

# Jiddu Krishnamurti

## Deuxième Causerie à Ojai, Californai

*From the series:*

### *Ojai, 1944*

---

*Dimanche 21 Mai 1944*

#### *Deuxième Causerie à Ojai, Californai*

Dimanche dernier j'ai essayé d'expliquer ce qu'est le penser et comment on s'y prend pour y parvenir. J'ai dit que, sans la conscience de soi, sans la connaissance intime de tous nos mobiles, de nos intentions et instincts, la pensée-sentiment n'a pas de base réelle, et que, sans cette base, il n'est pas de penser. La connaissance de soi est le début de l'entendement. Et tels nous sommes, tel est le monde. C'est-à-dire que si nous sommes cupides, envieux, pleins de rivalités, notre société sera mue par la rivalité, l'envie, la cupidité d'où résulteront la misère et la guerre. L'État est ce que nous sommes. Pour instaurer l'ordre et la paix, nous devons commencer par nous-mêmes, et non par la société ou l'État, car le monde c'est nous. Il n'est pas égoïste de penser que chacun de nous doit se comprendre et se transformer avant d'aider le monde, Vous ne pouvez aider autrui si vous ne vous connaissez vous-mêmes. Grâce à la connaissance de soi, on découvrira qu'en soi es le tout.

Si nous voulons instaurer une société saine et heureuse, il nous faut commencer par nous-mêmes, non par un autre, non en dehors de nous, mais en nous. Au lieu de donner de l'importance à des noms, à des étiquettes, à des appellations qui engendrent la confusion, nous devons en libérer notre esprit et nous considérer sans passion. Tant que nous ne nous comprenons pas, tant que nous ne nous dépassons pas, l'exclusivisme sous toutes ses formes existera. Nous voyons autour de nous et en nous des actions et des désirs exclusifs qui restreignent les rapports humains.

Avant de pouvoir comprendre la nature de l'effort qu'il faut faire pour se connaître, nous devons prendre conscience de la nature de l'effort que nous faisons maintenant. Notre effort actuel consiste, n'est-ce pas, à constamment devenir, à nous évader d'un opposé à un autre. Nous vivons dans une série de conflits entre l'action et la réaction, le vouloir et le non-vouloir. Notre effort se passe à devenir et à ne pas devenir. Nous vivons dans un état de dualité. Comment naît cette dualité? Si nous pouvons le comprendre, peut-être pourrions-nous dépasser la dualité et découvrir une façon différente d'être. Comment surgit en nous ce douloureux conflit entre le bien et le mal, l'espoir et la crainte, l'amour et la haine, le moi et le non-moi? Ne

sont-ils pas créés par notre soif de devenir? Cette soif qui s'exprime dans la sensualité, l'attachement aux plaisirs du monde, ou la recherche personnelle de la gloire et de l'immortalité. En essayant de devenir, ne créons-nous pas l'opposé de ce que nous cherchons? Si nous ne comprenons pas ce conflit des contraires, tous nos efforts ne feront que remplacer des conditions douloureuses par d'autres, aussi douloureuses et instables ; nous devons donc trouver le moyen de dépasser ce conflit, mais les mauvais moyens mènent à de mauvaises fins ; seuls les bons moyens produisent de bonnes fins. Si nous voulons la paix dans le monde, nous devons nous servir de méthodes pacifiques et pourtant, il semble qu'invariablement nous nous servions de mauvaises méthodes dans l'espoir d'arriver à de bonnes fins.

