

KRISHNAMURTI



Se libérer du connu

Traduit du texte original
“Freedom from the Known”

Voici la plus radicale et la plus salutaire entreprise de déconditionnement de l'esprit qu'on ait peut-être jamais tentée.

Chacun de nous doit prendre conscience qu'il est, a son insu, prisonnier de tout un réseau de dogmatismes et de conventions. SE LIBÉRER DU CONNU c'est entreprendre la seule révolution qui vaille: sa libération intérieure.

Déciller les yeux de l'esprit, ne plus accepter une chose comme vraie ou bonne parce qu'elle fait partie d'un système hérité aveuglément, voilà a quoi nous convie Jiddu Krishnamurti. Si l'on y parvient, toute vanité, toute intolérance disparaissent. L'homme alors se réalise pleinement, il devient meilleur, lucide, libre. Il est adulte.

SE LIBÉRER DU CONNU est un livre essentiel où chaque mot, chaque phrase comptent et qui donne à penser à un niveau plus vaste, plus ouvert, plus généreux, plus vrai.

Chapitre 1

*La recherche humaine ; Les esprits torturés ; L'orientation traditionnelle ; Le piège des bien-pensants ; L'être humain et l'individu ;
Le conflit de l'existence ; La nature fondamentale de l'homme ;
La responsabilité ; La vérité ; Se transformer soi-même ;
Comment on dissipe l'énergie ; Se libérer de l'autorité.*

Au cours des âges, l'homme a toujours cherché un quelque-chose, au-delà de lui-même, au-delà du bien-être: un quelque-chose que l'on appelle Dieu, ou la réalité, ou l'intemporel, que les contingences, la pensée, la corruption humaine ne peuvent altérer.

L'homme s'est toujours posé, au sujet de l'existence, la question fondamentale: « De quoi s'agit-il? La vie a-t-elle un sens? » Plongé dans l'énorme confusion des guerres, des révoltes, des brutalités, des incessants conflits religieux, idéologiques, nationaux, il se demande, avec un sens intime de frustration, comment en sortir, que veut dire vivre, et s'il n'existe rien au-delà.

Et ne trouvant pas cet innommable aux mille noms qu'il a toujours cherché, il a recours à la foi en un Sauveur ou en un idéal: à la foi qui invariablement suscite la violence.

En cette perpétuelle bataille que l'on appelle vivre, on cherche à établir un code de comportement adapté à la société, communiste ou prétendument libre, dans laquelle on a été élevé.

Nous obéissons à certaines règles de conduite, en tant qu'elles sont parties intégrantes de notre tradition, hindoue, islamique, chrétienne ou autre. Nous avons recours à autrui pour distinguer la bonne et la mauvaise façon d'agir, la bonne et la mauvaise façon de penser. En nous y conformant, notre action et notre pensée deviennent mécaniques, nos réactions deviennent automatiques. Nous pouvons facilement le constater en nous-mêmes.

Depuis des siècles, nous nous faisons alimenter par nos maîtres, par nos autorités, par nos livres, par nos saints, leur demandant de nous révéler tout ce qui existe au-delà des collines, au-delà des montagnes, au-delà de la Terre. Si leurs récits nous satisfont, c'est que nous vivons de mots et que notre vie est creuse et vide: une vie, pour ainsi dire de « seconde main ». Nous avons vécu de ce que l'on nous a dit, soit à cause de nos tendances, de nos inclinations, soit parce que les circonstances et le milieu nous y ont contraints. Ainsi, nous sommes la résultante de toutes sortes d'influences et il n'y a rien de neuf en nous, rien que nous ayons découvert par nous-mêmes, rien d'originel, de non corrompu, de clair.

L'histoire des théologies nous montre que les chefs religieux ont toujours affirmé qu'au moyen de rituels, que par des répétitions de prières ou de mantras, que par l'imitation de certains comportements, par le refoulement des désirs, par des disciplines mentales et la sublimation des passions, que par un frein, imposé aux appétits, sexuels et autres, on parvient après s'être suffisamment torturé l'esprit et le corps, à trouver un quelque-chose qui transcende cette petite vie.

Voilà ce que des millions de personnes soi-disant religieuses ont fait au cours des âges ; soit en s'isolant, en s'en allant dans un désert, sur une montagne ou dans une caverne ; soit en errant de village en village avec un bol de mendiant ; ou bien en se réunissant en groupes, dans des monastères, en vue de contraindre leur esprit à se conformer à des modèles établis.

Mais un esprit torturé, dont les ressorts sont brisés, qui n'aspire plus qu'à échapper aux difficultés de la vie, qui a rejeté le monde extérieur parce que des conformismes et des disciplines l'ont abêti – un tel esprit, chercherait-il longtemps, ne trouverait jamais que l'image de sa propre déformation.

Donc il me semble que la recherche en vue de découvrir s'il existe ou non un quelque-chose au-delà de cette existence angoissée, coupable, apeurée, compétitive, doit s'orienter dans une direction complètement différente.

L'approche traditionnelle consiste à aller de la périphérie vers l'intérieur, avec l'idée que le temps, les dévotions, le renoncement permettront d'atteindre graduellement cette fleur intérieure, cette beauté intérieure, cet amour. En bref, on fait tout ce qu'il faut pour se rendre étroit et mesquin, pour se dégrader: « Épluchez petit à petit ; prenez du temps ; demain ou la prochaine vie feront l'affaire... » et lorsque, enfin, on arrive au centre, on s'aperçoit qu'il n'y a rien, parce qu'on s'est rendu amorphe, incapable, insensible.

Ayant observé ce processus, on est amené à se demander s'il n'existe pas une approche inverse: ne serait-il pas possible d'exploser à partir du centre?

Le monde entier accepte et pratique l'approche traditionnelle. La cause fondamentale du désordre en nous-mêmes est cette recherche d'une réalité promise par autrui. Nous obéissons mécaniquement à celui qui nous promet une vie spirituelle confortable. Alors que la plupart d'entre nous sont opposés à la tyrannie politique et à la dictature, c'est extraordinaire à quel point nous acceptons l'autorité et la tyrannie de ceux qui déforment nos esprits et qui faussent notre mode de vie. Donc, si nous rejetons complètement – non en pensée, mais en fait – toutes les prétendues autorités spirituelles, toutes les cérémonies religieuses, les rituels et les dogmes, cela veut dire que nous nous retrouvons seuls et que nous sommes déjà en conflit avec la société: en somme, nous cessons d'être ce que l'on appelle des êtres humains « respectables ». Cet être humain « respectable » ne peut en aucune façon parvenir ne serait-ce qu'à proximité de ce quelque-chose, de cette infinie, de cette immesurable réalité.

Supposons maintenant que vous ayez rejeté, comme étant totalement erronée, la voie traditionnelle ; vous ne faites que réagir contre elle, vous engendrez en vous-mêmes un nouveau prototype qui sera un nouveau piège. Si vous vous dites, intellectuellement, que ce rejet est une excellente idée, et n'agissez pas en conséquence, vous n'irez pas plus loin. Si, cependant, vous reniez cette approche parce que vous comprenez qu'elle manque de maturité, et qu'elle est stupide, si vous la rejetez en y appliquant une intelligence profonde parce que vous êtes libres et que vous n'avez pas peur, vous serez la cause d'un grand trouble en vous-mêmes et autour de vous, mais vous aurez échappé au piège de la respectabilité. Alors vous vous apercevrez que vous ne serez plus dans un état de recherche. Et c'est bien cela qu'il faut commencer par apprendre: ne plus chercher. En somme, chercher la vérité c'est passer de la vitrine d'une boutique à une autre.

La question de savoir s'il existe un Dieu, une Vérité, une Réalité (selon le nom qu'on veut lui donner) ne peut jamais trouver de réponse dans des livres, chez des prêtres, des philosophes, ou des Sauveurs. Personne et rien ne peut répondre à cette question si ce n'est vous-mêmes, et c'est pour cela que la connaissance de soi est nécessaire. Manquer de maturité c'est manquer de se connaître. Se connaître est le début de la sagesse.

Et qu'êtes-vous?... Ce vous individuel, qu'est-il? Je pense qu'il y a une différence entre l'être humain et l'individu. L'individu est une entité locale, qui vit dans tel pays, qui appartient à telle culture, à telle société, à telle religion. L'être humain n'est pas une entité locale. Il est partout. Si l'individu n'agit que dans un coin du vaste champ de la vie, son action n'aura aucun lien avec la totalité. Veuillez donc tenir présent à l'esprit que ce dont nous parlons est la totalité, non la partie, car dans le plus grand est le plus petit, mais dans le plus petit, le plus grand n'est pas. L'individu est cette petite entité, conditionnée, misérable et frustrée, que satisfont ses petits dieux et ses petites traditions, tandis que l'être humain se sent responsable du bien-être total, de la totale misère et de la totale confusion du monde.

Nous, les êtres humains, somme ce que nous avons été pendant des millions d'années, colossalement avides, envieux, agressifs, jaloux, angoissés et désespérés, avec d'occasionnels éclairs de joie et d'amour. Nous sommes une étrange mixture de haine, de peur et de gentillesse ; nous sommes à la fois violents et en paix. Il y a eu un progrès extérieur depuis le char à bœufs jusqu'à l'avion à réaction, mais psychologiquement l'individu n'a pas du tout changé et c'est l'individu qui, dans le monde entier, a créé les structures des sociétés. Les structures sociales extérieures sont les résultantes des structures intérieures, psychologiques, qui constituent nos relations humaines, car l'individu est le résultat de l'expérience totale de l'homme, de sa connaissance et de son comportement. Chacun de nous est l'entrepôt de tout le passé. L'individu est l'humain qui est toute l'humanité. L'histoire entière de l'homme est écrite en nous-mêmes.

Veillez, je vous prie, observer ce qui agit aussi bien en vous-mêmes qu'en dehors de vous, dans la société de compétition où vous vivez: une volonté de puissance, le désir d'acquérir une situation sociale, du prestige, un nom, la recherche du succès... observez les réussites dont vous êtes si fiers, le champ global que vous appelez vivre ; observez les conflits dans tous les domaines des relations, et la haine, la brutalité, les antagonismes, les guerres sans fin qu'ils provoquent. Ce champ, cette vie, est tout ce que nous connaissons ; et comme nous sommes incapables de comprendre l'énorme bataille de l'existence, nous en avons peur et essayons de nous en évader par toutes sortes d'artifices. Et nous avons peur, aussi, de l'inconnu, peur de la mort, peur de ce qui se cache au-delà de demain.

Ainsi, nous avons peur du connu et peur de l'inconnu.

Telle est notre vie quotidienne, en laquelle il n'y a pas d'espoir et où toutes les philosophies, toutes les théologies ne sont que des évasions hors de la réalité de ce qui « est » en tout état de fait.

Les structures de tous les changements extérieurs qu'amènent les guerres, les révolutions, les réformes, les lois ou les idéologies, ont été incapables de modifier la nature profonde de l'homme, donc des sociétés. En tant qu'individus humains vivant dans la monstrueuse laideur de ce monde, demandons-nous donc s'il est possible de mettre fin à des sociétés basées sur la compétition, la brutalité et la peur. Posons-nous cette question, non pas comme une spéculation ou un espoir, mais de telle sorte qu'elle puisse rénover nos esprits, les rendre frais et innocents, et faire naître un monde totalement neuf. Cela ne peut se produire, je pense, que si chacun de nous reconnaît le fait central que nous, individus, en tant qu'être humains, en quelque partie du monde que nous vivions, ou à quelque culture que nous appartenions, sommes totalement responsables de l'état général du monde.

Nous sommes, chacun de nous, responsables de chaque guerre, à cause de l'agressivité de notre propre vie, à cause de notre nationalisme, de notre égoïsme, de nos dieux, de nos préjugés, de nos idéaux, qui nous divisent. Ce n'est qu'en nous rendant compte – non pas intellectuellement mais d'une façon aussi réelle et actuelle qu'éprouver la faim ou la douleur – que vous et moi sommes responsables de la misère dans le monde entier parce que nous y avons contribué dans nos vies quotidiennes et que nous faisons partie de cette monstrueuse société, de ses guerres, ses divisions, sa laideur, sa brutalité, et son avidité – ce n'est qu'alors que nous agirons.

Mais que peut faire un être humain? Que pouvons-nous faire, vous et moi, pour créer une société complètement différente? Nous nous posons là une question très sérieuse: est-il possible de faire quoi que ce soit? Que peut-on faire?... Quelqu'un pourrait-il nous le dire? De soi-disant guides spirituels – qui sont censés comprendre ces choses mieux que nous – nous l'ont dit en essayant de nous déformer, de nous mouler selon certains modèles, et cela ne nous a pas menés loin ; des savants nous l'ont dit en termes érudits et cela ne nous a pas conduits plus loin. On nous a affirmé que tous les sentiers mènent à la vérité: l'un a son sentier en tant qu'Hindou, l'autre a le sien en tant que Chrétien, un autre encore est Musulman, et ils se rencontrent tous à la même porte – ce qui est, si vous y pensez, évidemment absurde.

La Vérité n'a pas de sentier, et c'est cela sa beauté: elle est vivante. Une chose morte peut avoir un sentier menant à elle, car elle est statique. Mais lorsque vous voyez que la vérité est vivante, mouvante, qu'elle n'a pas de lieu où se reposer, qu'aucun temple, aucune mosquée ou église, qu'aucune religion, qu'aucun maître ou philosophe, bref que rien ne peut vous y conduire – alors vous verrez aussi que cette chose vivante est ce que vous êtes en toute réalité: elle est votre colère, votre brutalité, votre violence, votre désespoir. Elle est l'agonie et la douleur que vous vivez.

La vérité est en la compréhension de tout cela, vous ne pouvez le comprendre qu'en sachant le voir dans votre vie. Il est impossible de le voir à travers une idéologie, à travers un écran de mots, à travers l'espoir et la peur.

Nous voyons donc que nous ne pouvons dépendre de personne. Il n'existe pas de guide, pas d'instructeur, pas d'autorité. Il n'y a que nous et nos rapports avec les autres et avec le monde. Il n'y a pas autre chose. Lorsque l'on s'en rend compte, on peut tomber dans un désespoir qui engendre du cynisme ou de l'amertume, ou, nous trouvant en présence du fait que nous et nul autre sommes responsables de nos pensées, de nos sentiments, et de nos actes, nous cessons de nous prendre en pitié. En général, nous prospérons en blâmant les autres, ce qui est une façon de se prendre en pitié.

Pouvons-nous donc, vous et moi, provoquer en nous-mêmes – sans aucune influence extérieure, sans nous laisser persuader, sans crainte de punition – pouvons-nous provoquer dans l'essence même de notre être une révolution totale, une mutation psychologique, telles que la brutalité, la violence, l'esprit de compétition, l'angoisse, la peur, l'avidité, et toutes les manifestations de notre nature qui ont construit cette société pourrie où nous vivons quotidiennement, cessent d'exister?

Il est important de comprendre au départ que je ne cherche pas à formuler quelque philosophie, quelque concept, idée ou structure théologique. Il m'apparaît que toutes les idéologies sont totalement idiotes. Ce qui importe, ce n'est pas d'adopter une philosophie de la vie, mais d'observer ce qui a lieu, en toute vérité, dans notre vie quotidienne, intérieurement et extérieurement. Si vous l'observez de très près et si vous l'examinez, vous verrez que tout ce qui se passe est basé sur des conceptions intellectuelles ; et pourtant, l'intellect n'est pas toute la sphère de l'existence: ce n'en est qu'un fragment, et un fragment, quelque habile que soit son assemblage, quelque antique que soit sa tradition, n'est encore qu'une petite partie de l'existence, tandis que ce qui nous importe c'est la totalité de la vie. Lorsque nous voyons ce qui a lieu dans le monde, nous commençons à comprendre que ce n'est pas l'effet de deux processus, l'un extérieur, l'autre intérieur, mais qu'il n'existe qu'un seul processus unitaire, un seul mouvement entier, total: le mouvement intérieur s'exprimant en tant qu'extérieur et l'extérieur réagissant à son tour sur l'intérieur.

Être capable de regarder tout cela, me semble être la seule chose dont nous ayons besoin, car lorsque nous savons regarder, l'ensemble devient très clair et regarder n'exige ni philosophie ni maître. Il n'est guère utile qu'on vous dise « comment » regarder: regardez, et voilà tout.

Pouvez-vous, alors, voyant le tableau général de ce qui est, le voyant, non pas intellectuellement, mais en fait, pouvez-vous aisément, spontanément, vous transformer? Là est le point essentiel: est-il possible de provoquer une révolution totale dans la psyché?

Je me demande comment vous réagissez à une telle question. Peut-être pensez-vous que vous ne voulez pas changer. C'est le cas de beaucoup de personnes, surtout de celles qui se sentent en sécurité socialement et économiquement ; ou de celles qui sont fermement établies dans leurs croyances dogmatiques et qui, volontiers, s'acceptent telles qu'elles sont et acceptent le monde tel qu'il est (ou tel qu'il serait si on le modifiait quelque peu). Ce n'est pas à ces personnes-là que nous nous adressons. Vous pourriez aussi penser, d'une façon plus subtile, que l'entreprise est trop difficile, qu'elle n'est pas pour vous. Dans ce cas vous vous seriez bloqués, vous auriez cessé de vous interroger et il serait inutile de prolonger notre entretien. Vous pourriez encore me dire: « Je vois la nécessité d'un changement fondamental en moi, mais comment dois-je m'y prendre? Veuillez me montrer la voie, aidez-moi à atteindre ce but. » Dans ce cas, ce ne serait pas le changement qui vous intéresserait, ce ne serait pas une révolution totale: vous ne seriez qu'en quête d'une méthode, d'un système en vue de provoquer ce changement.

Si j'étais assez sot pour vous donner un système et si vous étiez assez sots pour l'adopter, vous ne feriez que copier, imiter, vous conformer, accepter, et en fin de compte ériger en vous-mêmes une autorité, laquelle provoquerait un conflit entre elle et vous. Vous éprouveriez la nécessité de faire ce que l'on vous a dit, tout en vous sentant incapables de le faire. Vos inclinations, vos tendances, vos besoins seraient en conflit avec le système que vous croiriez devoir suivre et vous seriez dans un état de contradiction. Vous mèneriez ainsi une double vie entre l'idéologie du système et la réalité de votre existence quotidienne. En essayant de vous conformer à l'idéologie, vous vous oblitériez vous-mêmes tandis que ce qu'il y a de vrai n'est pas l'idéologie: la vérité est ce que vous êtes. Si l'on essaie de s'étudier selon autrui, on demeure indéfiniment une personne « de seconde main ».

L'homme qui dit: « Je veux changer, dites-moi comment m'y prendre » peut paraître très profondément sincère et sérieux, mais il ne l'est pas. Il est à la recherche d'une autorité, dans l'espoir qu'elle mettrait de l'ordre dans sa vie. Mais son ordre intérieur pourrait-il jamais être instauré par une autorité? Un ordre imposé du dehors provoque presque toujours un désordre.

Tout cela peut être vu intellectuellement. Mais pouvez-vous le vivre en vérité, de telle sorte que votre esprit cesse de projeter toute autorité, celle d'un livre, d'un maître, d'un conjoint, d'un parent, d'un ami, de la société? Parce que nous avons toujours fonctionné dans le cadre de formules, celles-ci sont

devenues notre idéal et notre autorité. Mais aussitôt que nous voyons que la question « comment puis-je changer? » engendre une nouvelle autorité, nous en avons fini avec l'autorité, une fois pour toutes.

Reprenons clairement la question: je vois la nécessité de changer complètement, depuis les racines de mon être ; je ne peux pas être tributaire d'une tradition parce que les traditions ont engendré cette colossale paresse que sont l'acceptation et l'obéissance ; je ne peux absolument compter sur personne ni sur rien, sur aucun maître, aucun Dieu, aucune croyance, aucun système, aucune pression ou influence extérieures... Que se produit-il alors?

Et d'abord, peut-on rejeter toute autorité? Si on le peut, c'est que l'on n'a plus peur. Et alors qu'arrive-t-il? Lorsqu'on rejette une erreur dont on a porté le fardeau pendant des générations, qu'est-ce qui a lieu?... N'arrive-t-il pas que l'on est animé d'un surcroît d'énergie? On se sent davantage capable d'agir, on a plus d'élan, plus d'intensité, plus de vitalité. Si ce n'est pas cela que vous ressentez, c'est que vous n'avez pas rejeté le fardeau, c'est que vous ne vous êtes pas débarrassés du poids mort de l'autorité.

Mais lorsqu'on s'en est débarrassé et que l'on possède cette énergie en laquelle ne subsiste aucune peur, aucune crainte de se tromper, de ne pas savoir choisir entre le bien et le mal, cette énergie n'est-elle pas, alors, la mutation? Une immense énergie nous est nécessaire, et nous la dissipons dans la peur ; mais lorsque cette vitalité survient du fait que nous avons rejeté la peur sous toutes ses formes, c'est elle-même, cette énergie, qui provoque en nous une révolution radicale: nous n'avons pas à intervenir du tout.

Ainsi l'on reste seul avec soi-même et cet état est effectivement celui de l'homme qui considère ces questions avec beaucoup de sérieux: ne comptant sur l'aide de personne ni de rien, il est libre de s'en aller vers des découvertes. La liberté est inséparable de l'énergie et celle-ci, étant libre, ne peut jamais rien faire qui soit erroné. La liberté diffère totalement de la révolte. La question de « faire bien » ou de « faire mal » ne se pose pas dans la liberté. Étant libre, on agit à partir de ce centre, on est donc sans peur. Un esprit dégagé de toute peur est capable de beaucoup aimer, et l'amour peut agir à son gré.

Ce que nous entreprendrons maintenant, c'est la connaissance de nous-mêmes, non pas cette connaissance selon moi ou selon tel analyste ou tel philosophe, car chercher à se connaître selon quelqu'un c'est recueillir des informations en ce qui le concerne, lui, et pas nous. Or ce que nous voulons apprendre, c'est ce que nous sommes nous-mêmes.

Ayant bien compris que nous ne pouvons compter sur aucune autorité pour provoquer une révolution totale dans la structure de notre psyché, nous éprouvons une difficulté infiniment plus grande à rejeter notre propre autorité intérieure: celle qui résulte de nos petites expériences particulières, ainsi que de l'accumulation de nos opinions, de nos connaissances, de nos idées et idéaux. Hier, une expérience vécue nous a appris quelque chose et ce qu'elle nous a appris devient une nouvelle autorité. Cette autorité née de la veille est aussi destructrice que celle que consacrent dix siècles d'existence. Pour nous comprendre, nous n'avons besoin ni d'une autorité millénaire ni de celle d'hier, car nous sommes des êtres vivants, toujours en mouvement selon le flot de l'existence, jamais au repos. Si l'on s'examine du point de vue qu'impose l'autorité d'un passé mort, on manque de comprendre ce mouvement vivant, ainsi que la beauté et la qualité de ce mouvement.

Être libre de toute autorité, de la nôtre et de celle d'autrui, c'est mourir à tout ce qui est de la veille, de sorte qu'on a l'esprit toujours frais, toujours jeune, innocent, plein de vigueur et de passion. Ce n'est qu'en cet état que l'on apprend et que l'on observe. Et, à cet effet, il faut être conscient avec acuité de ce qui a lieu en nous-mêmes, sans vouloir le rectifier ni lui dire ce qu'il devrait être ou ne pas être, car dès que nous intervenons, nous établissons une autre autorité: un censeur.

Nous allons donc, maintenant, nous explorer nous-mêmes, tous ensemble. Ne considérez pas qu'ici s'exprime une personne qui explique tandis que vous lisez, étant d'accord ou non au fur et à mesure que vous suivez des mots sur la page. Ce que nous allons entreprendre c'est une expédition ensemble, un voyage de découverte dans les recoins les plus secrets de notre conscience. Et pour une telle aventure, on doit partir léger, on ne peut pas s'encombrer d'opinions, de préjugés, de conclusions: de tout ce vieux mobilier que nous avons collectionné pendant deux mille ans et plus. Oubliez tout ce que

vous savez à votre propre sujet ; oubliez tout ce que vous avez pensé de vous-mêmes ; nous allons partir comme si nous ne savions rien.

Hier il a plu lourdement et maintenant les cieux commencent à s'éclaircir: nous voici au seuil d'une journée toute neuve. Abordons-la comme si elle était la seule journée. Mettons-nous en route tous ensemble en laissant derrière nous les souvenirs des jours passés et commençons à nous comprendre, pour la première fois.

Chapitre 2

Apprendre à se connaître ; La simplicité et l'humilité ; Le conditionnement.

Si vous pensez qu'il est important de vous connaître parce que quelqu'un vous l'a dit (moi ou un autre), je crains que cela ne mette fin à toute communication entre nous. Mais si nous sommes d'accord sur le fait qu'il est vital que nous nous comprenions nous-mêmes complètement, nous aurons des rapports réciproques tout autres et nous mènerons notre enquête à notre propre sujet, diligemment et d'une façon intelligente.

Je ne vous demande pas de croire en moi. Je ne m'érige pas en autorité. Je n'ai rien à vous enseigner: pas de nouvelle philosophie, pas de système ou de sentier menant au réel. Il n'y a pas plus de sentier vers la réalité qu'il n'y en a vers la vérité. Toute autorité de toute sorte et surtout celle qui s'exerce dans le champ de la pensée et de l'entendement est destructrice, néfaste. Les maîtres détruisent les disciples et les disciples détruisent les maîtres. Il vous faut être votre propre maître et votre propre disciple. Il vous faut mettre en doute tout ce que l'homme a accepté comme étant valable et nécessaire.

N'étant plus tributaires de personne vous pouvez vous sentir très seuls. Éprouvez donc la solitude. Pourquoi la craignez-vous? Parce que, face à face avec vous-mêmes tels que vous êtes, vous vous découvrez vides, obtus, stupides, laids, coupables, angoissés? Si vous êtes cette entité mesquine, de « seconde main », de rebut, affrontez-la, ne la fuyez pas. Dès qu'on fuit, la peur survient.

En menant notre enquête à notre propre sujet, nous sommes loin de nous isoler du reste de l'univers: ce serait malsain. Tous les hommes à travers le monde se débattent dans les mêmes problèmes quotidiens que les nôtres, donc ce n'est pas en névrosés que nous nous examinons, car il n'y a pas de différence entre ce qui est individuel et ce qui est collectif. Le fait réel est que j'ai créé ce monde tel que je suis. Ne nous égarons donc pas dans la bataille au sujet de la partie et du tout.

Je dois prendre conscience du champ total de mon moi-même, et ce champ est l'état de conscience à la fois de l'individu et de la société. Ce n'est qu'alors, lorsque l'on transforme cette conscience individuelle et collective, que l'on devient une lumière à soi-même, qui ne s'éteint jamais.

