

Message 308

Paris (France), 16 Août 2015

Sage Jiddu Krishnamurti

1. Quand vous avez établi les fondations de la vertu, cette vertu qui est ordre dans la relation, se manifeste alors cette qualité d'amour et du mourir qui est toute la vie ; l'esprit devient alors extraordinairement calme, naturellement silencieux ; pas réduit au silence par la suppression, la discipline et le contrôle, et ce silence est immensément riche.
Au delà, les mots et les descriptions sont vains. Alors l'esprit ne s'inquiète pas de l'absolu, il n'en éprouve pas le besoin, car ce silence est « ce qui est ». Et cela, dans son ensemble, est la bénédiction de la méditation.
2. L'extase de la solitude vient lorsque vous n'avez pas peur d'être seul – quand vous n'appartenez plus au monde, que vous n'êtes plus attaché à quoi que ce soit. Alors, comme l'aurore ce matin, cela vient en silence et ouvre un sentier d'or au sein même de cette paix qui était au commencement, qui est maintenant, et qui toujours sera.
3. La Méditation est un mouvement de l'inconnu dans l'inconnu. Vous n'êtes pas là, seulement le mouvement. Vous êtes ou trop petit ou trop grand pour ce mouvement. Il n'est rien après lui, rien avant. Il est cette énergie que la pensée-matière ne peut toucher. La pensée est perversion car elle est le produit d'hier : elle est prisonnière des filets des siècles passés et par là même confuse, trouble. Quoi que vous fassiez, le connu ne peut atteindre l'inconnu. La méditation, c'est mourir au connu.
4. Alors que vous observiez, une formidable paix descendit en vous. Le cerveau lui-même devint très calme, sans la moindre réaction, sans un mouvement, et il était étrange de ressentir cette immense tranquillité. « Ressentir » n'est pas le mot. La qualité de ce silence, cette paix, n'est pas ressentie par le cerveau ; elle est au-delà du cerveau. Vous êtes si tranquille que votre corps tout entier devient partie intégrante de la terre, de tout ce qui est calme et pourtant en mouvement !
Et alors que la brise légère descendait des collines, faisant frétiler les feuilles, rien n'altérait ce calme, cette extraordinaire qualité de silence. La maison se logeait entre les collines et la mer, dominant la mer. Et alors que vous regardiez la mer, si calme, vous faisiez vraiment partie du tout. Vous étiez tout. Vous étiez la lumière et la beauté de l'amour. Encore une fois, dire que « vous faisiez partie du tout » n'est pas juste : le mot « vous » n'est pas adéquat puisqu'en réalité, vous n'étiez pas là. Vous n'existiez pas. Il n'y avait que cette paix, cette beauté, cette extraordinaire sensation d'amour.
5. Ainsi, il faut commencer par le mental et non par le corps, le mental étant la pensée et la diversité des expressions de la pensée. La simple concentration rend la pensée étroite, limitée et fragile, mais la contemplation vient comme une chose naturelle quand il y a attention à la pensée et à ses voies. Cette attention ne vient pas du penseur qui choisit et évince, qui s'attache ou rejette. Cette attention est

sans choix, est à la fois l'intérieur et l'extérieur ; elle est entremêlement des deux de telle sorte que la séparation entre l'intérieur et l'extérieur trouve son terme ! La pensée détruit l'amour. La pensée ne peut conduire qu'au plaisir, et dans la poursuite du plaisir, l'amour est laissé de côté. Le plaisir de manger, de boire, trouve sa continuité dans la pensée, et se contenter de contrôler ou de supprimer ce plaisir que la pensée a érigé n'a pas de sens ; cela ne fait que nourrir diverses formes de conflits et de compulsions puisque le penseur, le contrôleur, n'est autre que la pensée elle-même – le contrôlé !

6. La maturité dans la méditation est de libérer le mental de la connaissance, car la connaissance modèle et contrôle toute expérience. La connaissance engendre des « expériences » comme autant de réflexes conditionnés et ces « expériences », renforcent la connaissance. La Sainte Réalité est Existence – pas votre misérable et mesquine expérience. L'immaturité se révèle dans le désir de vivre des expériences toujours plus vastes ou grandioses. La méditation, c'est parcourir le monde de la connaissance tout en demeurant libre de celui-ci, elle fait entrer dans l'Inconnu, l'Inconnaissable, l'Immensité, l'Immesurable.
7. Ainsi, la méditation peut advenir alors que vous êtes assis dans un bus, que vous vous promenez dans une forêt baignée de lumière et d'ombres, que vous écoutez le chant des oiseaux ou que vous contemplez le visage de votre femme ou de votre fils.
8. Une vie religieuse est une vie de méditation, en laquelle ne subsiste plus la moindre activité de l'égoïsme.
9. Pour la plupart d'entre nous, la beauté réside dans la chose, dans un bâtiment, dans un nuage, dans la forme d'un arbre, dans un visage délicat. La beauté est-elle « au dehors », ou est-elle la qualité d'un esprit libre de toute activité égoïste ?
10. N'être véritablement plus rien, c'est être au delà de toute mesure.
11. La Mort du mental que la méditation révèle est l'immortalité de la Vie.
12. Méditer, c'est transcender le temps. Le temps est la distance que la pensée parcourt dans ses accomplissements. Ce parcours emprunte toujours le même vieux sentier, seulement paré d'un nouveau revêtement, de nouveaux points de vue, mais qui reste cette même route qui ne conduit nulle part – qu'à la souffrance et à la peine.
Ce n'est que lorsque l'esprit transcende le temps que la vérité cesse d'être une abstraction. Alors, la félicité n'est pas une idée héritée du mouvement du plaisir mais un fait qui n'est pas que verbal. La bénédiction est Conscience-sans-division – la seule Divinité.
13. Les croyances sont fondamentalement inutiles, tout comme les idéaux ; ils dissipent l'énergie nécessaire pour suivre le développement du fait, de « ce qui est ». Les croyances, comme les idéaux sont des fuites vis-à-vis des faits et dans la fuite, il n'est pas de fin à la douleur. La fin de la douleur se trouve dans la

compréhension du fait à chaque instant. Il n'y a pas de système ou de méthode qui vous donnera la compréhension, cela ne peut advenir que par une attention non sélective au fait. La méditation selon un système est évitement du fait de ce que vous êtes ; il est bien plus important de vous comprendre vous-même et le constant changement des faits qui vous concernent, que de méditer pour trouver dieu, avoir des visions, des sensations ou d'autres formes d'amusement. « Dieu » n'est malheureusement que le produit de la culpabilité, de la crédulité, de l'avidité, du souhait d'être gratifié et de tant d'autres déchets de votre conscience séparatrice.

14. La méditation n'est pas une chose séparée de la vie de tous les jours, ce n'est pas se réfugier dans le coin d'une pièce ou se réunir dans une salle ou un champ pour une prière de masse et en sortir pour être un boucher – métaphoriquement ou concrètement.
15. L'Homme, pour échapper à ses conflits, a inventé toutes sortes de formes de méditation. Ces dernières se sont fondées sur le désir, la volonté et l'envie de s'accomplir, et impliquent nécessairement conflit et lutte dans le but « d'arriver ». Cet effort conscient, délibéré, est toujours dans les limites d'un mental conditionné et en cela, il n'y a pas de liberté. Tout effort pour méditer est déni de la méditation !

Jai Jiddu – Joie de la Bénédiction