Si nous ne comprenons pas ce problème des contraires avec ses conflits et ses misères, nos efforts seront vains. La soif de devenir (cette cause du conflit), doit être observée et comprise grâce à un état de lucidité vis-à-vis de nous-même, mais la compréhension cesse s'il y a identification, s'il y a acceptation, ou refus, ou comparaison. Avec une impartialité bienveillante, cette soif doit être comprise dans son essence et ainsi dépassée. Car un esprit prisonnier du désir, de la dualité, ne peut appréhender la réalité. L'esprit doit être immobile à l'extrême ; et nulle technique ne peut provoquer, discipliner ou imposer cette immobilité. Celle-ci ne s'établit que par la compréhension du conflit. Et vous ne pouvez contraindre le conflit à cesser. Vous ne pouvez y mettre fin par votre volonté. Il vous est loisible de l'étouffer, de le cacher, mais il ne cessera de resurgir. On peut guérir une maladie, mais s'attaquer seulement aux symptômes est de peu d'utilité. C'est seulement quand nous prenons conscience de la cause du conflit, quand nous la comprenons et la dépassons que nous pouvons faire l'expérience de ce qui est. Prendre conscience, c'est peser les contraires, les sentir autant qu'on le peut, aussi largement et profondément qu'il est possible, sans acceptation ni refus, avec une vigilance qui ne choisit pas. Dans cette vigilance élargie, vous verrez que survient une nouvelle espèce de volonté ou un sentiment nouveau, une compréhension nouvelle qui ne naît pas des contraires. Le penser cesse quand la pensée-sentiment est enchaînée, retenue par les contraires. Si vous prenez conscience de vos pensées et de vos sentiments, de vos actions et réactions, vous verrez qu'ils sont pris dans le conflit des contraires. A mesure que surgit chaque pensée sensible, pensez-la, sentez-la pleinement, sans vous identifier à elle. Cette lucidité étendue ne peut avoir lieu que lorsque vous ne niez pas, lorsque vous ne repoussez pas, ni n'acceptez, ni ne comparez. Grâce à cette conscience étendue, on découvre une forme d'être, libérée du conflit des contraires.

Cette compréhension créatrice doit être l'objet d'une découverte et c'est cette compréhension qui libère l'esprit du désir. En cette lucidité étendue, il n'y a plus de devenir avec son cortège d'espoirs et de craintes, de succès et d'échecs, de plaisirs et de peines. C'est cette lucidité qui libérera la pensée-sentiment de l'ignorance et de la douleur.

Question: Comment est-il possible d'arriver à la vraie concentration?

Krishnamurti: Cette question implique bien des choses, de sorte qu'il vous faudra avoir la patience d'écouter tout un développement. Qu'est-ce que la vraie méditation? N'est-ce pas le commencement de la connaissance de soi? Sans la connaissance de soi peut-il y avoir une réelle concentration, une méditation dans le vrai sens du mot? La méditation n'est pas possible à moins que vous ne commenciez à vous connaître. Pour vous connaître, il vous faut acquérir une perception méditative, ce qui exige une concentration d'une espèce particulière et non point cette concentration exclusive dans laquelle, pour la plupart, nous nous complaisons lorsque nous croyons méditer. La vraie méditation est la compréhension du soi avec tous les problèmes que posent son incertitude, ses conflits, sa misère, ses affections.

Je suppose que certains d'entre nous ont médité ou ont essayé de se concentrer. Qu'arrive-t-il lorsque nous essayons de nous concentrer? De nombreuses pensées surviennent, l'une après l'autre, en foule et non conviées. Nous essayons de fixer notre pensée sur un seul objet ou sur une seule idée ou sur un seul sentiment à l'exclusion de tous autres sentiments et pensées. Cette méthode de concentration qui consiste à se fixer sur un seul point est, en général, considérée nécessaire à la méditation. Mais cette méthode exclusive

doit inévitablement échouer, car elle maintient le conflit des contraires ; elle peut vous faire obtenir un succès momentané, mais tant que la dualité existe dans la pensée-sentiment, la concentration conduit à l'étroitesse d'esprit, à l'entêtement, à l'illusion.

Le contrôle de la pensée n'engendre pas le penser: un simple contrôle de la pensée n'est pas de la méditation. A coup sûr, il nous faut d'abord découvrir la raison pour laquelle l'esprit se met à vagabonder. Il vagabonde ou il se répète par intérêt, par habitude, par paresse ou parce que la pensée-sensibilité n'est pas parvenue à sa plénitude. Si c'est par intérêt, vous ne pourrez pas le soumettre bien que vous puissiez y parvenir momentanément, car la pensée retournera à ses intérêts et à ses vagabondages. Il vous faut donc poursuivre cet intérêt en le pensant et le sentant pleinement et en appréhender tout le contenu, quelque futile et stupide qu'il soit. Si ce vagabondage est le résultat de l'habitude, il est très significatif, car il indique que votre esprit, prisonnier de ses habitudes et de ses méthodes de raisonner ne pense pas du tout. Un esprit qui est prisonnier de l'habitude ou de la paresse révèle qu'il fonctionne automatiquement et sans réflexion. Et de quelle valeur est l'irréflexion quand bien même elle serait contrôlée?

