

## KRISHNAMURTI, Le Livre de la Méditation et de la Vie

### *Extraits de janvier (Ecouter. Apprendre. L'autorité. La connaissance de soi) et de février (La croyance)*

Pour apprendre, l'esprit doit être silencieux. (...) La découverte de la vérité n'a pas de chemin. Lorsque vous voulez découvrir le neuf, lorsque vous expérimentez dans quelque domaine que ce soit, votre esprit doit être très tranquille ; car s'il est encombré, rempli de faits et de connaissances, tout ce bagage est un obstacle au neuf. La difficulté est que, pour la plupart d'entre nous, l'esprit est devenu si important, a acquis une valeur si prédominante, qu'il intervient chaque fois que se présente une chose neuve qui pourrait exister simultanément avec le connu. Ainsi les connaissances et le savoir sont un obstacle pour ceux qui voudraient chercher, pour ceux qui voudraient essayer de comprendre ce qui est intemporel. (...) Le mot *apprendre* est chargé de sens. Il existe deux manières d'apprendre. Pour la plupart d'entre nous, apprendre signifie accumuler des connaissances, des expériences, maîtriser une technologie, un savoir-faire, une langue étrangère. Il y a également un apprentissage d'ordre psychologique, qui passe par l'expérience - soit les expériences immédiates de la vie, qui laissent certaines traces résiduelles, soit celles liées à la tradition, à la race, à la société. Il y a donc deux manières d'apprendre les choses de la vie : l'une psychologique, l'autre physiologique ; un savoir-faire intérieur et un savoir-faire extérieur. Entre les deux, il n'y a pas de ligne de démarcation bien nette : ils sont imbriqués.

Nous laisserons de côté pour l'instant le savoir-faire issu de la pratique, le savoir technologique acquis grâce à l'étude, pour nous intéresser de plus près à cet apprentissage psychologique que nous avons acquis au cours des siècles ou dont nous avons hérité sous forme de tradition, de savoir, d'expérience. Pour nous, c'est cela apprendre. Or, je conteste qu'apprendre soit de cet ordre-là. Je ne mets pas en cause l'acquisition d'un savoir-faire, d'une langue étrangère, d'une technique ; mais psychologiquement parlant, je doute que l'esprit apprenne jamais. L'esprit a appris au fil du temps, et c'est avec ce bagage qu'il affronte les défis de la vie. Il ne cesse de traduire la vie ou d'interpréter chaque nouveau défi en fonction de ce qu'il a appris. C'est ce que nous faisons tous. Mais est-ce bien cela, apprendre ? Cela ne suppose-t-il pas quelque chose de neuf, d'inédit, que j'ignore - et qu'en ce moment même j'apprends ? Si je ne fais rien d'autre qu'ajouter à ce que je sais déjà, ce n'est plus apprendre. (...)

*S'enquérir et apprendre*, telle est la fonction de l'esprit. Cela ne signifie pas, à mes yeux, cultiver simplement la mémoire ou accumuler des connaissances ; *apprendre est la capacité de penser clairement, sainement et sans illusions, c'est se fonder sur des faits et non sur des croyances et des idéologies*. On n'apprend rien, lorsque la pensée se fonde sur des conclusions. Acquérir simplement des informations ou des connaissances n'est pas apprendre. *Apprendre, c'est aimer comprendre*, c'est aimer faire une chose pour la chose elle-même. Apprendre n'est possible qu'en l'absence de toute contrainte. Et la contrainte a de multiples visages, n'est-ce pas ? Elle s'exerce à travers l'influence, à travers l'attachement ou la menace, à travers les encouragements persuasifs, les formes subtiles de récompense. On croit généralement que la comparaison incite à apprendre, alors que c'est l'inverse qui est vrai. La comparaison donne lieu à des frustrations et ne fait qu'encourager

une certaine forme de jalousie qu'on appelle la compétition. Comme d'autres formes de persuasion, la compétition empêche d'apprendre et engendre la peur.