Or, par où commençons-nous à nous comprendre nous-mêmes? Me voici, ici présent, et comment dois-je m'étudier, m'observer, voir ce qui est réellement en train de se passer en moi? Je ne peux m'observer qu'en fonction de mes rapports, parce que toute vie est relations. Il est inutile de s'asseoir dans un coin et de méditer sur soi-même. Je ne peux pas exister isolé. Je n'existe que dans mes rapports avec des personnes, des choses, des idées, et en étudiant mes rapports avec le monde extérieur, de même que ceux que j'entretiens dans mon monde intérieur, c'est par là que je commence à me comprendre. Toute autre forme de compréhension n'est qu'une abstraction et je ne peux pas m'étudier d'une façon abstraite, n'étant pas une entité abstraite. Je dois donc m'étudier dans l'actualité de ce que je suis, non en fonction de ce que je souhaiterais être.

Comprendre n'est pas un processus intellectuel. Acquérir des connaissances à mon sujet ou me connaître tel que je suis, sont deux choses différentes, car le savoir que je peux accumuler à mon propos appartient toujours au passé et un esprit surchargé de passé est toujours en peine. M'informer de ce qui est en moi n'est pas « apprendre » dans le sens où l'on acquiert une langue, une technique, une science, ce qui nécessairement exige de la mémoire et une accumulation de données, car il serait absurde de se mettre en état de devoir tout recommencer sans cesse. L'information dans mon propre champ psychologique est toujours une chose du présent ; ce sont les connaissances qui appartiennent au passé mais comme la plupart d'entre nous vivent dans le passé et s'en contentent, les connaissances ont pris pour nous une importance extraordinaire: nous vénérons l'érudition, l'habileté, l'astuce. Mais si nous sommes disposés à apprendre en observant et en écoutant, en voyant et en agissant, nous comprenons alors qu'apprendre est un mouvement perpétuel qui n'a pas de passé.

Si vous pensez pouvoir vous connaître graduellement, en améliorant de plus en plus et petit à petit votre compréhension, c'est que vous ne vous examinez pas tel que vous êtes dans l'instant présent mais tel que vous vous voyez à travers des connaissances acquises. Apprendre exige une grande

sensibilité, et celle-ci est détruite chaque fois qu'une idée, qui appartient nécessairement au passé, domine le présent. L'idée détruit la vivacité de l'esprit, sa souplesse, sa vigilance. Mais la plupart d'entre nous manquent de sensibilité, même physiquement. L'excès de nourriture, le peu de compte en lequel on tient un régime sain, l'abus de tabac et d'alcool rendent le corps épais et insensible ; la qualité d'attention de l'organisme est émoussée. Comment l'esprit peut-il être vif, sensitif, clair, si l'organisme lui-même est alourdi et apathique? Il peut être sensible à certaines choses qui touchent la personnalité directement, mais pour être complètement sensible à tout ce que la vie implique, il ne faut pas de séparation entre l'organisme et la psyché, car ils constituent un seul mouvement total.

Pour comprendre une chose – quelle qu'elle soit - il faut vivre avec elle, l'observer, connaître tout son contenu, sa nature, sa structure, son mouvement. Avez-vous jamais essayé de vivre avec vous-mêmes? Dans ce cas, vous avez remarqué que ce vous-même n'est pas un état statique, mais une chose vivante, toujours renouvelée. Et pour vivre avec une chose vivante, l'esprit doit, lui aussi, être vivant. Mais il ne peut pas l'être s'il est pris dans un réseau d'opinions, de jugements, de valeurs.

En vue d'observer le mouvement de votre esprit et de votre cœur, le mouvement de tout votre être, il vous faut avoir un esprit libre, qui ne s'attarde pas à acquiescer, à réfuter, à prendre parti dans une discussion, à argumenter sur des mots, mais qui s'attache à suivre ce qu'il observe, avec l'intention de comprendre. C'est difficile, car la plupart d'entre nous ne savent ni regarder ni écouter leur propre être, pas plus qu'ils ne voient la beauté d'un cours d'eau ou qu'ils n'entendent la brise dans les arbres.

Condamner ou justifier empêche de voir clairement.

Il en est de même lorsqu'on bavarde sans arrêt, car alors on n'observe pas « ce qui est »: on ne voit que ce que l'on projette soi-même. Chacun de nous a une image de ce qu'il croit être ou de ce qu'il voudrait être, et cette image nous empêche totalement de voir ce que nous sommes en fait.

Voir quoi que ce soit avec simplicité est une des choses les plus difficiles au monde car nous sommes si complexes que nous avons perdu la qualité de ceux qui sont simples en esprit. Je ne parle pas de cette sorte de simplicité qui s'exprime dans la nourriture et les vêtements, telle que ne posséder qu'un pagne, ou battre des records de jeûne, ou toute autre sottise infantile que cultivent les saints, mais de la simplicité qui permet qu'on regarde directement chaque chose sans peur et soi-même tel que l'on est, sans déformations: si l'on ment, se dire que l'on ment, sans déguisements ni évasions.

Et aussi, pour nous comprendre nous-mêmes, il nous faut une grande humilité. Aussitôt que l'on se dit « je me comprends », on a déjà cessé d'apprendre quoi que ce soit à son propre sujet ; ou si l'on se dit: « après tout, il n'y a rien à apprendre, puisque je ne suis qu'un paquet de souvenirs, d'idées, d'expériences, de traditions », on a également cessé de voir ce que l'on est. Lorsqu'on parvient à une réalisation, on a perdu les qualités propres à l'innocence et à l'humilité. Dès que l'on tient un résultat, ou que l'on cherche à s'informer en se basant sur des connaissances acquises, on est perdu, car on ne fait que traduire tout ce qui vit en termes de ce qui n'est plus. Mais si l'on n'a aucun point d'appui, aucune certitude, on est libre de regarder ; si l'on n'a aucun acquis, on est libre d'acquérir. Ce qu'on voit étant libre est toujours neuf. L'homme plein d'assurance est un être humain mort.

Mais comment pouvons-nous être libres de regarder et d'apprendre, lorsque, depuis notre naissance jusqu'à l'instant de notre mort, nous sommes façonnés par telle ou telle culture, dans le petit moule de notre moi? Nous avons été conditionnés pendant des siècles par nos nationalités, nos castes, nos classes, nos traditions, nos religions, nos langues ; par l'éducation, la littérature, l'art ; par des coutumes, des conventions, par des propagandes de toutes sortes, des pressions économiques, des modes d'alimentation, des climats différents ; par nos familles et nos amis ; par nos expériences vécues ; bref, par toutes les influences auxquelles on peut penser, et cela, de telle sorte que nos réactions à tous les problèmes qui se présentent sont conditionnées.

« Est-ce que je me rends compte que je suis conditionné? » C'est la première question à se poser, et non: « Comment puis-je me libérer de mon conditionnement? » Il se peut que cela ne vous soit pas possible. Donc vous dire: « je dois me libérer » peut vous faire tomber dans un nouveau piège et dans une nouvelle forme de conditionnement. Savez-vous que même lorsque vous regardez un arbre en vous disant que c'est un chêne ou un banyan, ce mot, faisant partie des connaissances en botanique, a

déjà si bien conditionné votre esprit qu'il s'interpose entre vous et votre vision de l'arbre? Pour entrer en contact avec l'arbre nous devons y appuyer la main. Le mot ne nous aidera pas à le toucher.

Comment sait-on que l'on est conditionné? Qu'est-ce qui nous le fait savoir?... Comment sait-on que l'on a faim, non en théorie, mais lorsque la faim se fait réellement sentir? De même, comment, quand, savons-nous que nous sommes conditionnés? N'est-ce pas lorsque nous réagissons à un problème, à une provocation? Car nous répondons à l'événement selon notre conditionnement, et celui-ci étant inadéquat réagit toujours d'une façon inadéquate.

Lorsqu'on en devient conscient, est-ce que ce conditionnement d'une race, d'une religion, d'une culture ; donne un sens d'emprisonnement? Considérez une seule forme de conditionnement: votre nationalité. Soyez-en sérieusement, complètement conscients, et sachez si vous en éprouvez un sentiment de plaisir ou de révolte ; sachez si vous vous révoltez ou si vous voulez rompre à travers tout ce qui vous conditionne. Si vous êtes satisfaits de votre conditionnement, vous ne faites évidemment rien à son sujet. Si cependant vous n'êtes pas satisfaits lorsque vous en devenez conscients, vous vous apercevez que vous n'agissez jamais sans lui: jamais! Et par conséquent vous vivez toujours dans le passé, avec les morts.

On ne peut se rendre compte de la façon dont on est conditionné que lorsque survient un conflit dans une continuité de plaisir ou dans une protection contre la douleur. Si tout est harmonieux autour de nous, notre femme nous aime, nous l'aimons, nous avons une maison agréable, de bons enfants, beaucoup d'argent: dans ce cas nous ne sommes en aucune façon conscients de notre conditionnement. Mais lorsque survient l'accident, la femme infidèle, la perte d'une fortune, une menace de guerre ou toute autre cause de douleur et d'angoisse, alors nous savons que nous sommes conditionnés. Lorsque nous luttons contre une chose, quelle qu'elle soit, qui nous dérange, ou lorsque nous nous défendons contre une quelconque menace, extérieure ou intérieure, alors nous savons que nous sommes conditionnés. Et comme la plupart d'entre nous, la plupart du temps, sont perturbés, soit en surface soit en profondeur, ce trouble, ce désordre indique que nous sommes conditionnés. Tant que l'animal est choyé il réagit agréablement, mais dès qu'il rencontre un antagonisme, la violence de sa nature éclate.

Nous sommes troublés, mal à l'aise, du fait de la vie elle-même, de la situation politique et économique, de l'horreur, de la brutalité, de la douleur dans le monde aussi bien qu'en nous, et tout cela nous révèle combien étroitement nous sommes conditionnés. Et alors, que devons-nous faire? Accepter d'être ainsi, notre vie durant, comme le font la plupart d'entre nous? Nous y habituer comme on s'habitue à vivre avec des maux de tête? Nous en accommoder?

En chacun de nous est une tendance à s'accommoder des choses, à s'y habituer, à blâmer les circonstances. « Ah! Si les choses étaient autres, je serais différent », disons-nous. Ou bien: « Donnez-moi une occasion favorable et je me réaliserai. » Ou: « L'injustice de tout cela m'écrase. » Nous ne cessons d'accuser les autres, notre milieu, la situation économique, d'être la cause de tous nos désordres.

?Si l'on s'habitue à vivre dans un état troublé et confus, c'est qu'on a l'esprit insensibilisé, tout comme ceux qui s'habituent si bien à la beauté qui les entoure qu'ils ne la remarquent plus: ils deviennent indifférents, durs, leur esprit s'épaississant de plus en plus. Ceux qui ne s'habituent pas à vivre dans cette condition cherchent à s'en évader, soit en se droguant, soit en adhérant à un groupe politique, en s'agitant, en criant, en assistant à des matchs de football, en allant au temple ou à l'église, ou en cherchant d'autres divertissements.

Pourquoi fuyons-nous les faits tels qu'ils sont? Nous craignons la mort – ceci n'est qu'un exemple – et nous inventons toutes sortes de théories, des raisons d'espérer, des croyances, afin de la déguiser. Mais elle est toujours là. Pour comprendre un fait, il nous faut le regarder, non le fuir. La plupart d'entre nous ont aussi peur de vivre qu'ils ont peur de mourir: peur pour leur famille, peur de l'opinion publique, de perdre un emploi ou une sécurité... peur de mille choses. La vérité toute simple est cette peur, et non notre crainte d'une chose ou l'autre. Cela dit, pouvons-nous affronter ce fait lui-même? On ne peut l'affronter si ce n'est dans le présent. Si on ne lui permet pas d'être présent, parce qu'on le fuit, on ne peut jamais le rencontrer. Ayant élaboré tout un réseau d'évasions, nous sommes prisonniers de notre habitude de fuir.

Si l'on est tant soit peu sensitif et sérieux, on ne se rend pas seulement compte du fait que l'on est conditionné mais aussi du danger qui en résulte, de la brutalité et de la haine qu'il engendre. Voyant ce danger, pourquoi n'agissons-nous pas? Est-ce parce que nous sommes paresseux, la paresse étant un manque d'énergie? Et pourtant, nous ne manquerions pas d'énergie si nous nous trouvions devant un danger immédiat, tel qu'un serpent sur le chemin, un précipice ou un incendie. Pourquoi donc ne faisons-nous rien lorsque nous voyons le danger de notre conditionnement? Si vous perceviez le danger que le nationalisme fait courir à votre sécurité n'agiriez-vous pas?

La réponse est que vous ne voyez pas. Peut-être, par un processus intellectuel d'analyse, voyez-vous que le nationalisme est un phénomène d'auto-destruction. Mais il n'y a, en cela, aucun contenu émotionnel, lequel, seul, confère de la vitalité. Si votre vision du danger que représente votre conditionnement n'est qu'un concept intellectuel, vous ne ferez jamais rien pour y parer.

Tant que la perception du danger demeure dans le champ des idées, il se produit un conflit entre l'idée et l'action, et ce conflit absorbe votre énergie. On n'agit que lorsqu'on voit, dans l'immédiat, à la fois le conditionnement et le danger, à la façon dont on se verrait au bord d'un précipice. Ainsi, « voir » c'est « agir »,

En général, nous traversons l'existence d'une façon inattentive, réagissant sans réflexion au milieu qui nous a formés. De telles réactions ne font que créer de nouvelles sujétions et nous conditionner davantage, mais sitôt que nous accordons à cette emprise une attention totale, nous sommes complètement affranchis du passé: il se détache de nous tout naturellement.

Chapitre 3

Le champ de la conscience ; La totalité de la vie ; Être pleinement conscient.

Ceux qui deviennent conscients de leur conditionnement saisissent tout le champ de leur conscience, lequel est celui où fonctionne la pensée et où existe l'ensemble des rapports et des relations. Mobiles, intentions, désirs, plaisirs, craintes, inspirations, espérances, espoirs, douleurs, joies: tout est dans ce champ. Mais nous en sommes venus à diviser la conscience en deux, une partie active, et l'autre en sommeil, se situant à deux niveaux différents: nos pensées, nos activités, ce qui nous est sensible étant à la surface, et au-dessous, le prétendu subconscient, lequel se compose de tout ce qui ne nous est pas familier et qui s'exprime, à l'occasion, par des émissions, des intuitions, des rêves.

Un seul petit coin de notre conscience occupe presque toute notre vie, cependant que nous ne savons même pas pénétrer dans le reste, que nous appelons le subconscient, avec ses impératifs, ses peurs, ses qualités raciales, héritées ou acquises.

Or, je vous le demande: existe-t-il vraiment quoi que ce soit que l'on puisse appeler subconscient? nous employons ce mot très librement. Nous avons accepté qu'existe la chose qu'il désigne. Les locutions, le jargon des analystes, des psychologues en général, ont pénétré dans notre langage courant, mais existe-t-elle? Pourquoi lui accordons-nous une telle importance? Le subconscient m'apparaît, quant à moi, aussi insignifiant et stupide que le conscient: aussi étroit, crédule, conditionné, angoissé, vulgaire.

Est-il donc possible d'être conscient dans le champ total de la conscience et non simplement dans une de ses parties, dans un de ses fragments? Si on l'est, on vit constamment dans un état de totale attention, au lieu de n'être que partiellement attentif. Il est important de comprendre ce fait, car lorsqu'on est réellement conscient du champ total de la conscience, on n'est pas dans un état de conflit. C'est lorsqu'on divise en couches superposées la conscience, laquelle est « tout » le penser, le sentir, et l'agir, que se produisent les frottements et les conflits intérieurs.

Nous vivons fragmentés. Nous sommes un personnage au bureau, un autre dans notre foyer ; nous parlons de démocratie et sommes autocrates en nos cœurs ; nous parlons d'aimer le voisin que nous tuons par notre esprit compétitif ; une partie de nous-mêmes travaille, regarde, agit indépendamment de l'autre.

Êtes-vous conscients de la fragmentation de vos existences? Est-il possible à un cerveau qui a mis en pièces la structure de sa pensée de percevoir le champ total de la conscience? Nous est-il possible d'appréhender tout notre état de conscience, complètement, absolument, c'est-à-dire de devenir des êtres humains achevés?

Si, dans le dessein de comprendre la structure totale du moi, du soi-même, avec son extraordinaire complexité, nous cherchons à avancer pas à pas, en mettant à nu une couche de conscience après l'autre, en examinant chaque pensée, chaque émotion, chaque mobile, nous nous empêtrons dans un processus analytique qui pourrait durer des semaines, des mois, des années ; et lorsqu'on introduit le temps dans l'entreprise de se connaître, on doit prévoir l'intervention de toutes sortes de déformations, car le soi est une entité complexe, qui bouge, vit, lutte, désire, renie, et subit les nombreuses contraintes et influences qui ne cessent d'agir sur elle.

Nous nous rendons compte, ainsi, que cette voie n'est pas la bonne, et nous comprenons que la seule façon de se voir doit être totale, immédiate, sans l'intervention de la durée, ce qui ne peut se faire que lorsque l'esprit n'est pas fragmenté. La vérité est ce que l'on voit en totalité. Y parvenez-vous? La plupart d'entre nous en sont incapables, n'ayant jamais abordé ce problème assez sérieusement: ils ne se sont jamais vus eux-mêmes, jamais, blâmant les autres, noyant la question sous des explications, ou ayant peur de se regarder. Mais si vous vous percevez totalement, avec toute votre attention, tout votre

être, ou ce qui est vous, vos yeux, vos oreilles, vos nerfs ; si vous vous abandonnez à votre propre présence, il n'y a pas de place pour la peur, pas de place pour des contradictions, donc pas de conflit.

L'attention et la concentration sont deux choses différentes. La concentration procède par exclusions. tandis que l'attention, qui est un état de pleine conscience, n'exclut rien. Il me semble qu'en général nous ne sommes pas plus conscients de ce dont nous parlons que de ce qui nous entoure, des couleurs, des gens, de la forme des arbres, des nuages, du mouvement de l'eau. Peut-être sommes-nous trop préoccupés de nous-mêmes, de nos petits problèmes, de nos idées, de nos plaisirs, de nos aspirations, pour être objectivement lucides. Et pourtant, nous parlons beaucoup de vision objective. Une fois, en Inde, je voyageais en voiture, assis près du chauffeur, et trois messieurs, assis à l'arrière, discutaient avec animation, m'interrogeant au sujet de la vision claire et objective des choses. Il se trouva que le chauffeur, distrait, écrasa malencontreusement une chèvre, cependant que les trois continuaient à discuter, sans s'être aperçus de rien. Lorsque ce manque d'attention leur fut signalé, ils en demeurèrent fort surpris.

Il en va de même pour la plupart d'entre nous. Nous ne sommes pleinement conscients ni du monde extérieur ni de notre monde intérieur. Si nous voulons comprendre la beauté d'un oiseau, d'une mouche, d'une feuille ou d'une personne avec toutes ses complexités, il nous faut y appliquer toute notre attention avec lucidité. Mais nous ne le faisons que s'il nous importe de comprendre, c'est-à-dire si nous aimons comprendre. Alors nous nous y mettons de tout cœur, avec toute notre intelligence.

L'état d'une conscience si totalement présente est semblable à celui où l'on se trouverait en vivant avec un serpent dans la chambre: on observerait tous ses mouvements, on serait très, très sensible au moindre bruit qu'il ferait. Un tel état d'attention est une plénitude d'énergie où la totalité de nous-mêmes se révèle en un instant.

Lorsqu'on s'est examiné aussi profondément, on peut aller plus profondément encore. Ces mots ne doivent pas être pris dans un sens comparatif. Nous pensons en termes de comparaisons, tels que superficiel et profond, heureux et malheureux. Nous ne cessons de mesurer, de comparer. Mais existe-t-il en nous un état profond par opposition à un état creux? Lorsque je me dis que mon esprit est creux, mesquin, étroit, limité, comment l'ai-je appris? Est-ce en comparant mon intelligence à la vôtre, plus brillante, plus large, plus vive? Puis-je, au contraire, me savoir médiocre sans me comparer à qui que ce soit? Si j'ai faim, je ne compare pas ma faim à celle d'hier. Celle d'hier est une idée, un souvenir.

Si je me mesure tout le temps par rapport à vous, faisant des efforts pour être à votre image, je me nie moi-même, donc, je crée une illusion. Lorsque je comprends que toute comparaison, quelle qu'elle soit, ne peut que conduire vers de nouvelles illusions et de nouveaux maux, j'élimine complètement cette façon de penser, tout comme j'élimine l'analyse psychologique, l'étude de moi-même morceau par morceau, ou mon identification avec quelque chose d'extérieur à moi, une idéologie, un Sauveur, l'État. Lorsque je vois que tous ces processus ne mènent qu'à intensifier des conformismes, c'est-à-dire des conflits, je les écarte résolument. Alors je ne suis plus dans un esprit de recherche et c'est cela qu'il est important de comprendre: je ne tâtonne plus, je ne cherche plus, je ne consulte plus personne. Ce n'est pas que je sois satisfait des choses telles qu'elles sont, mais je ne suis plus encombré d'illusions, et lorsque l'esprit s'est ainsi affranchi, il peut se mouvoir dans une tout autre dimension. La dimension dans laquelle nous vivons habituellement, cette vie quotidienne faite de douleur, de plaisir et de crainte, nous a conditionné l'esprit, a limité sa nature, et lorsque cette douleur, ce plaisir et cette crainte ont disparu (ce qui ne veut pas dire que l'on soit sans joie: la joie est tout autre chose que le plaisir), l'esprit peut alors fonctionner dans une dimension où n'existe aucun conflit, aucun sens de séparation entre le moi et « l'autre ».

Sur le plan verbal nous ne pouvons aller que jusque-là, Ce qui est au-delà ne peut pas être mis en mots car le mot n'est pas la chose. Jusque-là, nous pouvons décrire, expliquer, mais aucun mot, aucune explication ne peuvent ouvrir la porte. Ce qui ouvrira la porte, c'est notre lucidité quotidienne, notre attention ; c'est la perception aiguë de ce que nous disons, de comment nous parlons, marchons, pensons. Cela peut se comparer au fait de nettoyer une chambre et de la tenir en ordre. Mettre de l'ordre dans la chambre est important dans un certain sens, mais, en un autre sens, n'a aucune espèce d'importance, car l'ordre, pour nécessaire qu'il soit, n'ouvrira ni la porte ni la fenêtre. Ce n'est pas non plus votre volition, votre désir qui l'ouvriront. Et vous ne pouvez inviter personne à le faire pour vous.

Tout ce que vous pouvez faire, c'est maintenir l'ordre. c'est-à-dire être vertueux pour l'ordre lui-même, non pour ce qu'il pourrait susciter: être sain, rationnel, ordonné. Alors peut-être, avec de la chance, la fenêtre s'ouvrira et la brise pénétrera. Elle pourrait aussi ne pas pénétrer: cela dépendrait de votre état d'esprit. Et cet état d'esprit ne peut être compris que par vous-mêmes si vous l'observez sans essayer jamais de le façonner, ni de prendre parti, ni de lui résister, et sans jamais acquiescer, justifier, condamner, juger, c'est-à-dire si vous l'observez sans option. Par cette observation impartiale la porte pourra, peut-être, s'ouvrir pour vous, et vous saurez ce qu'est cette dimension en laquelle il n'y a pas de conflits et pas de temps.

Chapitre 4

La poursuite du plaisir ; Le désir ; La perversion de la pensée ; La mémoire ; La joie.

Nous avons dit dans le chapitre précédent que la joie est tout autre chose que le plaisir. Voyons donc ce qu'implique le plaisir et s'il serait possible de vivre dans un monde qui n'en offrirait pas, mais où existerait une joie immense, une félicité.

Nous sommes tous engagés à la poursuite du plaisir, sous une forme ou l'autre, intellectuelle, sensuelle, culturelle ; nous avons le plaisir de réformer, de donner des conseils, de corriger, de faire du bien ; celui de l'érudition, des jouissances physiques ; celui d'acquérir de l'expérience, une plus grande compréhension de la vie, et celui de toutes les ruses, des artifices de l'esprit, le plaisir ultime étant, bien sûr, celui de connaître Dieu.

Le plaisir est la structure même de la société. Depuis l'enfance jusqu'à la mort, en secret avec ruse, ou ouvertement, nous sommes à sa poursuite. Donc, quelle que soit notre forme de plaisir, je pense qu'il nous faut être très clairs à son sujet, car elle guidera et façonnera toute notre existence. Il est important que chacun explore de très près, avec hésitation et délicatement, cette question, car trouver son plaisir et ensuite l'alimenter est une exigence fondamentale de la vie, sans laquelle l'existence deviendrait morne, stupide, solitaire et n'aurait pas de sens.

Vous pouvez alors demander pourquoi la vie ne devrait pas être guidée par le plaisir. Pour la simple raison que le plaisir engendre nécessairement de la douleur, des frustrations, la peur, et celle-ci la violence. Si c'est ainsi que vous voulez vivre, vivez ainsi, puisque d'ailleurs presque tout le monde le fait, mais si vous voulez vous affranchir de la douleur, il vous faut comprendre toute la structure du plaisir.

Comprendre le plaisir, ce n'est pas y renoncer. Nous ne le condamnons pas, nous ne disons pas que c'est bien ou mal de le poursuivre ; mais faites-le, du moins, les yeux ouverts, en sachant que sa recherche constante trouve toujours son ombre : la douleur. Plaisir et douleur ne peuvent être séparés, bien que nous courions après l'un et essayions d'éviter l'autre.

Demandons-nous pourquoi le plaisir est un besoin.

Pourquoi accomplissons-nous des actes nobles et ignobles, poussés par ce besoin ? Pourquoi ces sacrifices et ces souffrances sur le fil ténu du plaisir ? Qu'est-il et comment naît-il ? Je me demande combien parmi vous se sont posés ces questions en allant jusqu'au bout des réponses.

Le plaisir prend forme en quatre étapes : perception, sensation, contact, désir. Je vois, par exemple, une belle voiture ; j'en ai la sensation, puis, en la regardant, se produit en moi une réaction ; je touche ou je m'imagine toucher la voiture ; ensuite vient le désir de la posséder et de me montrer en train de la conduire. Ou encore, je vois un beau nuage, une montagne claire se détachant sur le ciel, une feuille que le printemps vient de faire surgir, une vallée resplendissante, un superbe coucher de soleil, ou le visage, intelligent, vivant, d'une personne qui cessant d'être présente à elle-même, perdrait de sa beauté. Je vois ces choses avec une joie intense et pendant que j'observe, il n'y a pas d'observateur, mais une beauté telle que l'amour. Pendant un instant, je suis absent, moi et mes problèmes, mes angoisses, mes tracas : il n'y a que cette merveille. Je peux la voir avec joie et l'instant suivant l'oublier ; mais si la pensée et l'émotion interviennent, le problème commence ; je me remémore ce que j'ai vu, je pense à cette beauté, je me dis que je voudrais la revoir de nombreuses fois. La pensée se met à comparer, à juger, à vouloir un lendemain : la continuité d'une expérience qui a donné une seconde de plaisir est alimentée par la pensée.