Quand la pensée se répète, cela indique que la pensée-sensibilité n'est pas arrivée à son achèvement, et jusqu'à ce qu'elle y parvienne, elle ne cessera de revenir sur elle-même. En prenant conscience de vos pensées-sentiments, vous découvrirez un trouble profond, un remous. De la conscience des causes de cette agitation naissent la connaissance de soi et le penser, qui sont la base de la vraie méditation. Sans la connaissance de soi, sans lucidité intérieure, il n'y a pas de méditation et, sans méditation, il n'y a pas de connaissance de soi.

La vraie concentration vient avec la connaissance de soi. Vous pouvez créer de nobles fixations et vous absorber entièrement en elles, mais cela n'engendre pas la compréhension. Cela ne conduit pas à la découverte du réel. Cela peut faire naître la bienveillance ou certaines qualités désirables, mais de nobles fixation ne font que renforcer l'illusion, et un esprit prisonnier des contraires ne peut comprendre le tout. Au lieu d'appliquer les méthodes qui consistent à exclure et à contracter, laissez couler votre pensée-sensibilité, comprenez-en chaque frémissement, chaque mouvement. Pensez-la, sentez-la aussi largement, aussi profondément que possible. Alors vous découvrirez que de cette conscience surgit une concentration extensive, une méditation qui n'est plus devenir, mais être. Mais il est difficile de soutenir cette conscience extensive au delà d'un laps de temps donné au cours de la journée entière. Il faut se rendre opiniâtre et expérimenter directement car cette méditation n'est pas quelque chose que l'on trouve dans un livre, ou en assistant à des réunions ou en suivant une technique. Elle vient par la conscience de soi, par la connaissance de soi. La vraie signification de la méditation devient d'une importance énorme. Ce processus de lucidité intérieure ne doit pas être restreint à certaines fractions du jour, mais doit être continu. De cette conscience méditative vient la paix profonde en qui seule est le réel. Cette quiétude n'est pas le résultat d'un exclusivisme, d'une contraction, d'une mise à l'écart de toute pensée et de tout sentiment grâce à quoi l'on se concentre en vue d'immobiliser l'esprit. Vous pouvez imposer la paix à l'esprit, mais ; c'est le silence de la mort, stérile, stagnant, et en cet état, il n'est pas possible de découvrir ce qui est.

Question: Comment se libérer de tous les problèmes qui vous troublent?

Krishnamurti: Pour comprendre un problème, quel qu'il soit, nous devons lui donner notre attention intégrale. A la fois le conscient et l'inconscient, qui est l'intelligence profonde, doivent en chercher la solution, mais la plupart d'entre nous, malheureusement, essayent de résoudre leurs problèmes superficiellement, c'est-à-dire avec cette petite partie de l'esprit que nous appelons le conscient, et qui n'est que l'intellect. Or, notre conscience ou notre esprit-sentiment est semblable à un iceberg, dont la plus grande partie est immergée en profondeur, et dont une seule fraction se montre au dehors. Nous avons connaissance de cette couche superficielle, mais c'est une connaissance confuse tandis que la partie intérieure, la plus grande, le profond inconscient, nous est à peine perceptible, ou si elle le devient, nous en prenons conscience à travers des rêves, à travers des avertissements occasionnels, mais ces rêves et ces

suggestions, nous les interprétons selon nos préjugés et nos capacités intellectuelles toujours limitées. Ainsi ces avertissements perdent leur signification pure et profonde.

Si nous désirons vraiment comprendre notre problème, il nous faut d'abord dissiper la confusion du conscient, de l'esprit superficiel, en la pensant et en la sentant aussi largement et intelligemment que possible, avec compréhension et impartialité. Ensuite, dans cette éclaircie du conscient élucidé, alerte et vigilante, l'esprit intérieur peut se projeter. Quand le contenu des nombreuses couches de la conscience a été ainsi rassemblé et assimilé, et seulement alors, le problème cesse d'exister.