*Apprendre est une chose, acquérir des connaissances en est une autre.* Apprendre est un processus continu, pas un processus additif, dans lequel on accumule, pour agir ensuite sur ces bases. La plupart d'entre nous engrangeons les connaissances dans notre mémoire, sous forme d'idées, nous les stockons sous forme d'expériences, et c'est sur ces bases que nous agissons. Autrement dit, nous agissons sur la base du savoir - du savoir technologique, du savoir en tant qu'expérience, en tant que tradition, du savoir lié aux tendances particulières qui nous sont propres ; c'est à partir de cet arrière-plan d'expérience, de tradition, de savoirs accumulés que nous agissons. Rien ne s'apprend par un tel processus. Apprendre n'est jamais un processus d'accumulation ; c'est un mouvement perpétuel. (...) Apprendre n'est jamais d'ordre cumulatif, ce n'est pas stocker des connaissances comme si c'étaient des marchandises, pour en faire ensuite le support de l'action. On apprend en chemin, à mesure que l'on avance. Il n'y a donc jamais un instant de régression, de détérioration ou de déclin.

*La sagesse, c'est à chacun de nous qu'il appartient de la découvrir ; elle n'est pas le résultat du savoir. Sagesse et savoir ne font pas bon ménage. La sagesse advient quand la connaissance de soi est à maturité.* Si l'on ne se connaît soi-même, l'ordre est impossible, il n'y a donc point de vertu. Apprendre à se connaître et accumuler un savoir ce sont deux choses différentes... (...) Seul l'esprit qui ne cherche pas à acquérir, mais qui apprend toujours, peut comprendre dans sa globalité ce que nous appelons le « moi », l'ego. Je dois me connaître moi-même, connaître les structures de la nature, la signification de cette entité globale, mais cela m'est impossible si je suis encombré de savoir acquis, d'expérience passée, ou si mon esprit est conditionné - alors, je n'apprends pas, je ne fais qu'interpréter, traduire, et regarder les choses d'un regard déjà voilé par le passé. (...)

Ainsi, pour comprendre les innombrables problèmes auxquels est confronté chacun d'entre nous, n'est-il pas essentiel de *se connaître soi-même* ? (...) Et ce serait assurément une erreur de penser que l'on puisse se connaître de manière significative, pleine et entière, en s'isolant, en s'excluant, ou en s'adressant à quelque psychologue ou à quelque prêtre ; ou de croire que la connaissance de soi puisse s'apprendre dans un livre. Cette connaissance est bien sûr un processus, pas une fin en soi, et pour se connaître, il faut être conscient de ce que l'on est dans ses actions mêmes - c'est-à-dire dans ses relations. Ce n'est ni dans l'isolement ni dans le rempli que l'on découvre sa vraie nature, mais dans les liens de relation - ceux qu'on a avec la société, avec sa femme, son mari ou son frère, avec l'humanité. Mais pour connaître ses propres réactions, ses propres réflexes, il faut faire preuve d'une vigilance d'esprit, d'une acuité de perception hors du commun. (...)

Se transformer soi-même, c'est transformer le monde, parce que le moi est à la fois le produit et une partie intégrante du processus total de l'existence humaine. Pour se transformer, la connaissance de soi est essentielle ; *si vous ne vous connaissez pas, votre pensée n'a pas de base.* Il faut se connaître tel que l'on est, et non tel que l'on désire être ; l'on ne peut transformer que *ce qui est*, tandis que ce que l'on voudrait être n'est qu'un idéal, une fiction, une irréalité. Mais se connaître tel que l'on est exige une extraordinaire rapidité de pensée, car *ce qui est* subit de perpétuels changements et, si l'esprit veut adhérer à cette course, il ne doit évidemment pas commencer par s'attacher, par se fixer à un dogme ou à une croyance. *Pour vous connaître, il vous faut avoir l'agilité d'un esprit libéré de toutes les croyances, de toutes les idéalizations, lesquelles pervertissent la projection en projetant sur*

*elle leurs colorations particulières.* Si vous voulez vous connaître tel que vous êtes, n'essayez pas d'imaginer ce que vous n'êtes pas (...).