Il en va de même du désir sexuel et de toute autre forme de désir. Il n'y a rien de mal à désirer. Toute réaction est parfaitement normale. Si vous me piquez avec une épingle, je réagis, sauf si je suis insensible. Mais dans certains cas, la pensée intervient pour ruminer une réaction. Elle la transforme

ainsi en plaisir. Elle veut répéter l'expérience, et plus on la répète, plus elle devient mécanique. Plus on y pense, plus on confère de l'énergie au plaisir. La pensée crée et alimente le plaisir au moyen du désir: elle lui donne une continuité, de sorte que la réaction naturelle qui consiste à désirer un bel objet est pervertie par la pensée. La pensée transforme le désir en mémoire et la mémoire est alimentée parce qu'on y revient maintes fois par la pensée.

La mémoire a, bien sûr, sa place à un certain niveau.

Dans notre vie quotidienne, nous ne pourrions pas exister sans elle. Il la faut efficace dans son propre champ, mais il existe un état d'esprit où la mémoire occupe fort peu de place. L'esprit que ne mutile pas la mémoire est véritablement libre.

Avez-vous jamais remarqué que lorsqu'on réagit, lorsqu'on répond à quelque chose totalement, de tout son cœur, très peu de mémoire s'y attache ? Ce n'est que lorsqu'on ne répond pas de tout son être à une provocation que se produit un conflit, une lutte, qui créent de la confusion, du plaisir, ou de la douleur. Cette lutte engendre une mémoire, tout le temps, à laquelle s'ajoutent d'autres, et ce sont elles qui répondent aux événements. Tout ce qui résulte de la mémoire est vieux, et par conséquent n'est jamais libre. La liberté de pensée n'existe pas. C'est une sottise que de le croire.

La pensée n'est jamais neuve, car elle est une réaction de la mémoire, de l'expérience, du savoir. Parce qu'elle est vieille, elle vieillit l'objet que vous avez regardé avec délectation et que vous avez, dans l'instant, senti profondément. Et c'est ce qui est vieux qui donne du plaisir, jamais ce qui est neuf, car, dans le neuf, le temps n'existe pas.

Donc si vous pouvez considérer chaque chose sans permettre au plaisir d'intervenir: un visage, un oiseau, la couleur d'un sari, la beauté d'une nappe d'eau brillante de soleil, ou tout autre objet délectable ; si vous pouvez la regarder sans vouloir que l'expérience se répète, aucune douleur, aucune crainte n'interviendront, et il se produira une joie immense.

C'est la lutte en vue de répéter et de perpétuer le plaisir qui devient de la souffrance. Observez cela en vous. Vouloir cette répétition c'est inviter la douleur, car l'expérience d'hier, répétée, n'est plus la même. On fait de grands efforts pour retrouver non seulement le même plaisir et le même sens esthétique, mais aussi la même qualité interne de l'esprit, et on est blessé et déçu car elle vous est refusée.

Avez-vous observé ce qui vous arrive lorsqu'un petit plaisir vous est refusé? Lorsqu'on n'obtient pas ce que l'on veut, on devient anxieux, envieux, on se prend à haïr. Avez-vous remarqué que lorsque vous sont refusés vos plaisirs – boisson, tabac, sexe ou autre chose -, avez-vous observé les batailles qui se livrent en vous? Et tous ces conflits sont des aspects de la peur, n'est-ce pas? Vous avez peur de ne pas trouver ce que vous cherchez ou de perdre ce que vous avez. Lorsque telle ou telle foi ou idéologie, dont vous avez été tributaires pendant des années, chancelle ou vous est arrachée par une logique ou par les circonstances, n'avez-vous pas peur de vous retrouver seuls, sans secours? Cette croyance, pendant des années, vous a procuré de la satisfaction et du plaisir. Lorsqu'elle vous est retirée, vous demeurez égarés et vides, et la peur s'installe en vous jusqu'à ce que vous trouviez une autre forme de plaisir, une autre croyance.

Tout cela me semble très simple et parce que c'est si simple nous refusons de voir sa simplicité. Nous aimons tout compliquer. Si votre femme vous délaisse, n'êtes-vous pas jaloux? N'êtes-vous pas en colère? Ne haïssez-vous pas l'homme qui l'a attirée? Et qu'est tout cela si ce n'est la peur de perdre ce qui vous a procuré beaucoup de plaisir, une vie en commun, une sorte de sécurité dans la possession?

Donc si vous comprenez que la recherche du plaisir est toujours accompagnée de souffrance, et si vous voulez vivre ainsi, du moins faites-le en connaissance de cause. Mais si, par contre, vous voulez mettre fin au plaisir, ce qui veut dire mettre fin aussi à la douleur, il vous faut être attentifs à toute la structure du plaisir. Il ne s'agit pas de l'expulser à la façon de ces moines et sannyasis qui s'interdisent de regarder les femmes, pensant que ce serait un péché, et qui, de ce fait, détruisent la vitalité de leur entendement, mais de comprendre tout son sens et sa signification. Alors vivre sera pour vous une joie immense. On ne peut penser à la joie: c'est une chose immédiate. En y pensant, on la transforme en plaisir. La vie dans le présent est la perception immédiate de la beauté et la délectation qu'elle comporte, sans la recherche du plaisir qu'elle pourrait procurer.

Chapitre 5

*Se préoccuper de soi-même ; Aspirer à une situation ;
Les craintes et la peur totale ;
La fragmentation de la pensée ; Mettre fin à la peur.*

Avant que nous n'allions plus loin, je voudrais vous demander quel est votre intérêt fondamental et permanent, dans la vie. Laissant de côté toutes les réponses obliques et abordant cette question directement et honnêtement, que répondriez-vous? Le savez-vous? Que le centre de votre intérêt n'est autre que vous-mêmes? C'est ce que la plupart d'entre nous répondraient s'ils étaient sincères: je m'intéresse à mon évolution, à mon travail, à ma famille, au petit coin dans lequel je vis, à obtenir une meilleure situation, plus de prestige et de pouvoir, à mieux dominer les autres, etc. Je crois qu'il serait logique, n'est-ce pas, d'admettre que ce qui nous intéresse au premier chef c'est « moi d'abord »?

Certains pourraient dire qu'il ne faudrait pas s'intéresser principalement à soi-même. Mais quel mal y a-t-il à cela, si ce n'est que nous l'admettons rarement en toute honnêteté? Il arrive que nous en éprouvions comme un sentiment de honte. Mais voilà qui est dit: notre intérêt fondamental est nous-mêmes, quoique pour différentes raisons, idéologiques ou traditionnelles, nous pensons que c'est un mal. Toutefois ce que l'on pense ne change rien: pourquoi introduire ici cette notion de mal? Ce n'est qu'une idée, un concept. Le « fait, est que ce qui nous intéresse d'une façon fondamentale et durable, c'est nous-mêmes.

Vous pourriez me dire que l'on éprouve plus de satisfaction à aider les autres qu'à penser à soi. Où est la différence? Si aider les autres est ce qui vous donne le plus de satisfaction, c'est que vous êtes intéressés par ce qui peut le plus vous satisfaire, vous. Pourquoi y introduire un concept idéologique? Pourquoi ne pas vous dire que ce que vous désirez réellement, c'est vous satisfaire, soit par l'érotisme, soit par la charité, ou en devenant un grand saint, un homme de science, un homme politique? C'est toujours le même processus, n'est-ce pas? Notre satisfaction par les moyens les plus divers, subtils ou grossiers: c'est cela que nous voulons. Lorsque nous disons que nous voulons la « libération », c'est que nous pensons qu'il s'agit de trouver un état qui satisfasse merveilleusement, et l'ultime satisfaction serait, bien sûr, l'idée saugrenue de la « réalisation » personnelle. En vérité, nous aspirons à une satisfaction qui ne comporterait rien qui puisse nous déplaire.

La plupart d'entre nous ont un désir dévorant d'occuper une position sociale, craignant de n'être que des rien du tout. La société est faite de telle façon que l'homme qui occupe une belle situation est traité avec beaucoup de courtoisie, tandis que celui qui n'est rien socialement est malmené. Tout homme au monde veut avoir sa place, dans la société, dans sa famille, où à la droite de ?Dieu, et cette situation doit être reconnue, sans quoi ce ne serait pas une situation du tout. Il nous faut toujours être sur une estrade. Intérieurement, nous sommes des remous douloureux et désordonnés. Être considérés par le monde, passer pour des personnages importants, nous procure une grande compensation.

Ce désir d'avoir du prestige, d'être puissant et d'être reconnu tel par la société, est en somme un désir de dominer, ce qui est une forme d'agression. Le saint qui aspire à être dans un certain état de sainteté est aussi agressif que, dans sa basse-cour, la poule qui picore, Et quelle est la cause de cette agressivité? La peur, n'est-ce pas?

La peur est un des plus grands problèmes inhérents à la vie. Être sa victime c'est avoir l'esprit confus, déformé, violent, agressif, en perpétuel conflit. C'est ne pas oser s'éloigner d'un mode conventionnel de pensée, qui engendre l'hypocrisie. Tant qu'on n'est pas délivré de la peur, on peut escalader les plus hautes montagnes, inventer toutes sortes de dieux, mais on demeure dans les ténèbres.

Vivant dans une société stupide et corrompue comme la nôtre, dont l'éducation compétitive engendre la peur, nous sommes tous surchargés du fardeau de la peur. Il pèse horriblement sur nous, de toutes les façons. Il ternit, déforme et corrompt nos existences.

Une peur physique existe, mais ce n'est qu'une réaction qui provient de notre hérédité animale. Seules les peurs psychologiques nous intéressent ici, car lorsqu'on les comprend telles qu'elles sont, profondément ancrées en nous, on peut affronter les peurs animales, tandis que nous attaquer à celles-ci d'abord ne nous aidera jamais à comprendre celles de la psyché.

La peur a toujours un objet ; elle n'est jamais abstraite ; elle est toujours reliée à quelque chose. Savez-vous quelles sont vos peurs? Perdre son emploi, manquer de nourriture ou d'argent, être victime de médisances ou de calomnies, ne pas réussir, perdre une position sociale, être méprisé ou ridiculisé ; ou la peur de la souffrance et de la maladie ; celles d'être assujetti, de ne pas connaître l'amour, de n'être pas aimé, de perdre sa femme ou ses enfants ; ou encore: la peur de la mort ; celle de vivre dans un monde semblable à la mort, celle de périr d'ennui, celle de ne pas être à la hauteur de l'image que l'on se fait de vous, celle de perdre la foi... de toutes ces peurs, et d'autres innombrables, savez-vous quelles sont les vôtres? Et d'habitude, que faites-vous à leur sujet? Vous les fuyez, n'est-ce pas? Ou vous inventez des idées et des images pour les camoufler. Mais fuir la peur ne fait que l'accroître.

Une des causes majeures de la peur est notre refus de nous voir tels que nous sommes. Nous devons, donc, non seulement connaître nos peurs, mais aussi examiner le réseau d'artifices que nous avons élaboré en vue de nous débarrasser d'elles. Si nous mettons à l'œuvre nos facultés – qui comprennent celles du cerveau pour dominer la peur, la réprimer, la discipliner, la maîtriser, ou lui donner une autre apparence, le conflit qui en résulte est une perte d'énergie.

La première question à nous poser est de savoir ce qu'est, au juste, la peur et comment elle naît. Qu'entendons-nous par ce mot peur? Je me pose la question: « Qu'est-ce que la peur? » et non « de quoi ai-je peur? »

Je mène une certaine vie ; je pense d'une certaine façon ; j'ai mes croyances, j'accepte certains dogmes ; et je ne veux pas perdre ces armatures de mon existence car j'ai mes racines en elles. Je ne veux pas qu'on les conteste, je ne veux pas que l'on vienne me troubler, car je me trouverais dans l'incertitude détestable de celui qui ne sait pas. Si l'on m'arrachait à tout ce que je sais et crois, je voudrais avoir une certitude raisonnée quant à ma nouvelle condition. Ainsi il se trouve que les cellules de mon cerveau se tracent certains circuits et qu'elles refusent d'en tracer d'autres, qui comporteraient une part d'incertitude. Le passage de la certitude à l'incertitude est ce que j'appelle la peur.

En ce moment, étant assis ici, je n'ai aucune crainte.

Je n'éprouve pas de peur en cet instant présent, rien ne m'arrive, on ne menace ni ma personne ni mon bien. Mais au-delà du moment actuel, en mon esprit, une couche profonde pense consciemment ou inconsciemment à ce qui pourrait arriver dans l'avenir, ou se tracasse au sujet de quelque événement passé dont les suites pourraient me rattraper. Ainsi, j'ai peur du passé et du futur. J'ai divisé le temps en passé et futur, et la pensée intervient et dit: « Prenez garde que ceci ne recommence ; ou préparez-vous à cela, qui peut arriver ; l'avenir peut être dangereux pour vous ; ce que vous possédez aujourd'hui, il se pourrait que demain vous ne l'ayez plus ; demain vous pouvez mourir, votre femme pourrait vous quitter, vous pouvez perdre votre emploi ; la solitude vous guette ; assurez votre avenir. »

Considérez maintenant votre forme particulière de peur. Regardez-la et observez vos réactions. Pouvez-vous la regarder sans un seul mouvement de fuite, sans la justifier, la condamner ou la réprimer? Pouvez-vous la regarder sans l'intervention du mot qui la provoque? Pouvez-vous, par exemple, penser à la mort sans le mot qui engendre la peur de la mort? Ce mot suscite une vibration nerveuse particulière, de même que le mot amour qu'accompagnent ses propres images. Est-ce l'image que vous avez de la mort, est-ce le souvenir de tant de morts dont vous avez été témoins, est-ce votre association avec ces événements, qui engendrent en vous la peur? Ou, en fait, est-ce votre disparition qui, vous fait peur, et non l'image de cette fin? Est-ce le mot mort qui vous terrorise ou est-ce votre fin ? Si c'est le mot, si ce sont vos souvenirs, ce que vous ressentez n'est pas du tout la peur.

Supposons que l'un de vous ait été malade il y a deux ans et que la mémoire ait enregistré cette souffrance ; elle vous dit maintenant d'être prudent, de crainte d'une rechute. La mémoire et ses associations provoquent ainsi en vous une peur apparente mais qui n'est pas du tout réelle, puisqu'en

ce moment vous êtes en bonne santé. La pensée – qui est toujours vieille car elle est une réaction de la mémoire, laquelle est toujours vieille – a créé, dans le champ de la durée, un sentiment de peur, qui n'est pas un fait réel. La vérité est que vous vous portez bien. Mais l'expérience qui est enregistrée en vous en tant que mémoire vous dit d'être prudent, de crainte de retomber malade.

Nous voyons donc que la pensée engendre une peur d'une sorte. Mais en dehors de cela, la peur existe-t-elle ? Est-elle toujours le résultat de la pensée, et si elle l'est, assume-t-elle d'autres aspects? Nous avons peur de la mort, c'est-à-dire d'un événement qui aura lieu demain ou après, dans la sphère du temps. Il y a une distance entre l'actuel et ce qui sera. La pensée a constaté cet état, elle a observé la mort et dit: « Je mourrai. » Ainsi elle crée la peur de la mort ; mais dans le cas où elle ne la crée pas, la peur existe-t-elle en aucune façon?

La peur est-elle le produit de la pensée? Si elle l'est, la pensée étant toujours vieille, la peur l'est aussi. Ainsi que nous l'avons dit, il n'existe pas de pensée neuve: si nous la reconnaissons, c'est qu'elle est vieille. Ce que nous redoutons, c'est une répétition du passé: la pensée de ce qui « a été » se projetant dans le futur. C'est donc elle, la pensée, qui est responsable de la peur. Vous pouvez d'ailleurs vous en assurer vous-mêmes. Lorsqu'on est face à face avec l'immédiat, on n'a aucune peur: elle ne survient que lorsque intervient la pensée.

Notre question est donc: nous est-il possible de vivre complètement, totalement, dans le présent? Ce n'est qu'ainsi que l'on s'affranchit de la peur. Mais pour le comprendre, vous devez comprendre toute la structure de la pensée, de la mémoire, du temps, et cela, non pas intellectuellement, non pas verbalement, mais en toute vérité, avec votre cœur, avec votre esprit, avec vos entrailles. Alors serez-vous libérés de la peur ; alors pourrez-vous, sans l'engendrer, vous servir de la pensée.

La pensée, tout comme la mémoire, nous est évidemment nécessaire pour vivre quotidiennement. C'est le seul instrument que nous ayons pour communiquer, agir, travailler, etc. La pensée est une réaction de la mémoire, laquelle s'accumule par l'expérience, les connaissances, les traditions, le temps. C'est en fonction de cet arrière-plan que nous réagissons et cette réaction est la pensée. Celle-ci est essentielle à certains niveaux, mais lorsqu'elle se projette psychologiquement en tant que futur et passé, engendrant la peur ainsi que le plaisir, elle rend l'esprit obtus, donc forcément inactif. Alors je me demande pourquoi, pourquoi, pourquoi je pense au futur et au passé en termes de plaisir et de douleur, sachant qu'une telle pensée engendre la peur. N'est-il pas possible à la pensée psychologique de s'arrêter, faute de quoi la peur ne finira jamais?

Une des fonctions de la pensée est d'être occupée tout le temps. Ce que nous désirons, en général, c'est penser toujours à une chose ou l'autre, afin de ne pas nous voir tels que nous sommes. Nous redoutons notre vacuité. Nous avons peur de voir nos peurs. A fleur de conscience nous les connaissons, mais les couches plus profondes de notre conscience les perçoivent-elles? Et comment vous y prendrez-vous pour découvrir celles qui s'y cachent, secrètes ? Pouvez-vous réellement considérer deux sortes de peurs, les conscientes et les inconscientes? Cette question est très importante. Les spécialistes, les psychologues, les analystes les classent ainsi, en couches de profondeurs différentes, mais si vous vous basez sur ce qu'ils disent – ou sur ce que je dis – ce sont nos théories, nos dogmes, nos connaissances que vous comprenez, ce n'est pas vous-mêmes.

Il est impossible de se connaître selon Freud, selon Jung ou selon ce que je dis. Les théories des autres n'ont absolument aucune importance. C'est à « vous-mêmes » que vous devez poser la question de savoir si la peur peut être divisée en consciente et inconsciente, ou si elle est un fait indivisible que l'on envisage sous différents aspects.

Chacun de nous n'a jamais qu'un seul désir. Il y a nous-mêmes et, en chacun, du désir. Les objets changent, le désir est toujours lui-même. Et, peut-être, en est-il ainsi de la peur. Nous avons peur de toutes sortes de choses, mais elle est une. Lorsqu'on s'en rend compte, on s'aperçoit que l'on a, de ce fait, écarté totalement le problème du subconscient et ainsi frustré les psychologues et les analystes. Lorsque l'on comprend que la peur est un seul et unique mouvement qui s'exprime de diverses façons et lorsqu'on voit ce mouvement lui-même plutôt que l'objet vers lequel il se dirige, on se trouve en face d'une question immense: comment le regarder sans qu'intervienne la fragmentation de notre conscience que nous avons si bien cultivée?

Il n'existe en nous qu'une seule peur totale, mais comment, habitués comme nous le sommes à une pensée compartimentée, pouvons-nous en avoir une vue d'ensemble? Cela nous est-il possible? Ayant vécu une existence émiettée, nous ne voyons pas la peur totale, car le processus de cette machinerie qu'est la pensée consiste à tout émietter. Je vous aime, je vous hais, vous êtes mon ennemi, vous êtes mon ami ; j'ai mes particularités et mes tendances, mon emploi, ma situation, mon talent, ma femme, mon enfant ; il y a mon pays et votre pays, mon Dieu et votre Dieu... tout cela est de la pensée fragmentée. Et c'est cette pensée qui, cherchant à voir l'état total de la peur, le met en morceaux. Nous comprenons donc que l'on ne peut regarder cette peur totale que lorsque tout mouvement de la pensée s'arrête.

Pouvez-vous observer la peur sans rien en conclure, sans qu'interviennent les connaissances que vous avez accumulées à son sujet? Si vous ne le pouvez pas, c'est que vous observez le passé, non la peur ; si vous le pouvez, c'est que vous observez la peur pour la première fois, sans qu'intervienne le passé. Cela ne peut se produire que lorsque la pensée est très silencieuse, de même que l'on ne peut écouter un interlocuteur que lorsqu'on ne bavarde pas intérieurement, poursuivant un dialogue avec soi-même au sujet d'inquiétudes et de problèmes personnels.

De la même façon, pouvez-vous regarder votre peur sans vouloir la résoudre au moyen de son opposé, le courage? La regarder vraiment sans essayer de vous en libérer? Lorsqu'on dit: « Je dois la dominer, je dois m'en débarrasser, je dois la comprendre », c'est qu'on cherche à la fuir.

Nous pouvons observer d'un esprit assez tranquille un nuage, un arbre, ou le courant d'une rivière, qui n'ont, pour nous, que peu d'importance, mais nous observer nous-mêmes est bien plus difficile, car nos exigences sont d'un ordre pratique, et nos réactions sont si immédiates! Lorsque nous nous trouvons directement en contact avec la peur, ou le désespoir, ou la solitude, ou la jalousie, ou avec tout autre état d'esprit haïssable, pouvons-nous le regarder assez complètement pour que nos esprits se calment et nous permettent de voir?

Pouvons-nous percevoir la peur elle-même dans sa totalité, et non ses différents aspects, non les sujets de notre peur? Si nous considérons ceux-ci en détail, en les abordant un à un, nous ne parviendrons jamais au cœur de la question, qui consiste à apprendre à vivre avec la peur.

Pour vivre avec une chose vivante telle que la peur, il faut avoir l'esprit et le cœur extraordinairement subtils, n'ayant rien conclu à son sujet, et qui peuvent par conséquent, suivre tous les mouvements de la peur. Si, alors, vous l'observez et vivez avec elle – ce qui ne prendrait pas toute une journée, car en une minute, en une seconde on peut percevoir toute sa nature – si vous vivez avec elle, vous vous demandez inévitablement quelle est l'entité qui vit avec la peur. Qui est celui qui l'observe, qui épie les mouvements de ses différentes formes, tout en étant conscient de ce qu'elle est en essence? L'observateur est-il une entité morte, un être statique, ayant acquis de nombreuses informations et connaissances à son propre sujet? Est-ce bien cette chose inanimée qui observe la peur et qui vit en son mouvement? L'observateur n'est-il rien que du passé ou est-il une chose vivante? Que répondez-vous à cela? Ce n'est pas à moi que vous devez répondre, mais à vous-mêmes. Êtes-vous, vous l'observateur, une entité morte essayant d'observer une chose vivante, ou un être vivant, qui observe une vie en mouvement? Remarquez que dans l'observateur ces deux états existent. Il est le censeur qui refuse la peur. L'observateur est la somme de toutes ses expériences de la peur ; il est donc séparé de cette chose qu'il appelle peur, de sorte que se produit un espace entre lui et elle. Soit qu'il cherche à l'affronter pour la subjuguier, soit qu'il la fuie, il en résulte toujours une bataille, qui est une telle perte d'énergie!

En l'observant vous apprendrez que l'observateur n'est qu'un paquet d'idées et de mémoires sans validité ni substance, cependant que la peur étant un fait actuel vous ne pourrez jamais la comprendre au moyen d'une abstraction. Et, en vérité, l'observateur qui dit « j'ai peur » est-il autre chose que cette peur qu'il observe? La peur, c'est lui. Lorsque cela est compris, on ne dissipe plus tant d'énergie pour s'en débarrasser et la distance entre elle et l'observateur disparaît. Lorsque vous voyez que vous êtes une partie intégrante de la peur, que vous êtes elle en vérité, vous ne pouvez plus rien faire à ce sujet, et la peur parvient à sa fin ultime.

Chapitre 6

La violence ; La colère ; Justifier et condamner ; L'idéal et l'actuel.

La peur, le plaisir, la douleur, la pensée et la violence sont intimement reliés. La plupart d'entre nous prennent du plaisir à être violents, à détester des individus, à haïr des groupes ou des races, à éprouver un sentiment quelconque d'inimitié. Mais lorsque naît en nous un état d'esprit où toute violence a pris fin, une joie l'accompagne, très différente du plaisir que donnent la violence et ses manifestations telles que les conflits, les haines, les terreurs.

Pouvons-nous parvenir aux racines mêmes de la violence et nous en libérer? A défaut de cela, nous vivrons indéfiniment en état de guerre les uns contre les autres. Si c'est ainsi que vous voulez vivre – et c'est ce qu'apparemment veulent la plupart des personnes – continuez à dire que, encore que vous le déploriez, la violence ne pourra jamais cesser. Mais dans ce cas, nous n'aurons, entre nous, aucun moyen de communication, car vous vous serez bloqués. Si, au contraire, vous pensez qu'il serait possible de vivre autrement, alors nous pourrions communiquer les uns avec les autres.

Examinons donc, entre ceux qui s'entendent, la question de savoir si l'on peut mettre fin, en soi-même, à toute forme de violence tout en vivant dans ce monde monstrueusement brutal. Je crois que c'est possible. Je ne veux avoir en moi aucun élément de haine, de jalousie, d'angoisse ou de peur. Je veux vivre totalement en paix... ce qui ne revient pas à dire que je souhaite mourir: je veux vivre sur cette merveilleuse terre, si belle, si pleine, si riche ; je veux voir les arbres, les fleurs, les cours d'eau, les vallées, les femmes, les garçons et les filles, et en même temps vivre tout à fait en paix avec moi-même et avec le monde. Que puis-je faire pour cela?

Si nous pouvons observer la violence, non seulement dans la société – avec ses guerres, ses émeutes, ses conflits nationaux, ses antagonismes de classes – mais aussi en nous, alors, peut-être, pourrions-nous aller au-delà.

Ce problème est très complexe. Pendant des siècles et des siècles l'homme a été violent ; des religions, dans le monde entier, ont essayé de le rendre plus amène, et n'y sont pas parvenues. Si donc nous avons l'intention de pénétrer dans cette question, nous devons – il me semble – être pour le moins très sérieux, car elle nous conduira dans un tout autre domaine, tandis que si nous ne l'abordons qu'en tant que divertissement intellectuel, nous n'irons pas très loin.

Peut-être croyez-vous être très sérieux, lorsque vous vous dites que tant que le reste du monde ne s'orientera pas résolument vers la solution du problème de la violence, vous n'y pourrez rien. En ce qui me concerne, peu m'importe l'attitude des autres. J'envisage cette question avec le plus profond intérêt. Je ne suis pas le gardien de mon frère. En tant qu'être humain je ressens très profondément la nécessité de mettre fin à la violence et je veillerai à y mettre fin en moi-même. Mais je ne peux vous dire, ni à vous ni à quiconque, de ne pas être violents. Cela n'aurait aucun sens, sauf si vous en aviez le désir. Si donc vous avez réellement la volonté de découvrir ce qu'est la violence, poursuivons ensemble un voyage d'exploration dans ce domaine.

Ce problème est-il ailleurs ou ici? Cherchez-vous à le résoudre dans le monde extérieur ou à examiner la violence elle-même, telle qu'elle existe en vous? Si vous êtes libres de toute violence en vous-mêmes la question qui se pose est: « Comment puis-je vivre dans un monde rempli de violence, d'ambition, d'avidité, d'envie, de brutalité? Ne serais-je pas détruit? » Telle est la question inévitable que l'on se pose intérieurement.

Il me semble que lorsqu'on soulève cette question, c'est qu'on ne vit pas en paix, car dans le cas contraire on ne se poserait aucun problème. On peut se faire emprisonner parce qu'on refuse d'être mobilisé, ou fusiller parce qu'on refuse de se battre. Eh bien, on est fusillé: cela n'est pas un problème. Il est extrêmement important de le comprendre. J'essaie ici de voir la violence en tant que fait, non en tant qu'idée: en tant qu'elle existe dans l'être humain, et en tant que cet être est moi-même. A cet effet,

il me faut être « complètement » vulnérable: je dois m'ouvrir à cette exploration, m'exposer à ma propre présence (pas nécessairement à la vôtre, car cela pourrait ne pas vous intéresser) ; je dois être dans un état d'esprit qui me pousserait jusqu'à l'extrême limite de ma recherche, sans m'arrêter à aucune étape en la jugeant suffisante.

Il doit m'apparaître avec évidence, maintenant, que je suis un être humain violent. J'ai reconnu la violence dans mes colères, dans mes exigences sexuelles, dans mes haines, dans les inimitiés que j'ai suscitées, dans ma jalousie ; j'en ai fait l'expérience vécue ; je l'ai connue ; et je me dis que je veux la comprendre toute entière, ne pas m'arrêter à une quelconque de ses manifestations (telle que la guerre) mais dégager le sens de l'agressivité dans l'homme, qui existe aussi chez les animaux, et dont je suis partie intégrante.

La violence ne consiste pas uniquement à nous entretuer. Nous sommes violents dans nos altercations, nous le sommes lorsque nous écartons quelqu'un de notre chemin, nous le sommes lorsque la crainte nous incite à obéir. La violence n'est pas seulement ces boucheries humaines organisées au nom de Dieu, d'une société, d'un pays. Elle existe aussi dans des sphères plus subtiles, plus secrètes et c'est là, dans ses grandes profondeurs, qu'il nous faut la chercher.

Lorsque vous vous dites Indien, Musulman, Chrétien, Européen, ou autre chose, vous êtes violents. Savez-vous pourquoi? C'est parce que vous vous séparez du reste de l'humanité, et cette séparation due à vos croyances, à votre nationalité, à vos traditions, engendre la violence. Celui qui cherche à comprendre la violence n'appartient à aucun pays, à aucune religion, à aucun parti politique, à aucun système particulier. Ce qui lui importe c'est la compréhension totale de l'humanité.

Deux façons de penser existent au sujet de la violence.

Selon une école, elle est innée dans l'homme ; selon l'autre elle est le résultat de son héritage social et culturel. Aucune de ces deux façons de voir ne nous intéresse: elles n'ont aucune importance ; l'important est le fait que nous sommes violents, non de raisonner à ce sujet.

Une des manifestations les plus habituelles de la violence est la colère. Si ma femme ou ma sœur sont attaquées, je me dis que ma colère est juste. J'éprouve également cette juste colère lorsque mon pays, mes idées, mes principes, mon mode de vie sont attaqués. Je l'éprouve encore lorsque mes habitudes, mes petites opinions sont menacées. S'il arrive qu'on me marche sur les pieds ou qu'on m'insulte, je me mets en colère, ou encore si quelqu'un m'enlève ma femme et que je suis jaloux: cette jalousie passera pour être bienséante et juste, parce que cette femme est ma propriété. Tous ces aspects de la colère sont justifiés moralement, ainsi que tuer pour mon pays. Donc lorsque nous parlons de la colère, qui est une forme de violence, distinguons-nous, selon notre inclination et les influences du milieu, celle qui est juste de celle qui ne l'est pas, ou considérons-nous la colère en tant que telle?

Une colère juste? Cela peut-il exister? Ou la colère a-t-elle une qualité intrinsèque, tout comme l'influence qu'exerce la société, que je qualifie de bonne ou mauvaise, selon qu'elle me convient ou non? Dès que vous protégez votre famille, votre pays, un bout de chiffon coloré que vous appelez un drapeau, ou une croyance, Une idée, un dogme, ou l'objet de vos désirs, ou ce que vous possédez, cette protection même est un indice de colère. Pouvez-vous examiner cette colère sans ?l'expliquer ou la justifier, sans vous dire qu'il vous faut protéger votre bien, ou que vous avez le droit d'être en colère, ou qu'il est absurde de l'être? Pouvez-vous la regarder comme une chose en soi? La regarder complètement, objectivement, c'est-à-dire sans l'absoudre ni la condamner? Le pouvez-vous?

Puis-je vous voir objectivement si je suis votre adversaire ou si je pense que vous êtes un être merveilleux? Je ne peux vous voir tel que vous êtes que si je vous regarde avec une attention que n'altèrent pas de tels rapports. Mais puis-je regarder la colère de la même façon? Être vulnérable à ce phénomène extraordinaire? Ne pas lui résister? L'observer sans la moindre réaction? C'est très difficile de l'observer sans passion, parce que la colère fait partie de mon être. Et pourtant c'est ce que j'essaie de faire.

Me voici, être humain violent, blanc, noir, brun ou rouge, et il ne m'intéresse pas de savoir si j'ai hérité cette violence ou si la société l'a engendrée en moi: ce qu'il m'importe de savoir, c'est si je peux m'en libérer. Cette question pour moi prime tout le reste, nourriture, besoin sexuel, situation sociale, car elle me corrompt, me détruit et détruit notre monde. Je veux la comprendre, la transcender. Je me sens

responsable de toute la colère et de toute la violence du monde. Je m'en sens réellement responsable ; ce ne sont pas que des mots: je me dis: « Je ne peux agir dans ce sens que si je suis au-delà de la colère, au-delà de la violence, au-delà des particularismes nationaux. »

Ce sentiment de devoir comprendre la violence en moi engendre une immense vitalité, une passion de savoir. Mais pour aller au-delà de la violence, je ne dois ni la refouler, ni la nier, ni me dire: « Elle fait partie de moi, je n'y peux rien ou: « Je veux la rejeter. » Je dois la regarder, l'étudier, entrer dans son intimité et à cet effet je ne dois ni la condamner ni la justifier. C'est, pourtant, ce que nous faisons. Je vous demande donc de suspendre, pour l'instant, vos jugements à son sujet.

Si vous voulez mettre fin à la violence et aux guerres, demandez-vous combien de vous-mêmes, combien de votre vitalité vous y mettez. N'êtes-vous pas profondément affectés de voir que vos enfants sont tués, que vos fils sont enrégimentés, assujettis, assassinés? Cela vous est-il indifférent? Grand Dieu, si cela ne vous émeut pas, qu'est-ce qui vous intéresse? Conserver votre argent? Vous divertir? Vous droguer? Ne voyez-vous pas que votre propre violence est en train de détruire vos enfants? Ou n'est-ce là qu'une abstraction pour vous?

Fort bien. Si la question vous intéresse, adonnez-vous à elle de tout votre cœur et de tout votre esprit. Ne demeurez pas assis en me demandant de vous en parler. J'attire votre attention sur le fait qu'il est impossible de réellement voir la colère et la violence si on les condamne ou les justifie, et que si elles ne représentent pas un problème brûlant, on ne peut pas s'en libérer. Commencez donc par apprendre. Apprenez à regarder la colère, à voir votre mari, votre femme, vos enfants ; à écouter les hommes politiques. Apprenez à voir pourquoi vous n'êtes pas objectifs, pourquoi vous condamnez ou justifiez: si vous condamnez ou justifiez c'est parce que cela fait partie de la structure de la société ou vous vivez.

Vous êtes conditionnés en tant qu'Allemands, Indiens, ?Nègres, Américains, au hasard de votre naissance, et votre condition a alourdi vos esprits. Pour découvrir une vérité fondamentale on doit pouvoir explorer ses profondeurs. On n'y parvient pas si l'outil dont on dispose est émoussé. Ce que nous faisons en ce moment c'est aiguïser cet outil, qui est cet esprit devenu obtus à force de condamner et de justifier. On ne peut explorer des profondeurs qu'avec un esprit pénétrant comme une aiguille, dur comme le diamant.

Il est inutile de s'asseoir dans un fauteuil et de se demander: « Comment puis-je avoir un esprit fait de la sorte? » Il faut le sentir comme on a faim, et il faut se rendre compte que ce qui abêtit l'esprit est son sentiment d'invulnérabilité, qui l'a enfermé dans des murs. Ce sentiment est présent chaque fois que l'on condamne ou que l'on justifie. Si l'on peut s'en débarrasser, on peut regarder, étudier, pénétrer un problème et peut-être parvenir à un état où l'on en est totalement conscient.

Revenons au cœur de la question: pouvons-nous déraciner la violence en nous-mêmes? Si je vous disais: « Pourquoi n'avez-vous pas changé? » ce serait une forme de violence. Ce n'est pas du tout cela que je vous dis. Je n'ai en aucune façon le désir de vous convaincre de quoi que ce soit. C'est votre vie, non la mienne, et chacun la vit comme il l'entend. Je demande simplement s'il est possible à un être humain, psychologiquement intégré à une société quelle qu'elle soit, de se débarrasser de sa propre violence. Si un tel processus est possible, il ne peut manquer de susciter une nouvelle façon de vivre.

La plupart d'entre nous ont accepté que la violence soit à la base de leur mode de vie. Deux guerre horribles ne nous ont appris qu'à dresser des barrières de plus en plus nombreuses entre les hommes – c'est-à-dire entre vous et moi. Mais ceux qui veulent s'affranchir de la violence, comment doivent-ils s'y prendre? Je ne pense pas qu'ils puissent y parvenir en s'analysant ou en se faisant analyser par un spécialiste. Ils pourraient, par ce moyen, se modifier quelque peu, vivre un peu plus paisiblement, dans un meilleur climat affectif, mais ils ne pourraient acquérir la perception totale qu'ils recherchent.

Toutefois, il nous faut savoir nous analyser, car ce processus aiguïse considérablement l'esprit et lui confère une qualité d'attention, de pénétration, de sérieux, qui lui permettra de parvenir à une perception totale. Nous n'avons pas la faculté innée de percevoir un ensemble d'un seul coup d'œil. Cette clarté de vision n'est possible que lorsqu'on a appris à bien voir les détails, après quoi on peut « sauter ».

Il arrive que pour essayer de n'être plus violents nous nous appuyions sur un concept, un idéal appelé la « non-violence », pensant qu'en faisant appel à l'opposé de la violence nous pourrions abolir le fait lui-même. Mais nous n'y parviendrons pas. Nous avons des idéaux en grand nombre ; tous les livres sacrés en sont pleins ; et pourtant nous sommes encore violents. Pourquoi donc ne pas affronter la violence elle-même et oublier le mot qui la désigne?

Si l'on veut comprendre l'actuel, on doit y consacrer toute son attention, toute son énergie, lesquelles font défaut lorsqu'on pense à un monde idéal fictif. Mais pouvons-nous bannir tout idéal de notre pensée? Une personne sérieuse qui a un intense désir de découvrir la vérité, de savoir ce qu'est l'amour dans le vrai sens de ce mot, ne doit avoir dans l'esprit aucun concept d'aucune sorte. Elle doit vivre dans ce qui « est »: dans l'actuel.

Pour voir en fait ce qu'est la colère, on ne doit passer aucun jugement à son sujet, car aussitôt que l'on pense à son opposé on la condamne, ce qui empêche de la voir. Lorsque vous déclarez détester ou haïr quelqu'un, cela peut paraître brutal, mais le fait est là, et si vous l'examinez à fond, complètement, il disparaît, tandis que si vous vous dites: « Je ne dois pas haïr ; je dois avoir de l'amour en mon cœur ». vous vivez dans un monde hypothétique, avec une double série de valeurs.

Vivre dans le présent, complètement, totalement, c'est vivre avec ce qui « est », avec l'actuel, sans le condamner ni le justifier. Tout problème vu dans cette clarté est résolu.

Pouvez-vous voir ainsi le visage de la violence, non seulement dans le monde extérieur, mais aussi le visage réel qu'elle assume en vous, ce qui veut dire vous en libérer parce que vous n'avez admis aucune des idéologies qui la combattent? Cela nécessite une méditation profonde, non un acquiescement verbal ou une dénégation.

Vous avez maintenant lu toute une série d'assertions, mais les avez-vous comprises? Vos esprits conditionnés, vos façons de vivre, toute la structure de la société vous empêchent de voir un fait tel qu'il est et de vous en affranchir séance tenante. Vous dites: « J'y penserai ; je verrai s'il m'est possible ou non de m'affranchir de la violence ; j'essaierai. » Cette déclaration « j'essaierai » est une des pires que l'on puisse faire. Essayer, faire de son mieux, cela n'existe pas. On fait la chose ou on ne la fait pas. Vous voulez du temps pour prendre une résolution lorsque la maison brûle. Elle brûle à cause de la violence dans le monde, et vous dites: « Donnez-moi le temps de trouver l'idéologie la plus propre à éteindre l'incendie. » Lorsque la maison brûle, discutez-vous sur la couleur des cheveux de celui qui apporte de l'eau?

Chapitre 7

Les rapports humains ; Les conflits ; Le social ; La pauvreté ; Les drogues ; La dépendance ; Les comparaisons ; Les désirs ; Les idéaux ; L'hypocrisie.

La cessation de la violence – que nous venons de considérer – n'implique pas nécessairement un état d'esprit paisible en lui-même, donc en paix dans ses rapports humains. Ces rapports s'établissent toujours sur des images, sur des mécanismes de défense: chacun se fait le portrait de ce que sont les autres personnes et les rapports sont ceux de ces images entre elles, non ceux des personnes elles-mêmes. Le mari a une image de sa femme – peut-être pas consciemment, mais elle est là -, la femme en a une de son mari, nous avons celle de notre pays, celle que nous formons à notre sujet, et nous les renforçons toutes, en y ajoutant sans cesse quelque chose. Ce sont elles qui déterminent nos prétendus rapports réciproques. Tant que subsiste cette formation d'images, les rapports entre deux personnes ou entre de nombreux êtres humains, n'existent pas, et ceux qui s'établissent ne peuvent évidemment jamais instaurer une paix, car ces images sont fictives ; or la vie dans l'abstrait est impossible.

Malgré cela, c'est ainsi que nous existons: dans un monde d'idées, de théories, de symboles, d'images, que nous avons créé à notre sujet et au sujet d'autrui, et qui n'a aucune réalité. Tous les rapports que nous avons, soit avec des idées, soit avec les biens matériels ou les êtres humains, sont basés essentiellement sur cette formation d'images, et donnent lieu, par conséquent, à des conflits.

Comment vivre en paix avec nous-mêmes et avec les autres? Après tout, la vie est un mouvement en relations, sans quoi elle n'existerait pas, et si nous basons cette vie sur une abstraction, une idée, ou des opinions spéculatives, une telle existence abstraite engendre des relations qui deviennent des champs de bataille.

Est-il en aucune façon possible à l'homme de vivre une vie intérieure tout à fait ordonnée, sans aucune forme de contrainte, d'imitation, de refoulement ou de sublimation? Peut-il engendrer en lui-même un ordre qui serait une qualité vivante, non enfermée dans un cadre d'idées – une tranquillité intérieure qui ne connaîtrait aucun trouble à aucun moment -, non dans quelque monde fantastique, abstrait, mythique, mais dans sa vie quotidienne, à son travail et dans son foyer?

Je pense qu'il nous faut examiner cette question très soigneusement, car aucun recoin de notre conscience n'est à l'abri des conflits. Ils sont là, dans nos rapports avec nos intimes, avec nos voisins ou avec la société ; ils se manifestent dans nos contradictions, nos divisions, ils nous séparent les uns des autres dans un état de dualité. Observez vos rapports avec la société: vous y verrez, à tous les niveaux, des conflits mineurs ou majeurs, qui provoquent des réactions superficielles ou des résultats dévastateurs.

?L'homme a accepté que l'état de conflit soit une partie intégrante de l'existence quotidienne, car il a admis que la compétition, la jalousie, l'avidité, le désir de posséder, l'agressivité soient un mode de vie naturel. Il accepte, en somme, la structure de la société et sa propre existence dans le cadre de la respectabilité. C'est le piège où tombent la plupart d'entre nous, car nous voulons être si respectables! Mais si nous examinons nos esprits, nos cœurs, notre façon de penser, de sentir, d'agir, dans nos existences quotidiennes, nous voyons que tant que nous nous conformerons ainsi aux valeurs de la société, nous vivrons dans un champ de bataille. Mais si nous ne les acceptons pas – et aucune personne religieuse ne peut les accepter – nous serons tout à fait affranchis de la structure psychologique de la société.

Nous sommes, pour la plupart, riches de tout ce que produit la société, de tout ce qu'elle a créé en nous et de ce que nous avons créé en nous-mêmes: riches en avidité, envie, colère, haine, jalousie, angoisse. En cela nous sommes très riches. Des religions, à travers le monde, ont prêché la pauvreté. Le moine revêt sa robe, change de nom, se rase la tête, entre dans une cellule et fait vœu de pauvreté et de chasteté. En Orient il ne dispose que d'un pagne, d'une robe, d'un repas par jour, et nous respectons

cette pauvreté. Mais ceux qui l'ont assumée sont encore, intérieurement, riches de tous les produits de la société, car ils recherchent une situation, un prestige. Appartenant à tel ou tel ordre, à telle ou telle religion, ils vivent toujours dans ce qui divise et sépare les cultures et les traditions. Ce n'est pas cela la pauvreté, car elle consiste à être totalement libre par rapport à la société, encore que l'on puisse avoir quelques vêtements de plus et consommer quelques repas de plus. Grand Dieu, qui en fait cas? Mais, malheureusement, beaucoup de personnes sont avides de ce genre d'exhibitionnisme.

La pauvreté devient une chose merveilleuse quand on s'est libéré psychologiquement de la société. On devient pauvre intérieurement car on n'a plus rien du tout dans l'esprit, ni recherches, ni exigences, ni désirs: rien. Ce n'est que cette pauvreté intérieure qui peut percevoir la vérité d'une vie en laquelle n'existe aucun conflit. Une telle vie est une bénédiction qu'aucune église, qu'aucun temple ne peuvent donner.

Comment peut-on se libérer de la structure psychologique de la société, c'est-à-dire de ce qui constitue l'essence même des conflits? Il n'est pas difficile de tailler, d'émonder certaines branches d'un conflit, mais nous nous demandons comment parvenir à une paix intérieure totale, donc à une parfaite tranquillité extérieure où, loin de végéter, loin d'être dans un état d'inertie, on serait dynamique, plein de vitalité et d'énergie.

Pour comprendre un problème et s'en libérer, il faut une énergie passionnée et soutenue. Il ne suffit pas qu'elle soit physique et intellectuelle ; encore faut-il qu'elle ne dépende d'aucun motif et d'aucun stimulant psychologique ou sous forme de drogues. Le stimulant dont on est tributaire est cela même qui engourdit l'esprit et le rend insensible. En prenant certaines drogues on peut temporairement avoir assez d'énergie pour voir les choses très clairement, mais on retombe dans l'état où l'on se trouvait, et l'on devient de plus en plus assujéti à ces stupéfiants.

Tout stimulant, que ce soit l'église, l'alcool, les drogues, la parole écrite ou prononcée, nous met inévitablement dans un état de dépendance qui fait obstacle à notre vision directe. Or c'est cette vision qui déclenche la vitalité de notre énergie.

Nous dépendons tous, psychologiquement, de quelque chose. Et pourquoi? Pourquoi avons-nous cet intense désir d'être assujéti ?...

...C'est tous ensemble que nous entreprenons ce voyage d'exploration. N'attendez pas que je vous apprenne les causes de l'état de dépendance où vous vous trouvez. Si nous explorons ensemble, les découvertes que nous ferons seront les vôtres, et étant vôtres elles vous donneront de la vitalité.

Je découvre en moi-même que je suis tributaire de quelque chose. Disons, par exemple, qu'un auditoire me stimule. Parler à un grand nombre de personnes me donne une sorte d'énergie ; je dépends donc de ces personnes, qu'elles soient ou non d'accord avec ce que je dis. Leur désaccord suscite même plus d'énergie en moi que leur acquiescement, car une acceptation passive n'établit que des rapports creux, sans contenu. Je découvre donc que j'ai besoin d'un auditoire et qu'il est très stimulant de m'adresser à lui. Pourquoi? Pourquoi ce besoin? Parce qu'au plus profond de moi-même je suis vide ; parce que je ne trouve pas en moi la source de vie, toujours pleine, riche, mouvante. Je m'appuie donc à quelque chose, et voilà que j'ai découvert la cause de ma dépendance.

Mais cette découverte m'affranchit-elle? Évidemment pas, car elle n'est qu'intellectuelle. L'acceptation intellectuelle d'une idée ou l'acquiescement émotionnel à une idéologie ne peuvent pas libérer l'esprit de son état de dépendance: son besoin d'être stimulé demeure. Ce qui le libère c'est la vision de la structure de la stimulation, la vision de la nature de cette dépendance qui abêtit l'esprit, le rend stupide et inactif. Seule le libère cette vision totale.

Il me faut maintenant comprendre en quoi consiste cette vision totale. Tant que je considère la vie d'un point de vue particulier ; ou en fonction d'une expérience vécue que je chéris ; ou à partir de certaines connaissances que j'ai amassées (toutes ces données étant mon arrière-plan, c'est-à-dire mon moi), je ne peux percevoir aucune structure dans sa totalité. J'ai découvert intellectuellement, verbalement, par une analyse, la cause de ma dépendance, mais tout ce qu'explore la pensée est inévitablement fragmentaire. Ainsi donc je ne peux voir en sa totalité le processus de ma dépendance que lorsque la pensée n'intervient pas.

Je vois alors le fait lui-même ; je vois en toute réalité ce qui « est » ; je le vois sans plaisir ni déplaisir ; je ne veux ni me débarrasser de cette dépendance ni me libérer de sa cause ; je l'observe et lorsque se produit une telle observation, c'est l'image tout entière qui m'apparaît, non un simple fragment. Cette vision est un état de liberté.

J'ai maintenant découvert que la fragmentation est une perte d'énergie: j'ai découvert l'origine de cette dissipation.

On peut croire qu'il n'y a aucune perte d'énergie lorsqu'on imite, lorsqu'on accepte une autorité, lorsqu'on est subordonné à une autorité religieuse ou sous l'emprise d'un rituel, d'un dogme, d'un parti, d'une idéologie. Mais cette soumission, cette acceptation d'un mode de pensée – qu'il soit bon ou mauvais, sublime ou terre à terre – n'est qu'une activité fragmentaire qui crée une séparation entre ce qui « est » et ce qui « devrait être », Cette séparation provoque toujours un conflit, qui est une perte d'énergie.

Si l'on se pose la question: « Comment me libérer de cet état de conflit? » on se crée un nouveau problème et on intensifie la lutte ; mais si on peut regarder cette question comme un objet concret, d'une façon claire et directe, on comprend en son essence la vérité d'une vie qui ne comporte aucun conflit.

Abordons cette question d'un autre point de vue.

Nous ne cessons de mettre en regard ce que nous sommes et ce que nous devrions être. Ce qui, selon nous, « devrait » être est notre idée, projetée, de ce qui « doit » être. Toute comparaison entraîne une contradiction, non seulement entre deux personnes ou entre une personne et un objet, mais entre ce qu'on était hier et ce qu'on est aujourd'hui, donc il y a conflit entre ce qui a été et ce qui est.

Ce qui « est » n'a de réalité pour nous que lorsque nous vivons en sa présence, sans nous livrer à aucune comparaison. C'est alors que nous pouvons paisiblement accorder toute notre attention à ce qui se trouve en nous: désespoir, laideur, brutalité, peur, anxiété ou solitude, et vivre avec, complètement. Ayant enfin aboli les contradictions, nous échappons aux conflits.

Mais nous ne cessons de nous comparer à ceux qui sont plus riches, plus brillants, plus intelligents, plus célèbres, plus ceci ou cela que nous.

Ce « plus » joue un rôle extrêmement important dans nos vies. Cette habitude de nous mesurer toujours à quelque chose ou à quelqu'un est une des principales causes de nos conflits. Pourquoi nous comparons-nous toujours à d'autres? Pourquoi ce sens de comparaison est-il ancré en nous? On nous l'a inculqué depuis notre enfance. Dans chaque école, « A » apprend à se comparer à « B », et se détruit en s'efforçant d'être l'égal de « B ».

Lorsque ce processus de comparaison est absent, lorsque l'on n'a ni idéal ni opposant, c'est-à-dire aucun facteur de dualité, et que l'on cesse de lutter pour devenir autre que ce que l'on est, que se produit-il en nous? Ayant cessé de créer notre opposant, notre intelligence et notre sensibilité s'aiguisent ; ayant cessé de lutter, nous ne dissipons plus l'énergie vitale qui est passion ; nous sommes devenus capables de cette passion immense, sans laquelle rien ne se fait.

Si l'on ne se compare à personne, on devient ce que l'on est. A l'imitation de quelqu'un, on espère évoluer, s'élever en intelligence et en beauté. Y parvient-on? La « réalité » est ce que vous êtes ; vous fragmentez ce fait par des comparaisons ; mais le regarder sans se référer à autrui confère l'immense énergie qu'il faut pour le voir. On se trouve alors au-delà du champ des comparaisons, non que l'esprit soit devenu stagnant de contentement ; il a compris en essence comment il dissipe l'énergie vitale si nécessaire pour pénétrer la vie dans sa totalité.

Je ne veux pas savoir avec qui je suis en conflit. Je ne veux pas connaître les conflits périphériques de mon être. Je veux savoir pourquoi les conflits existent. Lorsque je me pose cette question, je découvre en moi une cause fondamentale qui est toute différente des éléments périphériques des conflits et de leurs solutions. C'est cette essence centrale qui m'intéresse, et je vois – peut-être le voyez-vous aussi? – que la nature même du désir, si elle n'est pas bien comprise, conduit inévitablement à des conflits.

Tout désir est contradictoire. On désire toujours deux choses opposées. Je ne dis pas qu'il faut détruire le désir, le refouler, le dominer ou le sublimer, mais qu'il faut le voir en tant que contradiction. Ce ne sont pas ses objets qui s'opposent: c'est en sa nature propre qu'existent toujours deux opposés, et c'est

cela que je dois comprendre avant de chercher à comprendre mes conflits ; c'est en nous-mêmes qu'existe un état contradictoire, lequel est engendré par notre désir fondamental de poursuivre le plaisir et d'éviter la douleur... Mais nous avons examiné cette question plus haut.

Nous voyons que le désir est à l'origine d'un état contradictoire qui consiste à vouloir une chose tout en ne la voulant pas. C'est, en somme, une activité à deux sens. On n'effectue aucun effort, n'est-ce pas? à faire ce qui est agréable, mais ce plaisir engendre une souffrance. On entreprend alors une lutte pour l'éviter, ce qui est une perte d'énergie.