Prenons un exemple. La plupart d'entre nous sont élevés dans un esprit nationaliste. On nous a enseigné à aimer notre pays par opposition aux autres pays ; à considérer notre peuple supérieur à tout autre et ainsi de suite. Ce sens de supériorité, ou orgueil, est implanté dans l'esprit dès l'enfance, et nous l'acceptons, nous vivons avec, nous le justifions à nos propres yeux. Essayons donc avec cette mince couche que nous appelons le conscient, de comprendre ce problème et sa signification profonde. Nous voyons d'abord que nous acceptons le nationalisme parce qu'il nous est imposé par les influences du milieu et que nous sommes conditionnés par lui. En outre, cet esprit nationaliste nourrit notre vanité. L'assertion que nous sommes de tel ou tel pays, de telle ou telle race, nourrit nos pauvres petits moi mesquins, les gonfle comme des voiles et nous sommes prêts à défendre notre pays et notre idéologie, à tuer ou à être mutilés pour eux. En nous identifiant avec ce que, selon nous, il y a de plus grand, nous espérons nous agrandir. Mais nous n'en restons pas moins pauvres, ce n'est que l'étiquette qui émerge, énorme et puissante. Cet esprit nationaliste est utilisé à des fins économiques et, par l'intermédiaire de la haine et de la peur, sert à unir un peuple contre un autre. Aussi quand nous prenons conscience de ce problème et de ses corollaires, nous apercevons ses effets: la guerre, la misère, la famine, le désordre. En adorant un seul des aspects de la réalité, ce qui est une forme de l'idolâtrie, nous nions l'ensemble. Cette négation de l'unité humaine engendre à l'infini des guerres et des atrocités, des divisions et des tyrannies sociales et économiques.

Nous comprenons tout cela intellectuellement avec une mince couche que nous appelons le conscient, mais nous sommes toujours prisonniers de la tradition, de l'opinion, de la crainte, des convenances, etc. Tant que les couches profondes ne seront pas mises à nu et comprises, nous ne serons pas à l'abri du virus du nationalisme et du patriotisme.

Ainsi, en examinant ce problème, nous déblayons la couche superficielle du conscient dans laquelle les couches profondes peuvent dès lors se déverser. Ce flot est renforcé par une vigilance constante, par l'observation de chaque réaction, de chaque excitation que provoquent en nous le nationalisme ou toute autre entrave. Chaque réaction, si petite soit-elle, doit être pensée et sentie largement et profondément. Ainsi vous vous apercevrez bientôt que le problème s'est résolu, que l'esprit nationaliste s'est dissipé. Conflits et souffrances peuvent tous être compris et dissipés de cette manière: il s'agit de déblayer la mince couche du conscient et de penser et sentir le problème de façon aussi complète que possible ; dans cette clarté, dans cette quiétude relative, des mobiles, intentions, craintes, etc., plus profonds, peuvent se projeter. Au fur et à mesure qu'ils arrivent, examinez-les, étudiez-les et ainsi comprenez-les. Alors l'obstacle, le conflit, le chagrin se trouvent appréhendés profondément dans leur ensemble et se dissipent.

Question: Voulez-vous, s'il vous plaît, tirer au clair l'idée de la « certitude dans la négation ». Vous avez parlé de pensée négative et positive: entendez-vous par là quatre positif c'est se livrer à des affirmations et que celles-ci sont sans valeur, parce qu'elles sont enfermées en elles-mêmes et qu'elles excluent le doute ; tandis qu'être négatif c'est s'ouvrir à la pensée, du fait qu'en s'affranchissant des traditions on devient capable d'examiner ce qui est neuf? Ou voulez-vous dire que nous devons être positifs en ceci qu'il n'y a pas de choix entre le vrai et le faux, et que nier signifie participer à un compromis?

Krishnamurti: J'ai dit que, dans la négation, il y a certitude. Développons cette idée. Quand nous prenons conscience de nous-mêmes, nous découvrons que nous sommes dans un état de contradiction intime, de

vouloir et de non-vouloir, d'amour et de haine, etc. Les pensées et les actions nées de cette contradiction intime sont considérées comme positives, mais est-elle positive, la pensée qui se contredit elle-même? A cause de notre formation religieuse, nous sommes certains que nous ne devons pas tuer, mais nous nous surprenons à appuyer ou à trouver des raisons de tuer quand l'État l'exige ; une pensée contredit l'autre et ainsi il n'y a plus de pensée. Dans un état de contradiction intime, la pensée cesse et il ne reste que l'ignorance. Donc, sachons, si nous pensons ou si nous vivons dans un état de contradiction intime, où penser cesse d'être possible.

