

## *La nature de la peur.*



Nous observons notre conscience, avec son contenu. Son contenu, tel que la blessure, les relations, constitue notre conscience. La peur est aussi un autre contenu de notre conscience; nous vivons avec la peur, non seulement extérieurement mais aussi bien plus profondément, dans les recoins obscurs de notre esprit, il y a une peur profonde, une peur du futur, une peur du passé et une peur du vrai présent. Nous devrions parler ensemble de la possibilité pour les êtres humains, vivant dans ce monde tel qu'il est aujourd'hui - menacé par les guerres, vivant notre vie quotidienne — d'être totalement, complètement libre de toute peur psychologique. La plupart d'entre vous, ne se sont peut-être jamais posé cette question. Ou peut-être l'avez-vous fait et avez-vous essayé de trouver un moyen d'échapper à la peur, de la supprimer, de la rejeter, ou de la rationaliser. Mais si vous observez réellement profondément la nature de la peur, alors vous devez regarder ce qu'est la peur, vous devez vraiment voir quelles sont les causes qui contribuent à la peur. La plupart d'entre nous ont peur, peur du lendemain, peur de la mort, de votre mari ou de votre femme ou de votre petite amie ; il y a tant de choses dont nous avons peur. La peur est semblable à un grand arbre aux branches innombrables ; ce n'est pas bon de couper seulement les branches, vous devez aller à sa racine même et voir s'il est possible de l'extirper

d'une façon si complète que vous vous en libérez. Il ne s'agit pas de savoir si nous resterons toujours libres de la peur ; quand vous en avez vraiment supprimé les racines, alors la peur n'a plus la possibilité de rentrer dans votre vie psychologique.

La comparaison est une des causes de la peur, se comparer avec un autre. Ou se comparer à ce que l'on a été et à ce que l'on voudrait être. Le mouvement de comparaison c'est le conformisme, l'imitation, l'adaptation ; c'est une des sources de la peur. A-t-on jamais essayé de ne jamais se comparer avec un autre que ce soit physiquement ou psychologiquement ? Quand on ne se compare pas, alors on ne devient pas. Toute notre éducation nous pousse à devenir quelque chose, à être quelque chose. Si l'on est pauvre, on souhaite devenir riche — si l'on est riche, on souhaite plus de pouvoir. Religieusement ou socialement, on veut toujours devenir quelque chose. Dans cette volonté, dans ce désir de devenir, il y a la comparaison. Vivre sans comparaison, c'est la chose extraordinaire qui arrive quand on n'a pas de mesure. Tant que l'on mesure psychologiquement, la peur est inévitable parce que l'on lutte toujours et que la réussite n'est pas assurée.

Le désir est une autre raison de la peur. Nous devons observer la nature et la structure du désir et pourquoi le désir a pris une telle importance dans nos vies. Le désir va inévitablement de pair avec le conflit, la compétition et la lutte. Donc, il est important, si vous êtes sérieux — et ceux qui sont sérieux, vivent vraiment, pour eux la vie a une signification et une responsabilité énormes — de découvrir ce qu'est le désir. Dans le monde entier les religions ont dit : « Supprimez le désir ! » Les moines — il n'est pas question des religieux qui ne sont pas sérieux, mais de ceux qui se sont engagés dans une organisation religieuse appartenant à leur propre foi — ont essayé de transférer ou de sublimer le désir au nom d'un symbole, d'un sauveur. Mais le désir est une force extraordinaire dans notre vie. On le supprime, on le fuit, on échange les activités du désir, ou on le rationalise, en voyant comment il apparaît et quelle est sa source. Donc, observons le mouvement du désir. Nous ne disons pas qu'il faut le supprimer, le fuir ou le sublimer — quel que soit le sens de ce mot.

La plupart d'entre nous sont des êtres humains extraordinaires. Nous voulons que tout soit expliqué, nous voulons que tout soit très

soigneusement exposé sous forme de mots ou d'un schéma, et nous pensons que nous l'avons compris. Nous sommes devenus esclaves des explications. Nous n'essayons jamais de découvrir nous-mêmes, quel est le mouvement du désir et comment il naît. L'orateur va explorer cette question, mais l'explication n'est pas la réalité. Le mot n'est pas la chose. On ne doit pas être prisonnier des mots, des explications. La montagne peinte sur une toile n'est pas la véritable montagne. Elle peut être très bien peinte, mais elle n'a pas son extraordinaire et profonde beauté, ni sa majesté se découpant sur le ciel bleu. De même, l'explication du désir n'est pas le véritable mouvement du désir. L'explication n'a aucune valeur tant que l'on ne voit pas réellement soi-même.

L'observation doit être libre, sans direction, sans motif, pour pouvoir comprendre le mouvement du désir. Le désir provient de la sensation. La sensation, c'est le contact, la vision. Alors, la pensée crée une image à partir de cette sensation ; ce mouvement de la pensée est l'origine du désir. Par exemple, vous voyez une belle voiture et la pensée crée l'image de vous dans cette voiture, etc ; le désir débute à ce moment. Si vous n'aviez pas de sensation, vous seriez paralysé. L'activité des sens est indispensable. Quand la sensation de la vision ou du toucher commence, alors la pensée fabrique l'image de vous dans cette voiture. Le désir naît au moment où la pensée crée l'image.

Il faut un esprit très attentif pour voir l'importance de toute la sensation — pas une certaine activité des sens, suivie par l'activité de la pensée créant une image. Avez-vous déjà observé un coucher de soleil et le mouvement de la mer, avec tous vos sens ? Quand vous observez avec tous vos sens, il n'y a pas de centre à partir duquel vous observez. Tandis que si vous cultivez seulement un ou deux sens, il y a fragmentation. