultiver une vertu, est-ce méditer? Cultiver une vertu, n'est-ce pas simplement renforcer le moi? C'est « moi » qui suis en train de devenir vertueux. Le moi, le je, peut-il jamais devenir vertueux? Le centre de résistance, de reconnaissance, qui est un processus d'isolation, peut-il jamais être vertueux? Il n'y a de vertu - c'est évident - que si l'on est libre du je, du moi ; donc, cultiver la vertu au moyen de la méditation est un processus faux. Mais c'est un processus avantageux, car il renforce le moi ; et tant que je renforce le moi, je crois que je progresse, que je réussis spirituellement. Mais cela n'est pas de la méditation, n'est-ce pas? Et la prière est-elle méditation? Elle n'est que supplication, pétition, c'est-à-dire encore un besoin du moi, une projection du moi vers une satisfaction de plus en plus étendue. Méditer n'est pas non plus s'immoler à une image, à une idée (c'est ce que nous appelons dévotion) car l'image, l'idée, la formule, l'idéal, nous les avons choisis conformément à notre satisfaction propre. Ce que nous choisissons peut être beau, mais c'est encore le plaisir que nous cherchons.

Donc, ni la concentration, ni la répétition de certaines phrases, ni la respiration contrôlée de telle ou telle manière, ni aucune de ces nombreuses pratiques ne nous aide à comprendre ce qu'est la méditation. Elles ont beaucoup de succès auprès du public, car elles produisent toujours des résultats, mais ce sont des façons bien sottes de s'y prendre, si l'on cherche à méditer.

Et alors, qu'est-ce que la méditation? Comprendre le comportement de l'esprit, c'est méditer, n'est-ce pas? La méditation est la compréhension de soi-même ; c'est être averti de chaque réaction, consciente aussi bien qu'inconsciente - ce qui est la connaissance de soi. Sans connaissance de soi, peut-il y avoir méditation? La méditation est, en vérité, le commencement de la connaissance de soi, car si je ne me connais pas, tout ce que j'entreprendrai ne sera qu'une fuite hors de moi-même. Si je ne connais pas la structure, le comportement, la façon d'être de mon penser, de mon sentir, de mon réagir, que valent mon imitation, mes tentatives de concentration, ma science de la respiration, ou le fait d'aller me perdre dans de la dévotion? Ces fuites m'empêcheront toujours de me comprendre.

La méditation, dis-je, est le commencement de la connaissance de soi. Cela ne comporte aucun succès, aucune ascèse spectaculaire. C'est au contraire très ardu. Comme nous ne voulons pas nous connaître, mais simplement trouver le moyen de nous fuir, nous avons recours à des Maîtres de sagesse, à des livres, à des prières, à tout le reste ; et nous croyons ainsi avoir appris à méditer. Ce n'est qu'en la compréhension de nous-mêmes que l'esprit se calme ; sans cette compréhension, aucune tranquillité n'est possible. Lorsque l'esprit est calme - non lorsqu'il est « rendu » calme par des disciplines - lorsqu'il n'est pas sous contrôle, encaissé dans des condamnations et des résistances, mais spontanément suspendu, alors seulement est-il possible de voir ce qui est vrai, ce qui est au delà des projections de l'esprit. Si je veux savoir s'il existe une réalité, Dieu - ce qu'il vous plaira - mon esprit ne doit-il pas être silencieux? Car rien de ce que recherchera l'esprit ne sera jamais réel : cela ne sera jamais que la projection de ses souvenirs, de tout ce qu'il aura accumulé, et aucune projection de la mémoire ne peut être la réalité, Dieu. L'esprit doit être en arrêt, mais non pas forcé à s'arrêter ; il doit être naturellement, facilement, spontanément suspendu. Alors seulement lui est-il possible de faire des découvertes au delà de lui-même.

Question: La vérité est-elle absolue?

Krishnamurti: La vérité est-elle quelque chose de terminal, d'absolu, de fixe? Nous voudrions qu'elle soit absolue, afin de nous y abriter. Nous voudrions qu'elle soit permanente, pour que nous puissions nous y accrocher, y trouver la félicité. Mais est-elle vraiment absolue, continue, de façon que l'on puisse en faire l'expérience, et la répéter, et encore la répéter? La répétition de l'expérience est-elle autre chose qu'un simple exercice de mémoire? Dans des moments de quiétude, il se peut que je fasse l'expérience d'une certaine vérité ; mais si je m'accroche par la mémoire, à cette expérience, si je la fixe et la rends absolue, est-ce cela la vérité? La vérité est-elle une permanence, un exercice de la mémoire? Ou ne peut-elle être trouvée que lorsque l'esprit est totalement immobile? Lorsque mon esprit n'est pas pris dans ses souvenirs, lorsqu'il ne cultive pas la mémoire en tant que centre de reconnaissance, mais se trouve averti de tout ce que je suis en train de dire, de tout ce que je fais dans mes rapports avec le monde, dans mes activités, voyant la vérité de tout, tel que cela est, d'instant en instant - n'est-ce pas là, en vérité, la façon de méditer? Il n'y a de compréhension que lorsque l'esprit est immobile et il ne peut pas être immobile, tant qu'il

est ignorant de lui-même. Cette ignorance ne se dissout pas au moyen de disciplines, ni par la poursuite d'autorités, anciennes ou modernes. La croyance n'engendre que résistance, isolement ; et l'isolement exclut toute tranquillité. La tranquillité ne se produit que lorsque je comprends l'ensemble de mon processus, les diverses entités en conflit les unes avec les autres, qui composent le moi. Et comme c'est là une tâche ardue, nous avons recours à ceux qui ont différents tours d'adresse à nous enseigner, que nous appelons méditation. La méditation est le commencement de la connaissance de soi : sans méditation, il n'y a pas de connaissance de soi. Méditer c'est s'observer, s'épier soi-même, non pas au cours d'une certaine heure que l'on choisit à cet effet, mais tout le temps, lorsqu'on marche, lorsqu'on mange, lorsqu'on lit, lorsqu'on est en compagnie : c'est au cours de tout cela que se révèle le comportement du moi.

Lorsque je me comprends, le calme se produit, cette immobilité de l'esprit. Dans ce silence, la réalité peut venir à moi. Cette immobilité n'est pas stagnation, elle n'est pas négation de l'action, au contraire, elle est la plus haute forme de l'action. En cette immobilité il y a création ; ce n'est pas l'expression d'une activité

créatrice particulière, mais la sensation de la création même. En cette immobilité, la vérité peut survenir.