Si nous regardons en nous-mêmes, nous nous apercevons que nous vivons dans un état de contradiction et comment un tel état peut-il être positif? Car ce qui se contredit cesse d'exister. Ne nous connaissant pas nous-mêmes profondément, comment peut-il y avoir accord ou désaccord, affirmation ou démenti? Dans cet état de contradiction intime, comment peut-il y avoir certitude? Comment pouvons-nous, dans cet état, affirmer que nous avons raison ou tort? Nous ne pouvons rien affirmer, n'est-ce pas? Mais notre morale, notre action positive sont fondées sur cette contradiction intime et ainsi nous nous livrons à une activité incessante, aspirant à la paix et engendrant la guerre, désirant le bonheur et causant de la douleur, aimant et aussi haïssant. Si notre pensée est en contradiction avec elle-même, donc non existante, il n'y a qu'une seule voie d'accès possible à la connaissance, c'est l'état du non- devenir, état qui peut sembler négatif mais qui contient les plus hautes possibilités.

L'humilité naît de la négation, et sans humilité, il n'y a pas d'entendement. Dans la compréhension négative, nous commençons à percevoir une possibilité de certitude dans nos accords avec les gens, donc des rapports plus étendus avec eux et une pensée plus élevée. C'est lorsque l'esprit atteint le vide créateur, et non lorsqu'il ordonne par affirmation, qu'il y a réalité. Toutes les grandes découvertes sont nées dans ce vide créateur, et il ne peut y avoir de vide créateur que lorsque cesse l'auto-contradiction. Tant que le désir existe, il y a auto-contradiction. C'est pourquoi au lieu d'aborder la vie positivement, comme le font la plupart d'entre nous, ce qui donne naissance aux misères, aux barbaries, aux conflits que nous connaissons si bien, pourquoi ne pas l'aborder négativement? (Ce qui ne serait pas une négation de la vie.)

Quand j'emploie les termes positif et négatif, je ne les emploie pas en les opposant l'un à l'autre. Commencer à comprendre la nature de ce que nous appelons le positif, qui est le produit de l'ignorance, c'est trouver la certitude dans la négation. Lorsqu'on essaye de comprendre la nature à jamais contradictoire de l'ego, de ce qui est moi et de ce qui est mien, avec ses appétits et ses renoncements, ses poursuites et sa mort, alors survient le vide créateur et immobile. Cela n'est pas le résultat d'une action positive ou négative, mais un état de non-dualité. Quand le cerveau-cœur est immobile, vidé de tout ce qui n'est pas création, alors seulement est la réalité.

Question: Vous avez dit que celui qui s'oppose à la colère par la colère devient colère. Voulez-vous dire que lorsque nous combattons la cruauté avec les armes de la cruauté, nous devenons l'ennemi? Mais, pourtant, si nous ne nous défendons pas, l'ennemi nous abat.

Krishnamurti: A coup sûr, vous devenez la chose que vous combattez. (Faut-il vous expliquer cela aussi? Bon.) Si je suis en colère et que vous m'abordez avec colère, quel en est le résultat? Un surcroît de colère. Vous êtes devenu ce que je suis moi-même. Si je suis malfaisant et que vous me combattez avec des moyens malfaisants, vous aussi devenez malfaisant, quelque vertueux que vous puissiez vous sentir. Si je suis brutal, et que vous vous servez de méthodes brutales pour me vaincre, vous devenez brutal tout comme moi. Et ceci nous le faisons depuis des milliers d'années. Assurément, il y a d'autres voies que celle qui oppose la haine à la haine. Si j'emploie des méthodes violentes pour étouffer en moi la colère, j'emploie pour une bonne fin de mauvais moyens et, par suite, la fin cesse d'être bonne. En cela il n'y a pas de compréhension et l'on ne s'élève pas au-dessus de la colère. Il faut étudier la colère avec tolérance et la comprendre ; il ne faut pas la maîtriser par des moyens violents ; elle peut être le résultat de bien des causes, et si on ne les comprend pas, on ne s'affranchit pas de la colère.

Nous avons créé l'ennemi, le bandit, et le fait de devenir nous-mêmes l'ennemi ne met fin en aucune façon à l'inimitié. Il nous faut comprendre la cause de l'inimitié, et cesser de l'alimenter par notre pensée, nos sentiments et nos actions. C'est là une tâche pénible et qui exige une vigilance intérieure constante, une souplesse intelligente, car tels nous sommes, telle est la société, ou tel est l'État. L'ennemi et l'ami sont le produit de notre pensée, de notre action. Nous sommes responsables de la création de l'inimitié, aussi est-il plus important d'être conscient de notre propre pensée et de notre action que de s'occuper de l'ennemi et de l'ami, car penser d'une façon adéquate met fin à la division. L'amour dépasse l'ami et l'ennemi.