*La connaissance de soi passe par l'action.* Sans la connaissance de soi, l'expérience engendre l'illusion ; avec la connaissance de soi, l'expérience, qui est la réponse face à un défi, ne laisse pas derrière elle ces sédiments accumulés que sont les souvenirs. La connaissance de soi est la découverte, d'instant en instant, du mécanisme de l'ego, de ses intentions et de ses visées, de ses pensées et de ses appétits. (...) *Il n'y a donc pas de méthode pour se connaître soi-même.* La recherche d'une méthode implique invariablement le désir d'aboutir à un certain résultat - c'est cela que nous voulons tous : nous nous soumettons à l'autorité d'une personne, d'un système ou d'une idéologie -, nous désirons obtenir un résultat qui nous fasse plaisir et qui nous apporte la sécurité. En vérité, nous ne voulons pas nous connaître, comprendre nos impulsions, nos réactions, tout le processus conscient et inconscient de notre pensée ; nous préférons adopter un système qui nous garantisse un résultat. Cette poursuite est invariablement engendrée par notre désir de trouver une sécurité, une certitude, et le résultat n'est évidemment pas la connaissance de soi. Une méthode implique l'autorité d'un sage, d'un gourou, d'un Sauveur, d'un Maître - qui se portent garants de la satisfaction de nos attentes ; mais cette voie n'est pas celle de la connaissance de soi. L'autorité, au contraire, nous empêche de nous connaître. Sous l'égide d'un guide spirituel nous pouvons éprouver temporairement un sens de sécurité et de bien-être, mais qui n'est pas la connaissance du processus total de nous-mêmes. L'autorité, de par sa nature, nous empêche d'être lucides quant à notre intérieur et détruit de ce fait la liberté, la liberté en dehors de laquelle il n'y a pas de création. L'état créateur n'existe qu'en la connaissance de soi. (...)

Si l'on ne se connaît pas soi-même, quoi qu'on fasse, il ne peut y avoir d'état de méditation ; J'entends par « connaissance de soi » celle de chaque pensée, de chaque état d'âme, de chaque sentiment - et non la connaissance de l'être suprême, de l'entité supérieure, qui n'existe pas ; car l'être supérieur, l'atma, fait toujours partie intégrante de la pensée, qui est le résultat de votre conditionnement, la réponse de votre mémoire, immédiate ou ancestrale. Et vouloir méditer sans instaurer d'abord, de manière profonde, irrévocable, cette vertu qui naît de la connaissance de soi, est une démarche tout à fait fallacieuse et parfaitement inutile. (...) Il est essentiel de comprendre ce qu'est cette connaissance de soi : c'est simplement prendre conscience - sans la moindre notion de choix - du « moi » qui a sa source dans un paquet de souvenirs - en avoir simplement conscience, sans interprétation, en observant simplement le mouvement de l'esprit. (...) Autrement dit, ce que je dois observer et regarder, c'est le fait réel, la réalité brute, ce qui est. Si je l'aborde avec une idée préconçue, avec une opinion - du type « je dois » ou « il ne faut pas », qui sont des échos de la mémoire -, alors le mouvement de ce qui est se trouve gêné, bloqué ; et dans ce cas on n'apprend rien. (...)