Pourquoi entretenons-nous cette dualité? Elle existe, évidemment, dans la nature ; dans la lumière et l'ombre, la nuit et le jour, l'homme et la femme... mais psychologiquement, intérieurement, pourquoi existe-t-elle? Veuillez y penser avec moi ; n'attendez pas que je vous le dise. Il vous faut exercer vos facultés pour le savoir, car mes mots ne sont qu'un miroir qui vous permet de vous observer vous-mêmes. Pourquoi donc cette dualité psychologique? Est-ce parce que nous avons été entraînés à toujours mettre en regard ce qui « est » et ce qui « devrait être » ?

On nous a conditionnés par des notions de bien et de, de ce qui est bon ou mauvais, moral ou immoral. Cette dualité est-elle là parce que nous croyons qu'en pensant aux opposés de la violence, de l'envie, de la jalousie, de la mesquinerie, nous nous en débarrasserons? Utilisons-nous ces opposés comme des leviers à cet effet, ou en tant que voies d'évasions, pour échapper à l'actuel, ne sachant pas comment l'aborder? Est-ce parce que l'on nous a dit, au cours de milliers d'années de propagande, qu'il nous faut avoir pour idéal le contraire de ce qui « est », afin de bien vivre dans le présent ?

On pense qu'un idéal nous délivrera de ce qui « est », mais il n'y parvient jamais. Vous pouvez prêcher la non-violence toute votre vie, et pendant ce temps semer les graines de la violence. Lorsqu'on a une conception de ce qu'on devrait être et de comment on devrait agir, et qu'on s'aperçoit que l'on ne cesse d'agir d'une façon opposée, on se rend compte que les principes, les croyances, les idéaux doivent inévitablement faire tomber dans l'hypocrisie et la malhonnêteté. C'est l'idéal qui engendre le contraire de ce qui « est » ; si l'on sait suivre avec la réalité de ce qui « est », l'idéal est inutile.

Essayer de se façonner à l'imitation de quelqu'un, ou selon un idéal, est une des principales causes de nos contradictions, de notre état de confusion et de conflit. Un esprit confus, à quelque niveau qu'il agisse, demeure confus ; toute action émanant de cette confusion ne fait que l'accentuer. Je vois cela très clairement ; je le vois comme si je me trouvais devant un danger physique immédiat. Qu'arrive-t-il alors? Je cesse d'agir en termes d'une confusion, quelle qu'elle soit. Cette inaction est une action totale.

Chapitre 8

La liberté ; La révolte ; La solitude ; L'innocence ; Vivre avec soi-même tel que l'on est.

Aucun tourment des refoulements, aucune brutale discipline des conformismes n'ont conduit à la vérité. Pour la rencontrer on doit avoir l'esprit complètement libre, sans l'ombre d'une déviation.

Mais demandons-nous d'abord si nous voulons réellement être libres. Lorsque nous en parlons, pensons-nous à une liberté totale ou à nous débarrasser d'une gêne ou d'un ennui? Nous aimerions ne plus avoir de pénibles souvenirs de nos malheurs et ne conserver que ceux de nos jours heureux, des idéologies, des formules, des contacts qui nous ont le plus agréablement satisfaits. Mais rejeter les uns et retenir les autres est impossible, car, ainsi que nous l'avons vu, la douleur est inséparable du plaisir.

Il appartient donc à chacun de nous de savoir s'il veut être absolument libre. Si nous le voulons, nous devons commencer par comprendre la nature et la structure de la liberté.

Est-ce de « quelque chose que nous voulons nous libérer? De la douleur? De l'angoisse? Cela ne serait pas vouloir la liberté, qui est un état d'esprit tout différent. Supposons que vous vous libériez de la jalousie. Avez-vous atteint la liberté ou n'avez-vous fait que réagir, ce qui n'a en rien modifié votre état?

On peut très aisément s'affranchir d'un dogme en l'analysant, en le rejetant, mais le mobile de cette délivrance provient toujours d'une réaction particulière due, par exemple, au fait que ce dogme n'est plus à la mode ou qu'il ne convient plus. On peut se libérer du nationalisme parce que l'on croit à l'internationalisme ou parce que l'on pense que ce dogme stupide, avec ses drapeaux et ses valeurs de rebut, ne correspond pas aux nécessités économiques. S'en débarrasser devient facile. On peut aussi réagir contre tel chef spirituel ou politique qui aurait promis la liberté moyennant une discipline ou une révolte. Mais de telles conclusions logiques, de tels raisonnements ont-ils un rapport quelconque avec la liberté ?

Si l'on se déclare libéré de « quelque chose », cela n'est qu'une réaction qui engendrera une nouvelle réaction, laquelle donnera lieu à un autre conformisme, à une nouvelle forme de domination. De cette façon, on déclenche des réactions en chaîne et l'on imagine que chacune d'elles est une libération. Mais il ne s'agit là que d'une continuité modifiée du passé, à laquelle l'esprit s'accroche.

La jeunesse, aujourd'hui, comme toutes les jeunesses, est en révolte contre la société, et c'est une bonne chose en soi. Mais la révolte n'est pas la liberté parce qu'elle n'est qu'une réaction qui engendre ses propres valeurs, lesquelles, à leur tour, enchaînent. On les imagine neuves, mais elles ne le sont pas: ce monde nouveau n'est autre que l'ancien, dans un moule différent. Toute révolte sociale ou politique fera inévitablement retour à la bonne vieille mentalité bourgeoise.

La liberté ne survient que lorsque l'action est celle d'une vision claire ; elle n'est jamais déclenchée par une révolte. Voir clairement c'est agir, et cette action est aussi instantanée que lorsqu'on fait face à un danger. Il n'y a, alors, aucune élaboration cérébrale, aucune controverse, aucune hésitation ; c'est le danger lui-même qui provoque l'acte. Ainsi, voir c'est à la fois agir et être libre.

La liberté est un état d'esprit, non le fait d'être affranchi de « quelque chose » ; c'est un sens de liberté ; c'est la liberté de douter, de remettre tout en question ; c'est une liberté si intense, active, vigoureuse, qu'elle rejette toute forme de sujétion, d'esclavage, de conformisme, d'acceptation. C'est un état où l'on est absolument seul, mais peut-il se produire lorsqu'on a été formé par une culture de façon à être toujours tributaire, aussi bien d'un milieu que de ses propres tendances? Peut-on, étant ainsi constitué, trouver cette liberté qui est solitude totale, en laquelle n'ont de place ni chefs spirituels, ni traditions, ni autorités?

Cette solitude est un état d'esprit qui ne dépend d'aucun stimulant, d'aucune connaissance. Elle n'est pas, non plus, le résultat de l'expérience et des conclusions que l'on en peut tirer. La plupart d'entre nous ne sont jamais seuls, intérieurement. Il y a une différence entre l'isolement, la réclusion, et l'état de celui qui se sait seul. Nous savons tous en quoi consiste ?l'isolement: on construit des murs autour de soi afin de n'être atteint par rien, de n'être pas vulnérable ; ou on cultive le détachement, qui est une autre forme d'agonie ; ou on vit dans la tour d'ivoire onirique de quelque idéologie. Se savoir seul, c'est tout autre chose.

On n'est jamais seul tant qu'on est rempli des souvenirs, des conditionnements, des soliloques du passé: les déchets accumulés du passé encombrant les esprits. Pour être seul on doit mourir au passé. Lorsqu'on est seul, totalement seul, on n'appartient ni à une famille, ni à une nation, ni à une culture, ni à tel continent: on se sent un étranger. L'homme qui, de la sorte, est complètement seul, est innocent et c'est cette innocence qui le délivre de la douleur.

Nous traînons avec nous le fardeau de ce que des milliers de personnes ont dit, et la mémoire de toutes nos infortunes. Abandonner définitivement tout cela, c'est être seul et non seulement innocent, mais jeune aussi – non en nombre d'années, mais innocent, jeune, vivant à tout âge – et l'on peut alors pénétrer la vérité ; pénétrer ce qui n'est pas mesurable en paroles.

En cette solitude, on commence à comprendre la nécessité de vivre avec soi-même tel que l'on est, et non tel qu'on devrait être ou tel que l'on a été. Voyez si vous pouvez vous voir sans émotion, ni fausse modestie, ni crainte, ni justifications ou condamnations, si vous pouvez vivre avec vous-mêmes tels que vraiment, vous êtes.

On ne comprend une chose qu'en vivant intimement avec elle. Mais dès qu'on s'y habitue – dès qu'on s'habitue, par exemple, à l'angoisse ou à la jalousie on ne vit plus avec elle. Si l'on vit près d'un torrent, au bout de quelques jours on ne l'entend plus ; un tableau dans votre chambre, après quelque temps, disparaît à votre regard. Il en est de même des montagnes, des vallées, des arbres ; il en est de même de votre famille, de votre mari, de votre femme. Mais pour vivre avec la jalousie, l'envie, l'inquiétude, il ne faut jamais s'y habituer, jamais les accepter. Il faut en prendre soin tout comme on soigne un arbre nouvellement planté, l'abritant du soleil et des orages ; en prendre soin sans condamnation ni justification. Alors on commence à l'aimer. En prendre soin, c'est l'aimer. Ce n'est pas que l'on aime être envieux ou anxieux, ainsi que cela arrive à tant de personnes, mais plutôt que l'on éprouve un penchant naturel à observer.

Pouvez-vous donc – pouvons-nous, vous et moi vivre avec ce que nous sommes réellement, nous sachant ternes, envieux, craintifs, incapables d'affection alors que nous nous croyons pleins d'amour, vite blessés dans notre amour-propre, facilement flattés, blasés... pouvons-nous vivre avec tout cela, sans l'accepter ni le nier, mais en un état d'observation qui ne serait ni morbide, ni déprimé, ni exalté?

Posons-nous une autre question: pourrions-nous atteindre cette liberté, cette solitude, ce contact avec la structure entière de ce que nous sommes, en y mettant du temps? En d'autres termes: la liberté peut-elle être conquise par un processus graduel? Évidemment pas, car la durée, aussitôt qu'on l'introduit, nous rend de plus en plus esclaves. On ne peut pas devenir libre graduellement. Cela n'est pas une affaire de temps.

Et maintenant posons-nous la question qui résulte des précédentes: peut-on devenir conscient de cette liberté? Si vous dites: « je suis libre », c'est que vous ne l'êtes pas, de même que l'homme qui se dit heureux ne l'est pas, car s'il le dit, c'est qu'il revit la mémoire d'un certain passé. La liberté ne peut se produire que d'une façon naturelle, non en la souhaitant, en la voulant, en aspirant à elle. Elle ne se laisse pas atteindre, non plus, à travers l'image que l'on s'en fait. Pour la rencontrer, on doit apprendre à considérer la vie – qui est un vaste mouvement – sans la servitude du temps, car la liberté demeure au-delà du champ de la conscience.

Chapitre 9

Le temps ; La douleur ; La mort

Je suis tenté de vous répéter l'histoire d'un grand disciple qui alla chez Dieu pour lui demander de lui enseigner la vérité. Ce pauvre Dieu lui dit: « Mon ami, cette journée est si chaude, apporte-moi, je te prie, un verre d'eau. » Le disciple s'en va, et frappe à la première porte qu'il rencontre. Une belle jeune femme ouvre, il en tombe amoureux, ils se marient et ont plusieurs enfants. Or, un jour, la pluie survient, il pleut, il pleut, il pleut tellement que les torrents enflent, que les rues sont inondées et les maisons emportées. Le disciple, soutenant sa femme et portant ses enfants, crie, en détresse: « Seigneur, viens à notre secours! » Et le Seigneur répond: « Où est le verre d'eau que je t'avais demandé? »

C'est une assez bonne histoire, car nous pensons en termes de durée. L'homme vit dans la sphère du temps. Inventer un futur a été le jeu favori de ses évasions.

Nous pensons que des changements peuvent se produire en nous au cours du temps, que l'ordre peut se construire petit à Petit, en y ajoutant chaque jour quelque chose. Mais le temps n'amenant ni l'ordre ni la paix, nous devons cesser de penser en termes d'évolutions graduelles. Cela veut dire que n'existe pour nous aucun lendemain paisible: c'est dans l'instant immédiat qu'il nous faut mettre de l'ordre en nous-mêmes.

Lorsqu'un danger immédiat nous menace, le temps disparaît, n'est-ce pas? L'action est immédiate. Mais nous ne voyons pas le danger que constituent un grand nombre de nos problèmes, et, par conséquent, nous inventons le temps comme moyen pour les surmonter. Toutefois, le temps est trompeur, car il ne nous aide en rien à provoquer un changement en nous. Le temps est un mouvement que l'homme a divisé en passé, présent et futur. Tant qu'il le divisera ainsi, il vivra dans un état de conflit.

Est-ce qu'apprendre est une affaire de temps? Nous n'avons pas appris, après tant de milliers d'années, qu'il y a une meilleure façon de vivre que de nous haïr et de nous entre-tuer. Le problème du temps est très important à comprendre si nous voulons trouver une issue à cette vie que nous avons contribué à rendre monstrueuse au point qu'elle n'a plus aucun sens. Mais ce que l'on doit d'abord comprendre c'est que l'on ne peut pénétrer la nature du temps que si l'on a cette fraîcheur, cette innocence d'esprit dont nous parlions.

Nos nombreux problèmes nous plongent dans une confusion qui nous égare. Or, si l'on est égaré dans une forêt, que fait-on? On commence par s'arrêter et regarder, n'est-ce pas? Mais dans la confusion de la vie, plus nous nous égarons, plus nous courons d'un côté à l'autre, cherchant, interrogeant, quémendant, sollicitant. La première chose à faire, si je peux me permettre de vous le proposer, est de mettre fin complètement à cette quête intérieure. Cet arrêt psychologique permet d'avoir un esprit paisible et très clair. Alors on peut examiner le processus du temps.

Les problèmes psychologiques n'existent que dans le temps, c'est-à-dire lorsque notre contact avec l'événement est incomplet. C'est cette rencontre partielle qui crée le problème. Lorsque nous répondons partiellement, d'une façon fragmentaire, à une provocation, ou lorsque nous essayons de l'éviter – c'est-à-dire lorsque nous ne lui accordons pas toute notre attention nous nous créons une difficulté d'ordre psychologique qui durera tant que notre attention sera incomplète: tant que nous espérons la résoudre « un de ces jours ».

Savez-vous ce qu'est le temps? Non pas le temps des montres, le temps chronologique, mais le temps psychologique? C'est l'intervalle entre l'idée et l'action. Le mobile de l'idée est l'auto-protection: on a l'idée d'une sécurité. L'action est toujours dans l'immédiat; elle n'a lieu ni dans le passé ni dans le futur; mais agir est si dangereux et si incertain que l'on se conforme à l'idée dont on espère qu'elle apportera une sorte de sécurité.

Voyez donc cela en vous-mêmes. Vous avez une idée du bien et du mal, ou une conception idéologique en ce qui vous concerne, vous et la société, et vous vous préparez à agir. Votre action sera autant que possible conforme à votre idée ; elle cherchera à s'en rapprocher et il en résultera un conflit. Ainsi se produisent l'idée, l'intervalle et l'action. Dans cet intervalle, constitué essentiellement par de la pensée, se trouve tout le champ du temps psychologique. Lorsque vous pensez à un bonheur futur, vous vous imaginez tel que vous serez, après avoir obtenu, avec du temps, un certain résultat. La pensée, au moyen de l'observation, du désir et de la continuité de ce désir appuyée par un appoint de pensée, dit: « Demain je serai heureux ; demain j'aurai du succès ; demain le monde sera beau. » C'est ainsi qu'elle crée l'intervalle qui est le temps.

Demandons-nous dès lors s'il est possible de mettre un point final à ce temps. Est-il possible de vivre si complètement qu'il n'y ait pas de lendemains pour absorber la pensée? Car le temps est douleur. Je veux dire qu'hier, ou il y a mille hiers, vous avez aimé, ou vous avez eu un compagnon qui est mort, et cette mémoire demeure. Vous pensez à ce plaisir et à cette douleur. Vous regardez en arrière, désirant, espérant, regrettant. Votre pensée ressasse indéfiniment les mêmes thèmes et, ce faisant, elle engendre la chose que l'on appelle douleur, et elle donne continuité au temps.

Tant qu'existe un intervalle de temps cultivé par la pensée, la douleur est présente, ainsi qu'une continuité de peur. Alors on en vient à se demander si cet intervalle peut disparaître. Si vous vous demandez: « peut-il jamais disparaître? », cette question émane déjà d'une idée, car vous pensez en termes de réussite, vous créez un intervalle et vous revoici dans le piège du temps.

Considérez maintenant la question de la mort. Elle pose un problème immense à la plupart des personnes. Vous connaissez la mort ; elle est là, marchant à vos côtés jour après jour. Est-il possible de l'aborder si totalement qu'elle ne soit plus un problème? Pour un tel contact, toute croyance, toute espérance, toute peur à son sujet doivent parvenir à leur fin, sans quoi on approche cette chose extraordinaire à travers une conclusion, une image, une anticipation inquiète, ce qui revient à faire intervenir une notion de temps.

Ce temps est un intervalle entre l'observateur et la chose observée ; cela veut dire que vous, l'observateur, avez peur de rencontrer cette chose qui s'appelle la mort. Vous ne savez pas ce qu'elle signifie ; vous avez toutes sortes d'espairs et de théories à son sujet: vous croyez à la réincarnation ou à la résurrection, ou à ce qu'on appelle l'âme, l'atman, à une entité spirituelle intemporelle à laquelle on donne des noms différents.

Est-ce vous qui avez découvert par vous-mêmes que l'âme existe? Ou est-ce une idée qu'on vous a transmise? Existe-t-il vraiment une chose qui soit permanente, continue, au-delà de la pensée? Si on peut la concevoir, c'est qu'elle est dans le champ de la pensée, et ne peut donc pas être permanente, car dans ce champ il n'y a rien de permanent. Découvrir qu'il n'y a rien de permanent a une immense importance car alors seulement a-t-on l'esprit libre, alors seulement peut-on voir clair, et en cela est une grande joie.

On ne peut pas avoir peur de l'inconnu, pour la simple raison qu'on ne le connaît pas. La mort n'est qu'un mot. Ce qui crée la peur c'est le mot, l'image. Pouvez-vous penser à la mort sans son image, étant donné que toujours l'image donne lieu à une pensée ? Cette pensée provoque une peur que l'on rationalise en créant une résistance contre l'inévitable, ou dont on se protège en inventant d'innombrables croyances. Il en résulte un espace entre la personne et ce dont elle a peur, l'espace d'une durée, un intervalle qui comporte nécessairement un conflit, où l'on se prend en pitié à cause de la peur et de l'inquiétude que l'on éprouve.

La pensée, qui engendre la peur de la mort, dit: « Remettons-la à plus tard, évitons-la, qu'elle s'éloigne le plus possible de nous, n'y pensons pas »... et pendant tout ce temps, on ne fait qu'y penser. Lorsque l'on s'interdit d'y penser, on a déjà élaboré les moyens de l'éviter. On en a peur parce qu'on l'éloigne.

L'homme a séparé la vie de la mort. L'intervalle entre vivre et mourir est une peur: c'est elle, la peur, qui crée le temps de l'intervalle. Vivre, c'est notre torture quotidienne, ce sont les insultes de tous les jours, les souffrances et un état de confusion avec des ouvertures occasionnelles sur des mers enchantées. C'est ce que nous appelons vivre, et nous avons peur de la mort qui met fin à ces misères.

Nous préférons nous accrocher au connu plutôt que d'affronter l'inconnu, le connu étant notre maison, nos meubles, notre famille, notre travail, ainsi que notre caractère, notre savoir, notre célébrité, notre solitude, nos dieux. En somme, le connu est cette petite entité qui tourne incessamment autour d'elle-même, dans les limites de son existence amère.

Nous pensons que vivre a toujours lieu dans le présent et que mourir est un événement qui nous attend dans un avenir lointain. Mais nous ne nous sommes jamais demandé si la bataille quotidienne de nos existences peut vraiment s'appeler vivre. Nous voulons des preuves de la survivance de l'âme, nous écoutons les déclarations des voyants, et les résultats des recherches métapsychiques, mais jamais, au grand jamais, nous ne nous demandons comment vivre, comment vivre dans la ?délectation et l'enchantement d'une beauté quotidienne.

Nous avons accepté que la vie soit cette agonie et cette désespérance: nous nous y sommes habitués, et nous pensons que la mort doit être soigneusement écartée. Mais cependant, la mort est extraordinairement semblable à la vie lorsque nous savons vivre. On ne peut vivre sans, en même temps, mourir. On ne peut pas vivre sans mourir psychologiquement toutes les minutes. Cela n'est pas un paradoxe intellectuel, je dis bien que pour vivre complètement, totalement, chaque journée, en tant qu'elle présente une beauté toute neuve, on doit mourir à tout ce qu'était la journée d'hier, sans quoi on vit mécaniquement et l'on ne peut savoir ce qu'est l'amour, ce qu'est la liberté.

En général, nous avons peur de mourir parce que nous ne savons pas ce que veut dire vivre. Nous ne savons pas vivre, et, par conséquent, nous ne savons pas mourir. Tant que nous aurons peur de la vie, nous aurons peur de la mort. L'homme que la vie n'effraie pas ne craint pas de se trouver dans une insécurité totale, car il sait qu'intérieurement, psychologiquement, il n'y a pas de sécurité.

Ne pas rechercher une sécurité, c'est participer à un incessant mouvement où la vie et la mort sont une seule et même chose. L'homme qui vit sans conflits, qui vit en présence de la beauté et de l'amour, ne craint pas la mort, car aimer c'est mourir.

Si vous mourez à tout ce que vous connaissez, y compris votre famille, votre mémoire, et à tout ce que vous avez vécu, la mort devient une purification, un processus de rajeunissement ; elle confère une innocence et seuls les innocents sont passionnés, non les croyants, ni ceux qui cherchent à savoir ce qu'il advient après la mort.

Pour savoir réellement ce qui se produit lorsqu'on meurt, on doit mourir... cela n'est pas une plaisanterie: on doit mourir, non pas physiquement, mais intérieurement, mourir à ce que l'on a chéri et à ce qui a provoqué de l'amertume. Si l'on a su mourir à l'un des plaisirs que l'on a eus, le plus insignifiant ou le plus intense, peu importe, mais d'une façon naturelle, sans contrainte ni argumentation, on sait ce que veut dire mourir.

Mourir c'est se vider totalement l'esprit de ce que l'on est, c'est se vider de ses aspirations, des chagrins et des plaisirs quotidiens. La mort est un renouvellement, une mutation, où n'intervient pas la pensée qui est toujours vieille. Lorsque se présente la mort, elle apporte toujours du nouveau. Se libérer du connu c'est mourir, et alors on vit.

Chapitre 10

L'amour

Aspirer à une sécurité dans nos relations c'est, inévitablement, vivre dans la souffrance et la crainte. Cette recherche d'une sécurité invite l'insécurité. Avez-vous jamais trouvé une certitude dans vos rapports humains? L'avez-vous trouvée? Nous désirons cet apaisement lorsque nous aimons et que nous voulons qu'on nous aime en retour ; mais deux personnes peuvent-elles s'aimer lorsque chacune d'elles est à la recherche de sa propre sécurité, selon sa voie particulière? On ne nous aime pas, parce que nous ne savons pas aimer.

Qu'est-ce que l'amour? Ce mot est si galvaudé et corrompu, que j'ose à peine le prononcer. Tout le monde parle de l'amour: tous les périodiques, tous les journaux ; et les missionnaires parlent d'un amour éternel. « J'aime mon pays, j'aime mon roi, j'aime tel livre, J'aime cette montagne, j'aime le plaisir, j'aime ma femme, j'aime Dieu »... l'amour-est-il une idée? Dans ce cas on peut le cultiver, le nourrir, le chérir, le promouvoir, le déformer de toutes les façons.

Lorsque vous déclarez que vous aimez Dieu, qu'est-ce que cela veut dire? Que vous aimez une projection issue de votre imagination, une projection de vous-même, revêtue d'une sorte de respectabilité, conforme à ce que vous croyez être noble et saint. Dire « J'aime Dieu » est une absurdité. Adorer Dieu c'est s'adorer soi-même, ce n'est pas de l'amour.

Parce que nous ne trouvons pas de solution à l'amour entre humains, nous avons recours à des abstractions. L'amour pourrait bien être l'ultime solution à toutes les difficultés des hommes entre eux, à leurs problèmes, à leur peine, mais comment nous y prendre pour savoir ce que c'est? En le définissant? L'Église le définit d'une façon, la société d'une autre, et il y a, en outre, toutes sortes de déviations et de perversions: adorer quelqu'un, coucher avec quelqu'un, échanger des émotions, vivre en compagnie, est-ce cela que nous appelons l'amour? Mais oui, c'est bien cela, et ces notions sont, malheureusement, si personnelles, si sensuelles, si limitées, que les religions se croient tenues de proclamer l'existence d'un amour transcendantal. En ce qu'elles appellent l'amour humain, elles constatent du plaisir, de la jalousie, un désir de s'affirmer, de posséder, de capter, de dominer, d'intervenir dans la pensée d'autrui, et voyant toute cette complexité, elles affirment qu'existe un autre amour, divin, sublime, infrangible, impollué.

Des hommes saints, partout dans le monde, soutiennent que regarder une femme est mal ; qu'il est impossible de se rapprocher de Dieu si l'on prend plaisir à des rapports sexuels ; et, ce faisant, ils refoulent leurs désirs qui les dévorent. En niant la sexualité, ils se bouchent les yeux et s'arrachent la langue, car ils nient toute la beauté de la terre. Ils ont affamé leur cœur et leur esprit. Ce sont des êtres déshydratés, ils ont banni la beauté, parce que la beauté est associée à la femme.

Peut-on diviser l'amour en amour sacré et profane, divin et humain, ou est-il indivisible? Se rapporte-t-il à une personne et pas au nombre? Lorsqu'on dit: « Je t'aime », est-ce que cela exclut l'amour pour d'autres? L'amour est-il personnel ou impersonnel? Moral ou immoral? Est-il réservé à la famille? Et si l'on aime l'humanité, peut-on aimer une personne? Est-ce un sentiment? Une émotion? Un plaisir? Un désir?

Toutes ces questions indiquent, n'est-ce pas, que nous avons des idées au sujet de l'amour, des idées sur ce qu'il devrait être ou ne pas être, en somme un critérium ou un code élaboré par la culture à laquelle nous appartenons.

Pour voir clair en cette question, il nous faut donc, au préalable, nous libérer des incrustations des siècles, il faut mettre à l'écart tous les idéaux et idéologies au sujet de ce qu'il faut ou de ce qu'il ne faut pas que soit l'amour. Créer une séparation entre ce qui « est » et ce qui « devrait être » est la façon la plus illusoire de considérer la vie.

Comment saurai-je ce qu'est cette flamme qu'on appelle l'amour? Je ne cherche pas à savoir comment supprimer l'amour, mais je veux comprendre en quoi cela consiste. Je commence donc par rejeter tout ce que l'ont dit à ce sujet les églises, la société, mes parents, amis et toutes les personnes que j'ai rencontrées et les livres que j'ai lus, car c'est par moi-même que je veux savoir.

Voici donc un énorme problème, qui englobe l'humanité entière. Il y a eu des milliers de façons de le définir et je suis moi-même pris dans le réseau des choses qui me plaisent et dont je jouis dans l'instant. Ne devrais-je pas, pour comprendre ce problème, commencer par me libérer de mes inclinations et de mes préjugés? Me voici dans un état de confusion, déchiré par mes désirs, et je me dis: « Commence par te vider de cette confusion ; alors, peut-être, découvriras-tu ce qu'est l'amour, par le truchement de ce qu'il n'est pas. »

L'État nous dit d'aller tuer par amour de la patrie.

Est-ce cela, l'amour? La religion nous dit de renoncer à notre sexualité par amour pour Dieu. Est-ce cela, l'amour? L'amour est-il désir? Ne dites pas non! Il l'est, pour la plupart d'entre nous: c'est un désir et son plaisir, le plaisir des sens, de l'attachement sexuel, d'une plénitude.

Je ne suis pas contre les pratiques sexuelles, mais voyez ce qu'elles impliquent: elles vous mettent momentanément dans un état de total abandon de vous-mêmes, et lorsque vous vous retrouvez plongés dans vos désordres habituels, vous désirez que se répète encore cet état en lequel vous n'aviez pas de soucis, pas de problèmes, pas de moi.

Vous prétendez aimer votre femme. Cet amour comprend un plaisir sexuel, le plaisir d'avoir quelqu'un à la maison pour s'occuper de vos enfants, pour faire la cuisine. Vous avez besoin de cette femme qui vous a donné son corps, ses émotions, ses encouragements, un certain sens de sécurité et de bien-être. Puis, elle se détourne de vous, par ennui, ou pour partir avec quelqu'un, et tout votre équilibre est détruit. Ce désagrément, vous l'appellez jalousie ; il comporte une souffrance, une inquiétude, de la haine, de la violence. Ce qu'en réalité vous dites à votre femme c'est: « Quand vous m'appartenez je vous aime, dès l'instant que vous ne m'appartenez pas je vous hais. Tant que je peux compter sur vous pour satisfaire mes exigences, sexuelles et autres, je vous aime ; dès que vous cessez de me fournir ce que je demande vous me déplaitez. » Voici créés entre vous deux un antagonisme et un sens de séparation qui excluent l'amour. Si, cependant, vous pouvez vivre avec votre femme sans que la pensée crée ces états contradictoires, sans entretenir en vous-même ces perpétuelles querelles, alors peut-être... peut-être... saurez-vous ce qu'est l'amour, et vous serez libre, et elle le sera aussi, car nous sommes esclaves de la personne dont dépendent nos plaisirs. Ainsi lorsqu'on aime il faut être libre, non seulement de l'autre-personne, mais par rapport à soi.

Le fait d'appartenir à quelqu'un, d'être nourri psychologiquement par cette personne, cet état de dépendance, comporte toujours de l'inquiétude, des craintes, de la jalousie, un sens de culpabilité. La peur exclut l'amour. Un état douloureux, sentimental ou émotionnel, le plaisir et le désir n'ont rien de commun avec lui.

L'amour n'est pas un produit de la pensée. La pensée, étant le passé, ne peut pas le cultiver. L'amour ne peut pas être enclos dans le champ de la jalousie. La jalousie est le passé et l'amour le présent actif. Les mots « j'aimerai », « j'ai aimé » n'ont pas de sens. Si l'on sait ce qu'est aimer, on n'est tributaire de personne.

L'amour n'obéit pas. Il est en dehors des notions de respect ou de familiarité.

Ne savez-vous pas ce que veut dire aimer réellement une personne, sans haine, ni jalousie, ni colère, sans vouloir vous mêler de ce qu'elle fait ou pense, sans condamnation ni comparaison? Ne le savez-vous pas? Lorsqu'on aime, compare-t-on? Lorsqu'on aime de tout son cœur, de tout son corps, de son être entier, compare-t-on? Lorsqu'on s'abandonne totalement à cet amour... « l'autre » n'est pas.

L'amour a-t-il des responsabilités et des devoirs, et se sert-il de ces mots? Lorsqu'on agit par devoir, y a-t-il de l'amour? La notion de devoir ne l'exclut-elle pas? La structure du devoir emprisonne l'homme et le détruit. Tant qu'on s'oblige à agir par devoir, on n'aime pas ce que l'on fait. L'amour ne comporte ni devoir ni responsabilité.

La plupart des parents se sentent, malheureusement, responsables de leurs enfants, et ce sens de responsabilité les pousse à leur dire ce qu'ils doivent faire, ce qu'ils ne doivent pas faire, ce qu'ils

doivent devenir. Les parents veulent que leurs enfants aient une situation sûre dans la société. Ce qu'ils appellent responsabilité fait partie de cette respectabilité pour laquelle ils ont un culte, et il me semble que là où est cette respectabilité il n'y a pas d'amour. Ils n'aspirent, en fait, qu'à devenir de parfaits bourgeois. Lorsqu'ils éduquent leurs enfants en vue de les adapter à la société, ils perpétuent les conflits, les guerres, la brutalité. Est-ce cela que vous appelez protection et amour? Protéger l'enfance avec amour, c'est se comporter à la façon du jardinier qui soigne ses plantes, les arrose, étudie avec douceur et tendresse leurs besoins, le sol qui leur convient le mieux. Mais lorsque vous préparez vos enfants à être adaptés à la société, vous les préparez à se faire tuer. Si vous aimiez vos enfants, vous n'auriez pas de guerres.

Lorsqu'on perd un être aimé, on verse des larmes.

Sont-elles pour vous, ou pour la personne qui vient de mourir? Pleurez-vous pour vous-même ou pour quelqu'un? Avez-vous jamais pleuré pour qui que ce soit? Avez-vous jamais pleuré pour votre fils, tué sur le champ de bataille?... Vous avez pleuré, bien sûr, mais était-ce parce que vous vous preniez en pitié ou parce qu'un être humain avait été tué?

Si l'on pleure parce qu'on se prend en pitié, ces larmes, versées sur soi, n'ont aucun sens. Si l'on pleure parce qu'on est privé d'une personne en qui l'on a placé beaucoup d'affection, c'est que ce n'était pas de l'affection. Lorsque vous pleurez votre frère mort, que ce soit donc pour lui. Il vous est facile de pleurer pour vous en pensant qu'il est parti. En apparence, vous pleurez parce que votre cœur est blessé, mais ce n'est pas pour votre frère que vous souffrez, c'est pour vous, car vous vous prenez en pitié, et cette pitié vous endurecit, vous replie sur vous-même, vous rend terne et stupide.

Pleurer sur soi, est-ce de l'amour? Pleurer par solitude, parce qu'on a été abandonné, ou parce qu'on a perdu son prestige, ou parce qu'on se plaint du sort, ou parce qu'on accuse le milieu, c'est toujours ce « vous-même », en pleurs. Comprenez-le, entrez aussi directement en contact avec cette réalité que si vous touchiez un arbre, un pilier, une main, et vous verrez que cette douleur est auto-engendrée, qu'elle est créée par la pensée. La douleur est le produit du temps. « J'avais un frère il y a trois ans, maintenant il est mort, et me voici seul, affligé, sans personne qui vienne me consoler et me tenir compagnie ; et c'est cela qui me fait venir les larmes aux yeux »: c'est tout cela que vous pouvez voir se produire en vous, dès que vous l'observez ; vous pouvez le voir complètement, totalement, d'un seul coup d'œil, sans prendre du temps pour l'analyser.

On peut voir en un instant toute la structure et la nature de cette pauvre petite chose appelée le moi, avec ses larmes, sa famille, sa nation, ses croyances, sa religion, avec toute cette laideur: tout cela est en nous, et lorsqu'on le voit du plus profond du cœur et non par le seul intellect, on tient la clé qui met fin à la douleur.

La douleur et l'amour ne peuvent aller de pair, mais dans le monde chrétien on a idéalisé la douleur, on l'a mise sur une croix et on l'adore, entendant par là qu'il est impossible d'y échapper, sauf par cette porte particulière. Telle est toute la structure d'une société qui exploite religieusement.

Lorsqu'on demande ce qu'est l'amour, il arrive que l'on soit trop effrayé par la réponse pour l'accepter, car elle peut provoquer un bouleversement complet, rompre des liens familiaux. On peut découvrir que l'on n'aime pas sa femme, son mari, ses enfants... (Les aimez-vous?)... on peut aller jusqu'à démolir l'édifice que l'on a construit autour de soi ; ne jamais aller au temple.

Si, malgré cela, vous voulez le savoir, vous verrez que la peur n'est pas l'amour, que la jalousie n'est pas l'amour, que la possession et la domination ne sont pas l'amour, que la responsabilité et le devoir ne sont pas l'amour, que se prendre en pitié n'est pas l'amour, que la grande souffrance de n'être pas aimé n'est pas l'amour. L'amour n'est pas plus l'opposé de la haine que l'humilité n'est l'opposé de la vanité. Si donc vous pouvez éliminer toutes ces choses, non par la force en les faisant disparaître à la façon dont la pluie lave la feuille chargée de la poussière de nombreuses journées, peut-être rencontrerez-vous cette étrange fleur à laquelle, toujours, les hommes aspirent.

Tant que vous n'aurez pas d'amour, non en petite dose mais en grande abondance, tant que vous n'en serez pas remplis, le monde ira vers des désastres. Vous savez, cérébralement, que l'unité de l'homme est essentielle et que l'amour est la seule voie. Mais qui vous apprendra à aimer? Est-ce qu'aucune autorité, aucune méthode, aucun système vous diront comment aimer? Si qui que ce soit vous le dit,

ce n'est pas l'amour. Pouvez-vous dire: « Je m'exercerai à aimer ; j'y penserai jour après jour, je m'entraînerai à être doux et charitable, je m'efforcerai de me pencher sur les autres »? Pouvez-vous vraiment me dire que vous vous disciplinerez, que vous appliquerez votre volonté à aimer? Si vous le faisiez, l'amour s'enfuirait par la fenêtre.

Par la pratique de quelque méthode ou de quelque système en vue d'acquérir de l'amour, vous pourriez devenir extraordinairement habiles ou un peu plus bienveillants, ou parvenir à un état de non-violence, mais tout cela n'aurait aucun rapport avec l'amour.

Dans le déchirant désert de ce monde, l'amour est absent, parce que le plaisir et le désir y jouent les rôles principaux. Pourtant, sans amour la vie quotidienne n'a aucun sens. Et il ne peut exister d'amour sans beauté. La beauté n'est pas dans ce que l'on voit: elle n'est pas celle dont on dit: « C'est un bel arbre, un beau tableau, un bel édifice, une belle femme. » Il n'y a de beauté que lorsque le cœur et l'esprit savent ce qu'est l'amour. Sans l'amour et sans cette beauté, il n'y a pas de vertu, et vous savez fort bien que, quoi que vous fassiez: que vous amélioriez la société, ou nourrissiez les pauvres, vous ne feriez qu'ajouter au chaos, car sans amour il n'y a que laideur et pauvreté dans votre cœur et votre esprit. Mais avec la présence de l'amour et de la beauté, tout ce que l'on fait est bien fait, ordonné, correct. Si l'on sait aimer, on peut faire ce que l'on veut, parce que cela résoudra tous les autres problèmes.

Nous arrivons au point suivant: peut-on entrer en contact avec l'amour sans disciplines, ni impositions, ni livres sacrés, ni le secours de guides spirituels, et même sans l'intervention de la pensée? Le rencontrer, en somme, à la façon dont on aperçoit soudain un beau coucher de soleil?

Une chose, me semble-t-il, est nécessaire à cet effet: une passion sans motif, une passion non engagée, et qui ne soit pas d'ordre sensuel. Ne pas connaître cette qualité de passion c'est ne pas savoir ce qu'est l'amour, car l'amour ne peut prendre naissance que dans un total abandon de soi.

Chercher l'amour – ou la vérité – n'est pas le fait d'un esprit réellement passionné. Rencontrer l'amour sans l'avoir cherché est la seule façon de le trouver: le rencontrer sans s'y attendre, non en tant que résultat d'efforts, ni parce que l'on a acquis de l'expérience. Un tel amour n'est pas tributaire du temps, il est à la fois personnel et impersonnel, il s'adresse à la fois à l'individu et au nombre. Semblable à la fleur qui a son parfum, on peut s'en délecter ou passer outre. Cette fleur-là est pour tous, tout autant que pour celui qui prend la peine de la respirer profondément et de la regarder avec joie. Que l'on soit tout près d'elle dans son jardin, ou qu'on en soit éloigné, cela importe peu à la fleur, car elle est remplie de son parfum et le partage avec tout le monde.

L'amour est toujours neuf, frais, vivant. Il n'a pas... d'hier et pas de demain. Il est au-delà des mêlées qu'engendre la pensée. Seul l'esprit innocent sait ce qu'est l'amour et un esprit innocent peut vivre dans ce monde qui n'est pas innocent. Cette chose extraordinaire que l'homme a toujours cherchée, par le sacrifice, l'adoration, les rapports sexuels, par des plaisirs et des peines de toutes sortes, ne peut être trouvée que lorsque la pensée, se comprenant elle-même, arrive à sa fin naturelle. Alors l'amour n'a pas d'opposé, alors l'amour n'a pas de conflit.

Vous vous demandez peut-être: « Si je trouve un pareil amour, qu'advient-il de ma femme, de mes enfants, de ma famille? Il leur faut une certaine sécurité. » Si vous vous interrogez de la sorte, c'est que vous ne vous êtes jamais trouvés au-delà du champ de la pensée, au-delà du champ de la conscience. Si vous vous y trouviez une seule fois, vous ne poseriez pas de telles questions, car vous sauriez ce qu'est l'amour, en lequel il n'y a pas de pensée, donc pas de temps.

Il se peut que la lecture de tout cela vous enchante et, en quelque sorte, vous hypnotise, mais aller au-delà de la pensée et du temps – ce qui veut dire au-delà de la douleur – c'est se rendre compte qu'il existe une autre dimension qui s'appelle l'amour. Ne sachant pas comment atteindre cette source extraordinaire, que faites-vous? Rien, n'est-ce pas? Absolument rien. Dans ce cas vous voilà, intérieurement, complètement silencieux. Comprenez-vous ce que cela veut dire? Cela veut dire que vous ne cherchez plus, que vous ne désirez plus, que vous ne poursuivez plus rien, bref qu'il n'y a plus de centre du tout. Alors l'amour est là.

Chapitre 11

Voir et écouter ; L'art ; La beauté ; L'austérité ; Les images ; Les problèmes ; L'espace.

Nous nous sommes interrogés sur la nature de l'amour et nous sommes parvenus à un point qui, me semble-t-il, nécessite une plus grande pénétration, car il nous faut prendre davantage conscience de ses prolongements.

Nous avons découvert que, pour la plupart des personnes, l'amour est le réconfort que procure une existence assurée, la garantie d'une satisfaction émotionnelle capable de durer toute une vie. Je me suis avancé alors et j'ai posé la question: « Est-ce cela, l'amour? » Je vous ai incités à regarder en vous-mêmes et peut-être cherchez-vous à ne pas voir la réponse à cette question car elle est de nature à vous troubler. Peut-être préféreriez-vous que nous nous entretenions de ce qu'est l'âme ou de la situation économique? Mais en supposant que je vous aie mis le dos au mur, vous avez pu vous rendre compte que ce que vous avez jusqu'ici appelé amour n'est que satisfaction mutuelle et exploitation réciproque.

Lorsque je dis: « L'amour n'a pas d'hier et pas de demain », ou bien: « Où il n'y a pas de centre est l'amour », cela a une réalité pour moi, mais pas pour vous. Vous pouvez citer ces phrases et en faire des formules, mais cela n'aurait aucune validité. Il vous faut voir clair en vous-mêmes, mais pour cela, vous devez avoir la liberté de regarder sans juger: sans condamner ou absoudre, rejeter ou acquiescer.

Voir est une des choses les plus difficiles au monde: voir ou entendre, ces deux perceptions sont semblables. Si vos yeux sont aveuglés par vos soucis, vous ne pouvez pas voir la beauté d'un coucher de soleil. Nous avons, pour la plupart, perdu le contact avec la nature, La civilisation nous concentre de plus en plus autour de grandes villes ; nous devenons de plus en plus des citadins, vivant dans des appartements encombrés, disposant de moins en moins de place, ne serait-ce que pour voir le ciel un matin ou un soir. Nous perdons ainsi beaucoup de beauté. Je ne sais pas si vous avez remarqué combien peu nombreuses sont les personnes qui regardent le soleil se lever ou se coucher, ou des clairs de lune, ou des reflets dans l'eau.

N'ayant plus ces contacts, nous avons une tendance naturelle à développer nos capacités cérébrales. Nous lisons beaucoup, nous assistons à de nombreux concerts, nous allons dans des musées, nous regardons la télévision, nous avons toutes sortes de distractions. Nous citons sans fin les idées d'autrui, nous pensons beaucoup à l'art et en parlons souvent. A quoi correspond cet attachement à l'art? Est-ce une évasion? Un stimulant. Lorsqu'on est directement en contact avec la nature ; lorsqu'on observe le mouvement de l'oiseau sur son aile ; lorsqu'on voit la beauté de chaque mouvement du ciel ; lorsqu'on regarde le jeu des ombres sur les collines ou la beauté d'un visage, pensez-vous que l'on trouve le besoin d'aller voir des peintures dans un musée ? Peut-être est-ce parce que vous ne savez pas voir tout ce qui est autour de vous que vous avez recours à quelque drogue pour stimuler votre vision.

Il y a l'histoire d'un maître religieux qui parlait tous les jours à ses disciples. Un matin où il se trouvait sur son estrade, s'appêtant à parler, un petit oiseau se posa sur le rebord de la fenêtre et se mit à chanter de tout cœur. Lorsqu'il se tut et qu'il s'envola, le maître dit : « Le sermon de ce matin est terminé. »

Une de nos plus grandes difficultés est, à mon sens, celle qui consiste à voir par nous-mêmes, d'une façon réellement claire, non seulement le monde extérieur, mais notre vie intérieure. Lorsque nous pensons voir un arbre, une fleur, ou une personne, les voyons-nous réellement, ou voyons-nous l'image que le mot a créée ? Lorsque vous regardez un arbre, un nuage, par une soirée lumineuse et délicieuse, ne les voyez-vous qu'avec vos yeux et votre intellect, ou les voyez-vous totalement, complètement?

Avez-vous jamais essayé de regarder un élément quelconque du monde objectif – un arbre, par exemple sans les associations et les connaissances que vous avez acquises à son sujet, sans préjugés, sans jugements, sans aucun des mots qui font écran entre vous et l'arbre et qui vous empêchent de le voir tel qu'il est dans sa réalité? Essayez donc, et voyez ce qui se produit lorsqu'on observe de tout son être, avec la totalité de son énergie. Vous verrez que dans cette intensité il n'y a pas du tout d'observateur: il n'y a que de l'attention. Ce n'est que l'inattention qui sépare l'observateur de la chose observée. Dans l'attention totale il n'y a pas de place pour des concepts, des formules ou des souvenirs. Il est important de comprendre ce point, car nous allons entrer dans un domaine qui exigera une très soigneuse investigation.

Seuls ceux qui savent regarder un arbre, les étoiles, les eaux scintillantes d'un torrent, dans un état de complet abandon, savent ce qu'est la beauté. Cet état de vision « réelle » est l'amour. En général c'est par des comparaisons, ou à travers ce que l'homme a assemblé que nous apprécions la beauté, ce qui veut dire que nous l'attribuons à quelque objet. Je vois ce que je considère être un bel édifice, et j'apprécie sa beauté à cause de mes connaissances en architecture qui me permettent de le comparer à d'autres édifices que j'ai vus. Mais je me demande maintenant: « Existe-t-il une beauté sans objet? » Lorsque l'observateur, qui est le penseur, le censeur, celui qui vit l'expérience vécue, est présent, la beauté est un attribut extérieur que l'observateur voit et juge. Mais lorsque cet observateur n'est pas là – ce qui demande des recherches et de longues méditations – alors apparaît une beauté sans objet.

La beauté réside dans le total abandon de l'observateur et de l'observé, et cet abandon de soi n'est possible qu'en un état d'austérité absolue. Ce n'est pas l'austérité du prêtre avec sa dureté, ses sanctions, ses règles, son obéissance ; ce n'est pas l'austérité des vêtements, des idées, du régime alimentaire, du comportement ; c'est celle de la simplicité totale, qui est une complète humilité. Il n'y a, alors, rien à accomplir, aucune échelle à grimper, mais un premier pas à faire, et le premier pas est celui de toujours.

Supposez que vous vous promeniez seul, ou en compagnie, que vous ayez cessé de parler, et que vous soyez plongé dans la nature. Aucun aboiement ne se fait entendre, pas un bruit de voiture, pas un battement d'ailes. Vous êtes complètement silencieux et la nature autour de vous est totalement silencieuse aussi. Cet état de silence, à la fois de l'observateur et de l'observé, lorsque le témoin ne traduit pas en pensées ce qu'il observe, ce silence dégage une beauté d'une qualité particulière où ni la nature ni l'observateur ne sont là, mais un état d'esprit entièrement, complètement seul: seul, non isolé, seul en une immobilité qui est la beauté.

Lorsque vous aimez, l'observateur est-il là? Il n'est là que lorsque l'amour est désir et plaisir. Mais lorsque le plaisir et le désir ne lui sont pas associés, l'amour est intense ; il est, telle la beauté, quelque chose de totalement neuf tous les jours. Ainsi que je l'ai dit, il n'a pas d'hier et pas de demain.

Lorsqu'on est capable de voir sans préjugés une image, quelle qu'elle soit, alors seulement peut-on entrer en contact direct avec ce que présente la vie. Tous nos rapports sont imaginaires, en ce sens qu'ils s'établissent sur des images que forme la pensée. Si j'ai une image de ce que vous êtes et si vous en avez une de ce que je suis, il est évident que nous ne nous voyons pas tels que nous sommes. Ces images réciproques nous empêchent d'être en contact, et c'est pour cela que nos rapports s'altèrent.

Lorsque je dis que je vous connais, c'est de la personne telle qu'elle était hier dont je parle. En fait, en « ce moment même », je ne vous connais pas. Tout ce que je connais, c'est mon image de vous. Elle s'est constituée selon les mots élogieux ou insultants que vous avez dits à mon sujet, et selon votre comportement à mon égard ; elle a été assemblée par les souvenirs que j'ai de vous ; et l'image que vous avez de moi est formée de la même façon. Les rapports que ces images ont entre elles rendent toute communion entre nous impossible.

Deux personnes qui ont vécu longtemps ensemble ont, l'une de l'autre, des images qui les empêchent d'avoir des rapports réels. Si nous savions en quoi consistent ces rapports authentiques entre personnes, nous pourrions, vous et moi, entreprendre ensemble quelque action ; mais il ne peut pas y avoir de coopération par l'entremise d'images, de symboles, de conceptions idéologiques, il ne peut pas y avoir d'amour tant que l'on ne comprend pas ce que sont ces rapports directs. Les images éliminent l'amour.

Il est donc important de comprendre, non pas intellectuellement, mais en toute « réalité » dans votre vie quotidienne, comment vous construisez ces images de votre femme, de votre mari, de votre voisin, de votre enfant, de votre pays, de vos chefs, de vos politiciens, de vos dieux. Il n'y a, en vous, que des images, et elles créent un espace entre vous et ce que vous observez, un espace source de conflits.

Nous allons, maintenant, vous et moi ensemble, voir s'il est possible d'être libéré de l'espace que l'on crée non seulement en dehors de soi, mais en soi-même: l'espace qui divise les personnes dans tous leurs rapports.

L'attention ? même que l'on accorde à un problème est l'énergie qui le résout. Lorsqu'on lui donne une attention complète – je veux dire avec tout ce qu'on a en soi – il n'y a pas d'observateur du tout ; il n'y a qu'un état d'attention qui est totale énergie, et celle-ci est la plus haute forme d'intelligence. Naturellement, cet état d'esprit doit être complètement silencieux et ce silence, cette immobilité se produisent dans l'attention totale, non dans une immobilité disciplinée.

Ce silence total, en lequel il n'y a ni observateur ni observé est la forme la plus élevée de l'esprit religieux... Mais ce qui se produit en cet état ne peut pas être mis en mots, parce que ce qui est dit avec des mots n'est pas le fait. Pour découvrir cet état il faut passer par lui. Chaque problème est relié à tous les autres problèmes, de sorte que si vous pouvez en résoudre un complètement – quel qu'il soit – vous verrez que vous serez capable d'aborder tous les autres aisément et de les résoudre. Nous parlons, évidemment, des problèmes psychologiques. Nous avons vu qu'ils n'existent que dans le temps, c'est-à-dire lorsque nous les abordons d'une façon incomplète. Donc, non seulement devons-nous prendre conscience de la nature et de la structure d'un problème, et le voir complètement, mais nous devons l'affronter dès qu'il apparaît et le résoudre immédiatement afin qu'il ne s'enracine pas dans notre esprit. Si l'on permet à un problème de durer un mois, un jour, ou même quelques minutes, il déforme l'esprit. Est-il possible de l'affronter immédiatement, sans déformations, et d'en être tout de suite complètement délivré, sans permettre une mémoire, à une éraflure, de demeurer? Ces mémoires sont les images que nous portons en nous et ce sont ces images qui prennent contact avec cette chose extraordinaire qu'on appelle la vie, d'où résultent nos contradictions et nos conflits. La vie est très réelle, ce n'est pas une abstraction ; nos problèmes psychologiques proviennent de ce que nous la rencontrons à travers des images.

Est-il possible d'aborder les événements sans cet intervalle d'espace-temps, sans cette séparation entre nous-mêmes et ce dont nous avons peur? Ce n'est possible que lorsque l'observateur n'a aucune continuité, l'observateur, ce constructeur d'images, cette collection de mémoires et d'idées, ce paquet d'abstractions.

Lorsque vous regardez les étoiles, il y a vous qui les regardez dans le ciel. Il est inondé d'étoiles brillantes, l'air est frais, et il y a vous, l'observateur, celui qui vit l'événement, le penseur: vous et votre cœur douloureux, vous ce centre qui crée de l'espace. Vous ne comprendrez jamais l'espace qu'il y a entre vous et les étoiles, entre vous et votre femme, ou votre mari, ou votre ami, parce que vous n'avez jamais regardé sans images, et c'est pour cela que vous ne savez pas ce qu'est la beauté ni ce qu'est l'amour. Vous en parlez, vous écrivez à leur sujet, mais vous ne les avez jamais connus, sauf, peut-être, à de rares moments d'abandon du moi. Tant qu'existe un centre qui crée de l'espace autour de lui, il n'y a ni amour ni beauté. Lorsqu'il n'y a ni centre ni circonférence, l'amour est là. Et lorsqu'on aime, on « est » cette beauté.

Lorsqu'on regarde un visage en face de soi, c'est d'un centre qu'on regarde, lequel crée l'espace entre une personne et l'autre, et c'est pour cela que nos vies sont si vides et si insensibles. On ne peut cultiver ni l'amour et la beauté, ni inventer la vérité. Mais si l'on est tout le temps conscient de ce que l'on fait, on peut cultiver cette lucidité et grâce à elle commencer à voir la nature du plaisir, du désir, de la douleur, de la solitude et de la lassitude morale de l'homme. Alors peut-on se trouver en présence de cette chose qu'on appelle l'espace. Lorsque vous percevez une distance entre vous et l'objet de votre observation, constatez en cette distance l'absence de l'amour, et sachez que sans amour quelque ardeur que vous mettiez à réformer le monde, à instaurer un nouvel ordre social, à parler de progrès, vous ne créez que des tourments. Tout cela est entre vos mains. Il n'existe pas de maître, il n'existe pas d'instructeur, il n'existe personne pour vous dire ce que vous devez faire. Chacun de nous est seul dans ce monde fou et brutal.

Chapitre 12

L'observateur et l'observé.

Je vous en prie, accompagnez-moi encore un bout de chemin. Cela sera peut-être quelque peu complexe et subtil, mais veuillez poursuivre.

Lorsque je construis une image de vous – ou de n'importe quoi – j'ai la faculté de l'observer. Il y a donc l'image et son observateur. Je vois, par exemple, quelqu'un avec une chemise rouge et ma réaction immédiate est qu'elle me plaît ou qu'elle me déplaît. Ce plaisir et déplaisir est le résultat de ma culture, de mon éducation, de mes associations, de mes inclinations, de mes caractéristiques acquises ou héritées. C'est de ce centre que j'observe et que j'émetts mes jugements, et c'est ainsi que l'observateur se sépare de ce qu'il observe.

Mais l'observateur est conscient de plus que d'une seule image: il en crée des milliers. Toutefois, en diffère-t-il ? N'est-il pas, lui, qu'une autre image ? Il ne cesse d'ajouter ou de soustraire à ce qu'il est ; il est une chose vivante qui, tout le temps, soupèse, compare, juge, se modifie, et change en tant qu'il est une résultante de pressions extérieures et intérieures. Il vit dans le champ de conscience que constituent ses connaissances, les influences qu'il reçoit et d'innombrables calculs.

En même temps, si vous regardez l'observateur – qui est vous-même – vous voyez qu'il est fait de mémoires, d'expériences, d'accidents, d'influences, de traditions, et d'une variété infinie de souffrances: tout cela étant le passé. Ainsi l'observateur est à la fois le passé et le présent ; et le lendemain qui est en attente est aussi une partie de lui. Il est mi-vivant, mi-mort et au moyen de cette mort-vie il regarde, en compagnie des feuilles des arbres, mortes et vivantes.

C'est en cet état d'esprit, qui est dans le champ du temps, que vous (observateur), regardez la peur, la jalousie, la guerre, et cette entité vilainement enclose qui s'appelle la famille. C'est ainsi que vous essayez de résoudre les problèmes que vous pose ce que vous observez, problèmes qui sont la provocation, le neuf. Vous ne faites jamais que traduire le neuf en termes du vieux et, par conséquent, vous vous trouvez dans de sempiternels conflits.

Une image, en tant qu'observateur, observe des douzaines d'autres images autour d'elle et en elle, et dit: « Celle-ci me plaît, je la garde », ou « celle-là me déplaît, je vais m'en débarrasser ». Mais cet observateur lui-même a été fabriqué par les différentes images qui ont été créées par des réactions à diverses autres images. Nous arrivons alors au point où nous pouvons dire que l'observateur est aussi une image, mais qui s'est séparée des autres, et qui observe. Ayant été engendré par des images variées, cet observateur se croit pourtant permanent et il se produit entre lui et ce qu'il crée une division, un intervalle de temps, cela provoque un conflit entre lui et les images qu'il accuse d'être la cause de ses tracasseries. Il dit alors: « Je dois me délivrer de ce conflit », et ce désir même qu'il a de s'en dégager crée, encore, une nouvelle image.

S'être rendu compte de tout cela – et c'est la vraie méditation – a révélé qu'il y a une image centrale assemblée par toutes les autres, qui est l'observateur, le censeur, celui qui perçoit l'expérience, celui qui évalue. C'est le juge qui veut conquérir ou subjuguier les images qui l'ont créé, ou même les détruire, incité par celles qui résultent de ses jugements, de ses opinions, de ses conclusions. Mais ces images qui l'ont créé le voient, à leur tour, et c'est alors que l'observateur, « est » l'observé.

Ainsi la lucidité a révélé les différents états qui composent notre état de conscience ; elle a révélé les images contrastantes qui s'y trouvent et la nature de leurs contradictions ; elle a révélé les conflits qui engendrent ces contradictions, le désespoir de n'y rien pouvoir faire, et les divers moyens que l'on met en pratique pour s'en évader ; tout cela par une quête prudente et hésitante à la suite de quoi il est apparu que l'observateur « est » l'observé. Il n'est pas une entité supérieure, devenue consciente. Il n'est pas un surmoi. Ces « Soi » exaltés ne sont que des inventions, des images qui s'ajoutent à toutes les autres: c'est la lucidité elle-même qui a révélé que l'observateur est l'observé.

Lorsque vous vous posez une question, quelle est l'entité qui recevra la réponse? Et quelle est l'entité ?qui cherche à s'informer? Si elle est une partie de votre conscience, une partie de votre pensée, elle sera incapable de trouver ce qu'elle cherche. Tout ce qu'elle peut trouver, c'est un état lucide. Mais si dans cet état il y a encore une entité qui dit: « Je dois être lucide, je dois m'exercer à l'être », ce n'est encore qu'une nouvelle image.

La perception du fait que l'observateur est l'observé n'est pas un processus d'identification avec l'observé. S'identifier à quelque chose est assez facile. C'est ce que font la plupart d'entre nous: ils s'identifient à leur famille, à leur mari ou à leur femme, à leur nation, ce qui conduit à de grandes souffrances et à des guerres.

Ce dont nous parlons est totalement différent, et nous devons le comprendre non pas verbalement, mais avec notre être le plus profond, alerté jusqu'à ses racines. Dans la Chine ancienne, un peintre, avant de commencer à peindre quoi que ce soit – un arbre, par exemple – s'asseyait devant son sujet pendant des jours, des mois, des années – peu importait le temps – jusqu'à « devenir » l'arbre. Il ne s'identifiait pas à lui, il était cet arbre. Cela veut dire qu'il n'y avait pas d'espace entre l'arbre et lui, pas d'espace entre l'observateur et l'observé, pas d'entité vivant sa perception de la beauté, du mouvement, de l'ombre, de la profondeur d'une feuille, de la qualité de sa couleur. Il était l'arbre totalement et en cet état seulement pouvait-il peindre.

Tout mouvement de l'observateur, s'il ne s'est pas rendu compte qu'il est l'observé, ne peut créer que de nouvelles séries d'images, où il se retrouve captif. Mais que se passe-t-il lorsque l'observateur est conscient d'être l'observé? Examinez cette question lentement, très lentement, car nous entrons maintenant dans quelque chose de très complexe. Que se passe-t-il? L'observateur, ainsi conscient n'agit plus du tout. Il s'était toujours dit: « Je dois faire quelque chose en ce qui concerne ces images, les abolir ou leur donner de nouvelles formes » ; il avait toujours été actif au sujet de ce qu'il observait, agissant et réagissant, soit avec passion, soit avec indolence. Ce mode d'agir, basé sur le plaisir et le déplaire, a toujours été qualifié de positif: « Ceci me plaît, je le retiens, cela me déplaît, je m'en débarrasse. »

Lorsque l'observateur se rend compte que ce sur quoi il agissait n'était autre que « lui-même » en sa qualité d'observateur, tout conflit cesse entre lui et ses images. Il est « cela », il n'en est pas séparé. Lorsqu'il s'en séparait, il agissait, ou essayait d'agir sur ce qu'il voyait, mais maintenant, sachant que ces tentatives s'exerçaient sur lui-même, le plaisir et le déplaire ne sont plus en jeu, et le conflit cesse.

Que peut-il faire? Que peut-on faire au sujet d'une chose qui est soi-même? On ne peut ni se révolter contre elle, ni la fuir, ni même l'accepter. Elle est « là »! Alors toute action qui provient des réactions du plaisir et du déplaire parvient à fin, et on découvre une lucidité qui est devenue extrêmement vivante. Elle n'est tributaire ni de l'activité d'un centre, ni d'images. De son intensité se dégage une attention d'une qualité telle, que l'esprit – qui est cette lucidité – devient extraordinairement sensitif et hautement intelligent.

Chapitre 13

Qu'est-ce que penser? ; Les idées et l'action ; Les provocations ; La matière ; L'origine de la pensée.

Examinons maintenant en quoi consiste la pensée, et commençons par distinguer celle que l'on doit exercer sainement, logiquement, avec grand soin, dans la vie quotidienne, de celle qui ne correspond à rien. Tant que nous ne serons pas très avertis de leurs natures, nous ne pourrions pas pénétrer certaines profondeurs que la pensée ne peut atteindre.

Essayons donc de comprendre l'ensemble de cette structure complexe qu'est la pensée. Voyons ce qu'est la mémoire, comment la pensée prend naissance, comment elle conditionne tous nos actes et, en comprenant tout cela, peut-être rencontrerons-nous quelque chose que la pensée n'a jamais pu découvrir, une chose à laquelle la pensée n'a jamais pu ouvrir la porte.

Pourquoi la pensée est-elle devenue si importante dans nos vies ? Je parle de celle qui manipule des idées, de celle qui n'est pas la réaction de mémoires accumulées dans les cellules de nos cerveaux. Il se peut que certains d'entre vous ne se soient même jamais posé cette question, ou se l'étant posée qu'ils l'aient écartée comme étant de peu d'importance, pensant que seule compte l'émotion. Mais je ne vois pas comment on pourrait séparer les deux. Si la pensée ne donne pas continuité au sentiment, celui-ci meurt vite. Pourquoi dans nos vies quotidiennes, dans nos vies assujetties aux labeurs et aux adversités, la pensée a-t-elle pris une importance hors de toute proportion? Demandez-le-vous, comme je me le demande. Pourquoi sommes-nous tributaires de cette pensée, si rusée, si habile, si capable d'organiser, de mettre en route, d'inventer des choses, d'engendrer des guerres, de semer la terreur, de susciter les inquiétudes, de multiplier des images à l'infini, de poursuivre des chimères; de cette pensée qui, ayant joui des plaisirs d'hier, leur donne continuité dans le présent, et aussi dans le futur; de cette pensée toujours active, bavarde, remuante, qui ne cesse de construire, de démolir, d'additionner, de supposer?

Les idées sont devenues pour nous beaucoup plus importantes que l'action: les idées qu'exposent les intellectuels avec tant de talent, sur toutes les questions. Plus elles sont habiles et subtiles, plus nous leur rendons un culte, à elles et aux livres qui les contiennent. Nous « sommes » ces idées, nous « sommes » ces livres, étant si lourdement conditionnés par eux. Nous discutons inlassablement d'idées et d'idéaux, et, dialectiquement, nous offrons nos opinions. Chaque religion a ses dogmes, ses formules, ses échafaudages pour atteindre les dieux, et maintenant, alors que nous nous interrogeons sur l'origine de la pensée, nous contestons l'importance de tout cet édifice.

Nous avons séparé les idées de l'action, parce qu'elles sont toujours du passé tandis que l'action est toujours du présent: vivre est toujours du présent. Nous avons peur de vivre, et c'est pour cela que le passé, en tant qu'idées, est si important pour nous.

En vérité, il est extraordinairement intéressant d'observer la façon dont opère notre pensée, de simplement voir comment nous pensons et d'où surgit cette action que nous appelons penser. Il est évident qu'elle a sa source dans la mémoire. Mais la pensée a-t-elle un commencement? Si elle en a un, pouvons-nous le découvrir, c'est-à-dire découvrir comment naît la mémoire, puisque, sans elle, il n'y aurait pas de pensée?

Nous avons vu comment la pensée nourrit le plaisir et lui donne une continuité, et aussi comment elle alimente le contraire du plaisir, c'est-à-dire la crainte et la douleur, et nous avons vu que celui qui est le lieu de cette expérience vécue, le penseur, « est » à la fois le plaisir, la douleur et l'entité qui les nourrit. Il distingue le plaisir de la douleur, et ne voit pas qu'en recherchant le plaisir il invite la souffrance et la peur. Dans les relations humaines, la pensée est toujours à la recherche de son plaisir qu'elle déguise de mots tels que loyauté, aider, donner, soutenir, servir.

Je me demande pourquoi nous voulons servir. Les postes d'essence offrent un bon service: que veulent dire ces mots, aider, donner, servir? De quoi s'agit-il? Est-ce qu'une fleur, pleine de lumière, de beauté, dit: « Je donne, j'aide, je sers »? Elle « est »! Et parce qu'elle n'essaie pas de faire quelque chose, elle recouvre la terre.

La pensée est si rusée, si habile, qu'elle déforme tout, ?selon ce qui lui convient. Mais dans sa demande de plaisir, elle se met elle-même en esclavage. Elle est la génératrice de la dualité dans toutes nos relations faisant naître en nous une violence qui nous donne du plaisir, mais aussi un désir de paix, un désir d'être doux et bienveillants. Cette dualité se produit tout le temps dans nos vies, mais en plus de ces contradictions, la pensée accumule les mémoires innombrables, enregistrées en nous, de nos plaisirs et de nos douleurs. De ces mémoires elle renaît, Ainsi que je l'ai dit, la pensée est le passé, elle est toujours vieille.

Comme nous affrontons toutes les provocations en termes du passé, et qu'elles sont toujours neuves, nos prises de contact sont toujours inadéquates, d'où nos contradictions, nos conflits, les misères, les souffrances qui sont notre héritage. Nos petits cerveaux sont dans un état de conflit « quoi qu'ils fassent ». Leurs aspirations, leurs imitations, leurs conformismes, leurs répressions ou leurs sublimations, ou les drogues que nous prenons pour élargir notre conscience, « rien » de tout cela ne nous sort de l'état de conflit. Au contraire, tout nous y maintient.

Ceux qui pensent beaucoup sont très matérialistes parce que la pensée est matière. Elle l'est tout comme le sont un plancher, des murs, un appareil téléphonique. L'énergie fonctionnant dans le cadre d'une forme est matière. Il y a de l'énergie, et il y a de la matière. En cela est toute la vie. Nous pouvons croire que la pensée n'est pas de la matière, pourtant elle l'est. Elle l'est en tant qu'idéologie. L'énergie, là où elle se trouve, devient matière. Matière et énergie sont reliées entre elles. L'une ne peut pas exister sans l'autre, et ??plus il y a d'harmonie entre elles, plus nos cellules cérébrales sont équilibrées et actives. La pensée a créé une structure de plaisir, de douleur, de peur, et a fonctionné à l'intérieur de cette structure, qu'elle ne peut pas briser, l'ayant construite pendant des milliers d'années.

Aucun fait nouveau ne peut être vu par la pensée.

Il peut être compris par elle, verbalement, à une date ultérieure, mais la perception d'un fait nouveau n'est pas une réalité pour elle. Elle ne peut résoudre aucun problème psychologique. Malgré son habileté, ses artifices, son érudition, les structures qu'elle crée par la science, par des cerveaux électroniques, sous le coup de contraintes ou de nécessités, la pensée n'est jamais neuve et ne peut, par conséquent, jamais répondre à l'urgence d'une question essentielle. Le vieux cerveau est incapable de résoudre l'énorme problème de vivre.

La pensée est difforme, contrefaite, car elle peut inventer n'importe quoi et voir des choses qui ne sont pas. Elle peut jouer les tours les plus extraordinaires. On ne peut donc pas compter sur elle. Mais si vous comprenez toute la structure de votre mode de pensée: comment, pourquoi vous pensez; les mots que vous employez; votre façon de vous comporter dans votre vie quotidienne; la manière dont vous parlez aux gens, et dont vous les traitez; votre façon de marcher, de manger; si vous êtes conscient de tout cela, vous ne serez pas trompé par votre pensée: elle ne disposera d'aucun élément pour vous induire en erreur. L'esprit, alors, n'est pas quelque chose qui exige, qui subjugue, il devient extraordinairement calme, souple, sensible, seul, et, dans cet état, il n'y a plus d'erreurs ni d'illusions.

Avez-vous jamais observé que lorsqu'on est dans un état de complète attention, l'observateur, le penseur, le centre, le « moi » arrive à une fin ? En cet état d'attention, la pensée commence à s'étioler, à disparaître.

Lorsqu'on veut voir une chose très clairement, on doit avoir l'esprit très tranquille, sans tous ces préjugés, ces bavardages, ces dialogues, ces images, ces tableaux: tout cela doit être mis de côté, afin de regarder. Et ce n'est que dans le silence que l'on peut observer le début de la pensée, non lorsqu'on cherche, posant des questions, attendant des réponses. Ce n'est que lorsqu'on est complètement silencieux, jusqu'au fond de son être, que, s'étant posé la question: « Quel est le commencement de la pensée? », on peut voir, provenant de ce silence, comment la pensée prend forme.

Si on se rend compte de la façon dont naît la pensée, on n'a plus besoin de la diriger. Nous perdons beaucoup de temps et gâchons beaucoup d'énergie tout au long de nos vies – et pas seulement à l'école

– en essayant de dominer nos pensées. « Voici – disons-nous – une bonne pensée, je dois y revenir souvent; en voici une mauvaise, je dois l'éliminer. » Ce sont, tout le temps, des batailles entre une pensée et l'autre, entre deux désirs, ou entre un plaisir et tous les autres qu'il veut dominer. Mais si l'on a conscience de la façon dont se forme la pensée, il n'y a plus, en celle-ci, aucune contradiction.

Lorsque vous entendez des assertions telles que « la pensée est toujours vieille », ou « le temps, c'est la douleur », votre pensée commence à les traduire et à les interpréter. Ces traductions et ces interprétations sont basées sur les connaissances et les expériences d'hier, de sorte qu'invariablement vous traduisez selon votre conditionnement. Mais si vous considérez ces affirmations sans les interpréter, simplement en leur accordant une attention totale (qui n'est pas un état de concentration), vous verrez qu'il n'y a ni observateur, ni observé, ni penseur, ni pensée. Et ne demandez pas lequel a commencé. Cette argumentation habile ne mène nulle part. Vous pouvez observer par vous-mêmes que tant qu'il n'y a pas de pensée (ce qui ne veut pas dire être dans un état d'amnésie, de vide), je dis que tant qu'il n'y a pas de pensée provenant de la mémoire, de l'expérience, des connaissances, c'est-à-dire du passé, il n'y a aucun penseur. Ce n'est pas une affaire philosophique ou mystique. Nous parlons de faits réels et vous verrez, si vous m'avez suivi dans ce voyage, que vous répondrez à une provocation non plus avec le vieux cerveau, mais d'une façon toute neuve.

Chapitre 14

Les fardeaux d'hier ; La tranquillité d'esprit ; Les communications ; La réalisation ; La discipline ; Le silence ; Vérité et réalité.

Les vies que nous menons comportent, en général, très peu de solitude. Même lorsque nous sommes seuls, elles sont encombrées par tant d'influences, de connaissances, de souvenirs, d'expériences, de soucis, de chagrins, de conflits, que nos esprits s'alourdissent de plus en plus, deviennent de plus en plus insensibles dans leurs routines monotones. Ne sommes-nous jamais seuls? Sommes-nous toujours surchargés des fardeaux d'hier?

Il y a une assez jolie histoire de deux moines qui marchaient de village en village. Ils rencontrèrent une jeune fille assise au bord d'une rivière, et qui pleurait. L'un des moines s'approcha d'elle et lui dit: « Pourquoi pleurez-vous, ma sœur? » Elle répondit: « Vous voyez cette maison sur l'autre rive? Ce matin j'ai traversé facilement la rivière à pied, maintenant elle a enflé, je ne peux pas rentrer chez moi, il n'y a pas de barque. » « Qu'à cela ne tienne », répondit le moine. Il la prit sur ses épaules et la déposa sur l'autre rive. Or, deux heures après qu'ils eurent repris leur chemin l'autre moine lui dit: « Frère, nous avons fait le vœu de ne pas toucher une femme. Tu as commis un péché terrible. N'as-tu pas éprouvé un plaisir, une intense sensation en touchant cette femme? – Eh quoi! répartit le premier, je l'ai laissée il y a deux heures ; tu la portes encore, n'est-ce pas? »

Et c'est ce que nous faisons. Nous portons toujours nos fardeaux, nous ne mourons jamais au passé, nous ne le laissons jamais derrière nous. Ce n'est que lorsqu'on accorde une attention totale à un problème, et qu'on le résout immédiatement, sans le prolonger jusqu'au lendemain, ni même jusqu'à la minute qui suit, que l'on se trouve dans un état de solitude. Alors, même si l'on vit dans une maison encombrée, même lorsqu'on est dans un autobus, on peut être dans cette solitude, qui indique que l'on a l'esprit frais et innocent.

Il est très important d'avoir cette solitude et cet espace intérieurs, car cela comporte une liberté d'être, d'aller, de fonctionner, de s'envoler. Après tout, le bien ne peut fleurir qu'avec de l'espace, de même que la vertu ne peut fleurir qu'en liberté. On peut jouir d'une liberté politique et n'être pas libre intérieurement, donc n'avoir pas d'espace. Aucune vertu, aucune qualité valable ne peut fonctionner et grandir sans ce vaste espace en nous-mêmes. Il nous est nécessaire, ainsi que le silence, car nous ne pouvons avoir de contacts avec le neuf qu'étant seuls, sous l'emprise d'aucune influence, d'aucune discipline, d'aucune expérience.

Nous pouvons voir immédiatement que seul un esprit silencieux a la possibilité d'être clair. L'unique but de la méditation en Orient est d'engendrer un état d'esprit capable de dominer la pensée, procédé qui s'apparente à celui de répéter des prières pour se calmer l'esprit, dans l'espoir de résoudre ainsi les problèmes psychologiques. Mais si l'on n'établit pas de vraies fondations à cet effet, qui sont l'affranchissement de la peur, de la douleur, de l'anxiété et de tous les pièges que l'on se dresse à soi-même, je ne vois pas comment il serait possible d'avoir un esprit réellement au repos.

...cette compréhension est des plus difficiles à transmettre. Communiquer entre nous veut dire non seulement que vous devez comprendre mes mots, mais que vous et moi, ensemble, soyons dans un même état d'intensité, au même moment, sans un instant d'intervalle, afin que, nous trouvant au même niveau, nous puissions nous rencontrer.

Une telle communion est impossible tant que vous interprétez ce que vous lisez, selon vos connaissances, votre plaisir ou vos opinions, ou tant que vous faites de terribles efforts pour comprendre.

Il me semble qu'une des principales pierres d'achoppement dans la vie est ce perpétuel effort pour parvenir, pour réaliser, pour acquérir. On nous entraîne à cela depuis l'enfance, et les cellules mêmes

de nos cerveaux créent ce besoin d'accomplissement, en vue d'obtenir une sécurité physique. Mais la sécurité psychologique échappe à cette sphère d'action. Nous aspirons à une sécurité dans nos relations, dans notre comportement, dans nos activités, mais, ainsi que nous l'avons vu, rien n'existe au monde qui se puisse appeler sécurité. Nous rendre compte par nous-mêmes que la sécurité n'existe dans aucune de nos relations, que rien n'est permanent dans le monde psychologique, modifie totalement notre façon habituelle de vivre. Il est essentiel, évidemment d'avoir une sécurité physique: un abri, des vêtements: de la nourriture ; mais cette sécurité est détruite par notre demande de sécurité psychologique.

L'espace et le silence sont nécessaires pour aller au-delà des limitations de la conscience. Mais comment un esprit si constamment actif dans son intérêt propre peut-il être calme? On peut se discipliner l'esprit, le contrôler, le façonner, mais de telles tortures ne le tranquillisent pas: elles l'abrutissent. Poursuivre un idéal qui consiste à avoir un esprit calme n'a évidemment aucun effet, si ce n'est que plus on agit sur lui avec vigueur, plus il devient étroit et stagnant. Exercer un contrôle, sous quelque forme que ce soit, ou une répression, c'est engendrer un conflit. Ces disciplines appliquées ne sont pas plus la bonne voie que n'a de valeur une vie indisciplinée.

La plupart de nos vies sont disciplinées par les pressions extérieures de la société, de la famille, de nos souffrances, de notre expérience, par notre conformisme à une idéologie ou à ses structures. Ces disciplines sont mortelles. C'est sans contraintes, sans répressions, sans aucune forme de crainte qu'il nous faut nous discipliner. Mais comment nous y prendre? Il ne s'agit pas de se discipliner d'abord et ensuite d'acquérir la liberté. Celle-ci doit se trouver au tout début, pas à la fin. Le comprendre c'est se libérer des conformismes en matière de disciplines, et cela, c'est une discipline en soi.

L'acte même d'apprendre est discipline (après tout, la racine de ce mot veut dire apprendre) ; l'acte même d'apprendre devient clarté. Pour comprendre la nature et toute la structure des impositions, des refoulements, et aussi de l'indulgence, il faut y mettre beaucoup d'attention. Pour étudier une discipline, on n'a guère besoin de se l'imposer, car le seul fait d'apprendre engendre sa propre discipline, qui ne comporte pas de contrainte.

En vue de rejeter l'autorité (je parle de l'autorité psychologique, pas de celle de la loi), en vue de dénier toute autorité aux organisations religieuses, aux traditions, à l'expérience, on doit voir pourquoi l'on a une tendance habituelle à obéir, et l'on doit étudier ce penchant. Pour ce faire, on doit se libérer de tout ce qui est condamnation, opinion, acceptation. Il est impossible d'accepter l'autorité tout en l'étudiant. Pour étudier en nous-mêmes toute la structure psychologique de l'autorité, nous devons en être dégagés. Cette étude comporte une négation de toute cette structure, et lorsque nous la nions, cette action est la lumière de l'esprit qui s'est libérée de l'autorité. Nier, dans ce domaine, tout ce à quoi on a attribué de la valeur, la discipline imposée, les maîtres, l'idéalisme, c'est les étudier, et cette action n'est pas seulement discipline, mais sa négation, qui est un acte positif. Nous nions ainsi tout ce qui a été considéré important en vue de provoquer ce silence de la pensée.

Nous voyons donc que dominer la pensée ne la rend pas calme et paisible. Avoir l'esprit tellement absorbé par son sujet qu'il s'y perd, n'est pas non plus un état de silence. L'enfant à qui on donne un jouet qui l'intéresse s'y absorbe et devient très calme. Mais lorsqu'on lui retire le jouet, il redevient turbulent. Nous tous ?avons nos jouets qui nous absorbent et nous nous imaginons être très tranquilles, mais on peut se dédier à une activité, scientifique, littéraire ou autre, sans, pour autant, être du tout dans un état de silence.

Le seul silence que nous connaissions est celui qui se produit lorsqu'un bruit s'arrête. Ce n'est pas cela, le silence. C'est, comme la beauté, comme l'amour, quelque chose de tout différent. Ce n'est pas le produit d'un esprit au repos. Ce n'est pas l'effet d'un arrêt de certaines cellules cérébrales, lorsque ayant compris tout le processus de l'agitation, elles en ont assez et veulent qu'il se taise, car alors ce sont elles, les cellules, qui produisent un silence. Ce n'est pas la conséquence d'un état d'attention où l'observateur est l'observé: là, il n'y a plus de frottements, mais ce n'est pas le silence.

Vous attendez que je vous dise ce qu'est ce silence, afin de le comparer à ce que vous pouvez en penser, de le traduire, de l'emporter et de l'enterrer. Il ne peut pas être décrit. Ce qui peut se décrire n'est jamais que du connu, et l'on ne peut se délivrer du connu qu'en mourant chaque jour à lui, aux blessures, aux flatteries, à toutes les images que l'on avait formées, à toute l'expérience ; qu'en

mourant chaque jour, afin que les cellules du cerveau redeviennent fraîches, jeunes, innocentes. Mais cette innocence, cette fraîcheur, cette qualité de gentillesse et de tendresse n'engendrent pas l'amour. Cette qualité n'est pas celle de la beauté ou du silence.

Ce silence-là, qui n'est pas celui où s'arrête un bruit, n'est encore qu'un petit début, comme si l'on passait par un petit trou vers l'énorme, l'immense étendue de l'océan, vers un état immesurable, intemporel. Mais cela, vous ne pouvez pas le comprendre verbalement si vous n'avez pas compris toute la structure de la conscience, la signification du plaisir, de la douleur, du désespoir et si vos cellules cérébrales ne se sont pas mises d'elles-mêmes au repos. Alors, peut-être, rencontrerez-vous le mystère que personne ne peut vous révéler et que rien ne peut détruire. Un esprit vivant est un esprit silencieux qui n'a pas de centre et, par conséquent, ni espace ni temps. Un tel esprit est sans limites, et c'est la seule vérité, la seule réalité.

Chapitre 15

Les expériences vécues ; La satisfaction ; La dualité ; La méditation.

Chacun de nous veut vivre certaines catégories d'expériences, qu'elles soient mystiques, religieuses, sexuelles, ou celles de posséder beaucoup d'argent, d'exercer le pouvoir, d'avoir une situation, de dominer. En vieillissant, nous pouvons ne plus avoir d'appétits physiques, mais nous avons le désir de vivre des expériences plus vastes, plus profondes, de plus grande portée, et nous cherchons à les obtenir par toutes sortes de moyens tels que l'élargissement de notre conscience par exemple - qui est tout un art - ou l'intensification des sensations par des drogues.

Cet usage des drogues est un artifice qui existe depuis des temps immémoriaux. On mâche un morceau de feuille ou on absorbe le produit chimique le plus récent, pour obtenir, au moyen d'une altération temporaire de la structure des cellules cérébrales, une plus grande sensibilité, des perceptions plus élevées, qui ont un semblant de réalité. Ce besoin de plus en plus répandu d'expériences de ce genre, révèle la pauvreté intérieure de l'homme. Nous nous imaginons qu'elles nous promettent d'échapper à nous-mêmes, mais elles sont conditionnées par ce que nous sommes. Si nous avons un esprit mesquin, jaloux, inquiet, nous pouvons prendre la drogue la plus récemment inventée, nous ne verrons que nos propres créations à notre mesure, nos projections émanant de notre arrière-plan conditionné.

La plupart d'entre nous aspirent à des expériences durables, que la pensée ne peut détruire, susceptibles de nous satisfaire pleinement. Ainsi, Sous-jacent à cette aspiration, est un désir de satisfaction qui détermine la nature de l'expérience. Il nous faut donc comprendre à la fois ce désir et les sensations que l'expérience procure.

C'est un grand plaisir que d'éprouver une grande satisfaction. Plus une expérience est durable, profonde, vaste, plus elle est agréable. C'est ce plaisir qui dicte la nature de l'expérience à laquelle nous aspirons, et qui nous donne sa mesure. Or tout ce qui est mesurable est dans les limites de la pensée et susceptible de créer des illusions. On peut vivre des expériences merveilleuses et être dupé. Les visions qu'une personne peut avoir sont déterminées par son conditionnement. Vous pouvez voir le Christ ou le Bouddha ou tout autre personnage objet de votre culte, et plus vous serez croyant, plus intenses seront vos visions: ces projections de vos désirs.

Si, à la recherche d'une notion fondamentale telle que celle de la vérité, nous voyons que sa mesure - pour nous - est notre plaisir, nous projetons déjà l'idée de ce que serait cette expérience, et elle ne serait plus valable.

Qu'entendons-nous par vivre une expérience? Existe-t-il rien de neuf, d'originel, dans ce que l'on éprouve au cours d'un tel événement? Il n'est que la réaction d'un paquet de mémoires, en réponse à une provocation. Ces mémoires ne peuvent répondre que selon leur arrière-plan, et plus on est habile à interpréter l'expérience, plus cette réponse se développe. Vous devez donc non seulement mettre en question les expériences des autres, mais aussi les vôtres.

Si vous ne reconnaissez pas une expérience, c'est que ce n'en est pas une. Chaque expérience a déjà été vécue, sans quoi vous ne la reconnaîtriez pas. Vous la reconnaissez comme étant bonne, mauvaise, belle, sainte, etc., selon votre conditionnement, donc sa récitation doit inévitablement être vieille.

Nous voulons vivre l'expérience du réel - c'est ce que nous voulons tous, n'est-ce pas? - mais vivre le réel c'est le connaître et dès que nous le reconnaissons, nous l'avons déjà projeté et il n'est plus réel parce qu'il est dans le champ de la pensée et du temps. Ce que l'on peut penser au sujet de la réalité n'est pas le réel. Nous ne pouvons pas « reconnaître » une expérience neuve: c'est impossible. On ne reconnaît que ce que l'on connaît déjà, donc lorsque nous déclarons avoir eu une expérience nouvelle, elle n'est pas du tout neuve. Chercher des expériences nouvelles au moyen d'une expansion de la

conscience, ainsi qu'on le fait avec des drogues psychédéliques, c'est encore demeurer dans le champ limité de la conscience.

Nous découvrons maintenant une vérité fondamentale, qui est qu'un esprit à la recherche des expériences vastes et profondes auxquelles il aspire est très creux et obtus, car il ne vit qu'avec des souvenirs.

Si nous n'avions pas d'expériences, que nous arriverait-ils? Nous avons besoin de leurs provocations pour nous tenir éveillés. S'il n'y avait en nous ni conflits, ni perturbations, ni changements, nous serions tous profondément endormis. Donc ces rappels sont nécessaires pour presque tout le monde. Nous pensons que sans eux nos esprits deviendraient stupides et lourds, par conséquent nous avons besoin de provocations et d'expériences pour nous faire vivre plus intensément et pour aiguïser nos esprits. Mais en vérité, cet état de dépendance ne fait qu'émousser nos esprits. Il ne nous tient pas du tout éveillés.

Je me demande donc s'il me serait possible d'être éveillé totalement, non en quelques points périphériques de mon être, mais totalement éveillé, sans provocations ou expériences. Cela exigerait une grande sensibilité, à la fois physique et psychologique. Cela voudrait dire qu'il me faudrait être affranchi de toute aspiration, car je provoquerais l'expérience dès l'instant que je l'appellerais. Pour être débarrassé de mes exigences intérieures, de mes désirs et de mes satisfactions, il me faudrait reprendre une investigation en moi-même et comprendre toute la nature de mon désir.

Toute demande intérieure provient d'une dualité: « Je suis malheureux, je voudrais être heureux. » En cette aspiration: « Je veux être heureux » est un état malheureux, de même que lorsqu'on fait un effort vers le bien, en cette vertu est le mal. Toute affirmation contient son opposé, et tout effort renforce ce que l'on veut surmonter. Lorsque vous désirez l'expérience du vrai ou du réel, cette demande émane de votre manque de satisfaction au sujet de ce qui « est », et crée, par conséquent, son contraire. Et dans ce contraire se trouve ce qui « a été ». Nous devons nous libérer de ces incessantes demandes, autrement il n'y aurait pas de fin au couloir de la dualité. Cela veut dire se connaître soi-même si complètement que l'on ne cherche plus.

On a, en cet état, un esprit qui n'appelle pas l'expérience ; qui ne veut pas être provoqué ; qui ne connaît pas la provocation ; qui ne dit ni « je dois », ni « je suis éveillé » ; qui est complètement ce qu'il « est ». Ce ne sont que des esprits frustrés, étroits, creux, conditionnés, qui recherchent le « plus ». Peut-on vivre en ce monde sans le « plus », sans ces sempiternelles comparaisons? Assurément, c'est possible. Mais on doit l'apprendre par soi-même.

Mener une enquête dans toute cette sphère, c'est méditer. Ce mot a été employé, en Orient et en Occident, d'une façon malheureuse. Il existe différentes écoles et différents systèmes de méditation. Certaines écoles disent: « Observez le mouvement de votre gros orteil, observez-le, observez-le, observez-le », d'autres recommandent que l'on s'assoie dans certaines postures, que l'on respire régulièrement, ou que l'on s'exerce à être lucide. Tout cela est purement mécanique. Une autre méthode consiste à vous donner un certain mot et à vous dire que si vous le répétez très longtemps, vous aurez une expérience transcendante extraordinaire. C'est une absurdité. C'est de l'auto-hypnotisme. Il est certain qu'en répétant indéfiniment Amen, Om, ou Coca-Cola, vous aurez une certaine expérience, parce qu'au moyen de répétitions on se calme l'esprit. C'est un phénomène bien connu en Inde depuis des milliers d'années, que l'on appelle Mantra-Yoga. Avec des répétitions vous pouvez inciter votre esprit à être aimable et doux, mais il n'en sera pas moins un petit esprit mesquin, misérable. Vous pourriez aussi bien placer sur votre cheminée un morceau de bois ramassé dans le jardin et lui présenter tous les jours une fleur en offrande. Au bout d'un mois vous seriez en train de l'adorer, et ne pas lui offrir une fleur serait un péché.

La méditation ne consiste pas à suivre un système ; ce n'est pas une constante répétition ou imitation ; ce n'est pas une concentration. Une des méthodes favorites de certaines personnes qui enseignent la méditation est d'insister auprès de leurs élèves sur la nécessité de se concentrer, c'est-à-dire de fixer leur esprit sur une pensée et d'expulser toutes les autres. C'est la chose la plus stupide, la plus nocive que puisse faire n'importe quel écolier, lorsqu'on l'y oblige. Cela veut dire que pendant tout ce temps on est le lieu d'un combat entre la volonté insistante de se concentrer et l'esprit qui vagabonde, tandis

qu'il faudrait être attentif à tous les mouvements de la pensée, partout où elle va. Lorsque votre esprit erre à l'aventure, c'est que vous êtes intéressé par autre chose que ce que vous faites.

La méditation exige un esprit étonnamment agile ; c'est une compréhension de la totalité de la vie, où toute fragmentation a cessé, et non une volonté dirigeant la pensée. Lorsque celle-ci est dirigée, elle provoque un conflit dans l'esprit mais lorsqu'on comprend sa structure et son origine - que nous avons déjà examinées - elle cesse d'intervenir. Cette compréhension de la structure de la pensée est sa propre discipline, qui est méditation.

La méditation consiste à être conscient de chaque pensée, de chaque sentiment ; à ne jamais les juger en bien ou en mal, mais à les observer et à se mouvoir avec eux. En cet état d'observation, on commence à comprendre tout le mouvement du penser et du sentir. De cette lucidité naît le silence.

Un silence composé par la pensée est stagnation, une chose morte, mais le silence qui vient lorsque la pensée a compris sa propre origine, sa propre nature et qu'aucune pensée n'est jamais libre mais toujours vieille, ce silence est une méditation où celui qui médite est totalement absent, du fait que l'esprit s'est vidé du passé.

Si vous avez lu ce livre attentivement pendant une heure, c'est cela, la méditation. Si vous n'avez fait qu'en extraire quelques mots et que rassembler quelques idées afin d'y penser plus tard, ce n'est pas de la méditation.

La méditation est un état d'esprit qui considère avec une attention complète chaque chose en sa totalité, non en quelques-unes seulement de ses parties. Et personne ne peut vous apprendre à être attentif. Si un quelconque système vous enseigne la façon d'être attentifs, c'est au système que vous êtes attentif, et ce n'est pas cela, l'attention.

La méditation est un des arts majeurs dans la vie, peut-être « l'art suprême », et on ne peut l'apprendre de personne: c'est sa beauté. Il n'a pas de technique, donc pas d'autorité. Lorsque vous apprenez à vous connaître, observez-vous, observez la façon dont vous marchez, dont vous mangez, ce que vous dites, les commérages, la haine, la jalousie - être conscients ? de tout cela en vous, sans option, fait partie de la méditation.

Ainsi la méditation peut avoir lieu alors que vous êtes assis dans un autobus, ou pendant que vous marchez dans un bois plein de lumière et d'ombres, ou lorsque vous écoutez le chant des oiseaux, ou lorsque vous regardez le visage de votre femme ou de votre enfant.

Comprendre ce qu'est la méditation implique l'amour: l'amour qui n'est pas le produit de systèmes, d'habitudes, d'une méthode. L'amour ne peut pas être cultivé par la pensée ; mais il peut - peut-être - naître dans un silence complet en lequel celui qui médite est entièrement absent. Un esprit ne peut être silencieux que lorsqu'il comprend son propre mouvement en tant que penser et sentir, et, pour le comprendre, il ne doit rien condamner au cours de son observation.

Observer de cette façon est une discipline fluide, libre, qui n'est pas celle du conformisme.

Chapitre 16

La révolution totale ; L'esprit religieux ; L'énergie ; La passion.

Notre objet, au cours de tout ce livre, a été de provoquer en nous-mêmes, et par conséquent dans nos vies, une révolution totale qui n'a rien de commun avec la structure de la société telle qu'elle est, car telle qu'elle est, elle est horrible, avec ses interminables guerres d'agression, que l'agression soit défensive ou offensive.

Ce dont nous avons besoin c'est de quelque chose de totalement neuf: une révolution, une mutation de la psyché elle-même. Le vieux cerveau ne peut absolument pas résoudre le problème des relations humaines. Le vieux cerveau est asiatique, européen, américain ou africain. Nous nous demandons, en somme, s'il est possible de provoquer une mutation des cellules cérébrales elles-mêmes.

Demandons-nous encore une fois, maintenant que nous sommes arrivés à mieux nous comprendre nous-mêmes, s'il est possible à un être humain qui vit quotidiennement une existence ordinaire dans ce monde brutal, violent, cruel – dans ce monde qui devient de plus en plus efficient, donc de plus en plus cruel – s'il lui est possible de provoquer une révolution, non seulement dans ses rapports extérieurs, mais dans le champ de son penser, sentir, agir, réagir.

Tous les jours nous lisons que des actes épouvantables sont commis dans le monde, comme conséquence de la violence de l'homme. Vous pouvez dire: « Je n'y peux rien » ou: « Comment pourrais-je influencer le monde? » Je pense que vous pouvez l'influencer considérablement si, en vous-mêmes, vous n'êtes pas violents, si vous menez réellement, chaque jour, une vie paisible, non compétitive, une vie sans ambition ni envie, qui ne crée pas d'inimitiés. De petits feux peuvent devenir un brasier.

Nous avons réduit ce monde à un état de chaos par nos activités égocentriques, par nos préjugés, nos haines, nos nationalismes, et lorsque nous disons que nous n'y pouvons rien, nous acceptons le désordre en nous-mêmes comme étant inévitable. Nous avons brisé ce monde en morceaux et si nous-mêmes sommes brisés, fragmentés, nos rapports avec le monde le seront également. Mais si, dans nos actions, nous agissons totalement, nos rapports extérieurs subiront une formidable révolution.

En somme, tout mouvement valable, toute action ayant une vraie portée doivent commencer en chacun de nous. Je dois, pour commencer, me changer moi-même. Je dois percevoir la nature et la structure de mes rapports avec le monde, et dans le fait même de les « voir » est le « faire » ; dès lors moi, en tant qu'être humain vivant dans le monde, j'engendre une nouvelle qualité, une qualité qui, à mon sens, est celle d'un esprit religieux.

Un esprit religieux est totalement différent de celui qui croit en une religion. On ne peut pas être religieux et en même temps hindou, musulman, chrétien, bouddhiste. Un esprit religieux n'est pas à la recherche de quelque chose, il ne peut faire aucune expérience avec la vérité, car elle n'est pas une chose qui puisse être dictée par le désir ou la souffrance, ni par un conditionnement, hindou ou autre. L'esprit religieux est un état d'esprit en lequel il n'y a aucune peur, donc aucune croyance d'aucune sorte, mais seulement ce qui « est », ce qui est, en tout état de fait.

Dans l'esprit religieux est l'état de silence que nous avons déjà examiné. Il n'est pas engendré par la pensée, mais par une lucidité qui est méditation, lorsque celui qui médite est entièrement absent. En ce silence est un état d'énergie en lequel aucun conflit n'existe. L'énergie est action et mouvement. Toute action est mouvement et toute action est énergie. Tout désir est énergie. Tout penser est énergie. Tout vivre est énergie. Toute vie est énergie. Si l'on permet à cette énergie de s'écouler sans contradictions, sans résistances, sans conflits, elle est sans limites et sans fin. Lorsqu'il n'y a pas d'opposition, elle n'a pas de frontière. Ce sont les résistances qui la limitent. Lorsqu'on voit cela on se demande pourquoi l'être humain introduit toujours des résistances dans l'énergie, pourquoi il les crée dans le mouvement

qu'on appelle vie. Est-ce que la pure énergie, l'énergie sans limitations, n'est, pour lui, qu'une idée? N'a-t-elle pas de réalité?

Nous avons besoin d'énergie, non seulement pour provoquer en nous une révolution totale, mais aussi pour nous explorer, pour voir, pour agir. Tant qu'existent des conflits quelconques dans nos rapports humains – entre mari et femme, entre homme et homme, entre une communauté et une autre, un pays et un autre, une idéologie et une autre – des résistances intérieures ou des formes extérieures de conflit, quelque subtiles qu'elles soient, il y a perte d'énergie.

Tant qu'existe un intervalle de temps entre l'observateur et l'observé, il crée un frottement, donc il y a perte d'énergie. Cette énergie est à son plus haut degré de concentration lorsque l'observateur est l'observé, sans aucun intervalle de temps. Alors se manifeste une énergie sans motif qui saura canaliser son action, parce que le « Je » n'existe pas.

Il nous faut une quantité énorme d'énergie pour comprendre la confusion dans laquelle nous vivons, et le sentiment: « je dois comprendre », engendre la vitalité nécessaire à cet effet. Mais explorer, chercher, exige du temps et, ainsi que nous l'avons vu, se déconditionner graduellement l'esprit n'est pas le bon moyen. Le temps n'est pas la voie à prendre. Que nous soyons vieux ou jeunes, c'est « maintenant » que tout le processus de la vie doit être élevé à une autre dimension.

Rechercher le contraire de ce que nous sommes n'est pas non plus le moyen, ni aucune des disciplines artificielles imposées par des systèmes, des maîtres, des prêtres, des philosophes – tout cela est si puéril! Lorsque nous nous en rendons compte, nous nous demandons s'il est possible de transpercer immédiatement ce lourd conditionnement des siècles, sans entrer dans un nouveau conditionnement, s'il est possible d'être libre de telle sorte que l'esprit soit tout entier neuf, sensitif, vivant, conscient, intense, efficient. Voilà notre problème. Aucun autre problème n'existe, parce qu'un esprit libre peut les résoudre tous. Voilà la seule question que nous ayons à nous poser.

Mais nous ne la posons pas. Nous demandons qu'on nous instruisse. Une des caractéristiques les plus curieuses de la psyché est ce désir de se faire instruire, conséquence de dix mille années de propagande. Nous voulons que notre façon de penser soit confirmée et corroborée par autrui, tandis que poser une question c'est se la poser à son propre sujet.

Ce que je dis a très peu de valeur. Vous l'oublierez aussitôt que vous fermerez ce livre, ou vous vous souviendrez de certaines phrases, ou encore vous comparerez ce que vous avez lu ici avec ce que contiennent d'autres livres. Mais vous n'affronterez pas votre propre vie. Pourtant, c'est la seule chose qui importe: votre vie, vous-mêmes, vos petites choses, votre existence creuse, votre brutalité, votre violence, votre avidité, votre ambition, vos affaires quotidiennes, votre douleur sans fin. C'est tout cela qu'il vous faut comprendre et personne sur terre ou au ciel ne vous en délivrera, si ce n'est vous-mêmes.

En voyant tout ce qui a lieu au cours de votre existence quotidienne, de vos activités quotidiennes – lorsque vous prenez votre plume en main, lorsque vous parlez, que vous sortez en voiture ou marchez seuls dans les bois – pouvez-vous, d'un seul souffle, d'un seul regard, vous connaître très simplement tels que vous êtes ?

Lorsqu'on se connaît tel que l'on est, on connaît toute la structure des entreprises humaines, les illusions, les hypocrisies, les recherches de l'homme. Pour se connaître, on doit être honnête à l'extrême vis-à-vis de soi, jusqu'au tréfonds de l'être. Lorsqu'on agit selon des principes, on est malhonnête car on agit tel que l'on pense qu'on « devrait » être, et non tel qu'on « est ».

Il est brutal d'avoir des idéaux. Si l'on a des idéaux, des croyances, des principes, de quelque nature qu'ils soient, on ne peut pas se voir directement. Pouvez-vous donc être complètement négatifs, complètement calmes, sans penser, sans rien craindre, et pourtant être extraordinairement, passionnément vivants?

L'état d'esprit où l'on n'est plus capable de faire des efforts est l'état religieux, et en cet état on peut rencontrer la chose que l'on appelle vérité, ou réalité, ou félicité, ou Dieu, ou beauté, ou amour. Cette chose ne peut être invitée. Veuillez comprendre ce fait très simple. Elle ne peut pas être invitée, elle ne peut pas être recherchée, car les esprits sont trop stupides, trop petits, vos émotions sont trop faibles, votre façon de vivre trop confuse, pour que cette énormité, cet immense quelque chose, se

laisse inviter dans votre petite maison, dans le petit coin de votre existence sur lequel on a piétiné et craché. Vous ne pouvez pas l'inviter. Pour l'inviter il faut le connaître. Peu importe qui l'affirme: dès qu'une personne dit « Je connais », elle ne connaît pas. Dès l'instant que vous dites l'avoir trouvé, vous ne l'avez pas trouvé. Si vous dites que vous en avez fait l'expérience, vous n'en avez jamais fait l'expérience. Toutes ces déclarations sont des façons d'exploiter les autres: vos amis ou vos ennemis.

On en vient à se demander s'il est possible de rencontrer cette chose sans l'inviter, sans l'attendre, sans chercher, ni explorer, de sorte qu'elle puisse simplement se produire comme pénètre une fraîche brise lorsqu'on laisse la fenêtre ouverte. On ne peut pas inviter le vent, mais on doit laisser la fenêtre ouverte, ce qui ne veut pas dire être en attente: ce serait une autre forme d'illusion. Cela ne veut pas dire que l'on doit s'ouvrir pour recevoir: ce serait une autre forme de pensée.

Ne vous êtes-vous jamais demandé pourquoi cette chose fait défaut aux êtres humains? Ils engendrent des enfants, ils ont des rapports sexuels, de la tendresse, la qualité qui consiste à partager les choses dans une vie en commun, dans une amitié, dans une confraternité, mais cette « chose », pourquoi ne l'ont-ils pas? Ne vous l'êtes-vous jamais demandé, paresseusement, à l'occasion, en marchant seul dans une rue sordide, ou assis dans un autobus, ou en vacances au bord de la mer, ou en vous promenant dans un lieu plein d'oiseaux, d'arbres, de ruisseaux et d'animaux sauvages? Ne vous est-il jamais venu à l'esprit de vous demander comment il se fait que l'homme ayant vécu des millions et des millions d'années, n'ait pas cette chose extraordinaire, cette fleur immarcescible ?

Comment se fait-il que vous, en tant qu'être humain, qui êtes si capable, si habile, si rusé, si compétitif, qui avez une si merveilleuse technologie, qui allez dans les cieux et à l'intérieur de la terre, et sous la mer, et qui inventez des cerveaux électroniques extraordinaires – comment se fait-il que vous n'ayez pas cette unique chose qui importe ? Je ne sais pas si vous avez jamais affronté sérieusement la question de savoir pourquoi votre cœur est vide.

Quelle serait votre réponse si vous vous posiez cette question, votre réponse directe, sans équivoque ni artifice? Elle serait selon l'intensité avec laquelle vous auriez posé la question, et son urgence. Mais vous n'êtes ni intenses ni urgents, et c'est parce que vous n'avez pas d'énergie, l'énergie étant passion. Et vous ne pouvez pas trouver la vérité sans passion, sans une passion avec une fureur derrière elle, une passion en laquelle n'existe aucun désir caché. La passion est une chose assez effrayante, parce que, lorsqu'on l'a, on ne sait pas où elle vous mènera.

La peur est-elle peut-être la raison pour laquelle vous n'avez pas l'énergie, la passion qu'il faut pour découvrir par vous-mêmes pourquoi cette qualité d'amour vous fait défaut, pourquoi il n'y a pas cette flamme dans votre cœur? Si vous avez examiné de très près votre esprit et votre cœur, vous saurez pourquoi vous ne l'avez pas. Si vous êtes passionnément à la découverte de ce pour quoi vous ne l'avez pas, vous saurez qu'elle est là. Ce n'est que par une complète négation, qui est la plus haute forme de passion, que cette chose, qui est amour, entre en existence.

De même que l'humilité, vous ne pouvez pas cultiver l'amour. L'humilité naît lorsque cesse totalement la vanité ; alors on ne sait pas ce que c'est qu'être humble. L'homme qui le sait est vaniteux. De même, lorsque vous vous adonnez avec votre esprit, votre cœur, vos nerfs, vos yeux, avec tout votre être à la découverte du processus de la vie, afin de voir ce qui réellement « est », et d'aller au-delà, en niant complètement, totalement, la vie que vous vivez maintenant, en cette négation même de la laideur, de la brutalité, « l'autre » entre en existence. Et vous ne le connaîtrez cependant jamais.

L'homme qui se sait silencieux, qui sait qu'il aime ne sait pas ce qu'est l'amour, ni ce qu'est le silence.

Jiddu Krishnamurti 1968

Free ΣBook

BUTTERFLY INTERNATIONAL LTD

32 Duke Street St James's Mayfair
London SW1Y United Kingdom
U.K. Registered Company # 03136436