*La pensée juste va de pair avec la connaissance de soi.* Sans elle, votre pensée n'a aucune base, sans elle, ce que vous pensez n'est pas vrai. (...) La connaissance de soi ne dépend pas d'une quelconque formule. Peut-être chercherez-vous à vous connaître grâce à l'aide d'un psychologue ou d'un psychanalyste ; mais cela n'a rien à voir avec la connaissance de soi. Celle-ci survient *lorsque nous prenons conscience de nous-mêmes dans la relation, révélatrice de ce que nous sommes, seconde après seconde.* Toute relation est un miroir dans lequel nous nous voyons tels que nous sommes vraiment. Or nous sommes pour la plupart incapables de nous regarder en face tels que la relation nous révèle, parce que nous nous mettons immédiatement à condamner ou à justifier ce que nous

constatons (...), jamais nous observons vraiment *ce qui est* : apparemment, c'est ce qu'il y a de plus difficile pour la plupart des gens ; et pourtant c'est par là, et par là seulement, que passe le commencement de la connaissance de soi. (...) En définitive, l'esprit, si érudit ou mesquin qu'il soit, est limité, conditionné, tant au niveau conscient qu'inconscient, et toute extension de ce conditionnement reste toujours à l'intérieur des limites du champ de la pensée. La liberté, c'est donc tout autre chose. (...)

Comprendre ce qui est importe plus que fabriquer des idéaux, et de s'y soumettre ensuite, parce qu'ils sont faux, alors que *ce qui est*, c'est la réalité vraie. C'est parce que nous ne voulons pas affronter et comprendre *ce qui est* que nous inventons toutes sortes d'échappatoires et les parons de beaux noms tels que l'idéal, la foi, Dieu. (...) Nous nous rendons compte que la vie est laide, douloureuse, terrible, nous avons besoin de théories, de spéculations ou de satisfactions, de doctrines d'une espèce ou d'une autre, qui puissent expliquer tout cela, nous nous laissons donc piéger par des explications, des mots, des théories, et peu à peu les croyances s'enracinent, se font de plus en plus profondes et inébranlables, car derrière ces croyances, derrière ces dogmes, il y a la peur incessante de l'inconnu - que jamais nous ne regardons en face, mais que nous éludons. (...) Je n'attaque pas les croyances, je cherche à savoir pourquoi nous les acceptons. Et si nous pouvons comprendre nos motifs, les causes de notre acceptation, alors peut-être pourrions-nous non seulement savoir pourquoi nous les acceptons, mais aussi nous en libérer.

Nous voyons tous comment les croyances politiques, religieuses, nationales, et d'autres, appartenant à des domaines variés, séparent les hommes, créent des conflits, un état de confusion et d'inimitié : c'est un fait évident. Et pourtant, nous n'éprouvons aucunement le désir d'y renoncer. (...) Si nous n'avions pas de croyances, que nous arriverait-il ? Ne serions-nous pas très effrayés de ce qui pourrait se produire ? Si nous n'avions pas une ligne de conduite fondée sur une croyance - Dieu, le communisme, le socialisme, l'impérialisme, ou quelque autre formule religieuse, quelque dogme qui nous conditionne -, nous nous sentirions complètement perdus, n'est-ce pas ? Et l'acceptation d'une croyance n'est-elle pas une façon de masquer notre peur, cette peur de n'être rien du tout, d'être vide ? Mais après tout, un récipient n'est utilisable que lorsqu'il est vide, et un esprit qui est rempli de croyances, de dogmes, d'affirmations, de citations, est en vérité un esprit stérile, une machine à répétition. *Echapper à cette peur - à cette peur du vide, de la solitude, à cette peur de n'arriver nulle part, de n'être rien, de ne rien devenir -, voilà certainement une des raisons qui nous font accepter les croyances avec tant d'avidité et d'enthousiasme, ne croyez-vous pas ?* Et par l'acceptation de quelque croyance, pouvons-nous nous connaître ? Au contraire, *une croyance, religieuse ou politique, nous interdit de nous connaître, de toute évidence. Elle agit comme un écran à travers lequel nous regardons.* Mais nous est-il possible de nous voir nous-mêmes, si nous n'avons pas de croyances ? Je veux dire que, si nous écartons ces croyances, les nombreuses croyances que nous avons, reste-t-il encore quelque chose en nous à regarder ? Si nous n'avons pas de croyances auxquelles notre pensée nous a identifiés, l'esprit n'étant identifié à rien est capable de se voir tel qu'il est - et c'est assurément là que commence la connaissance de soi.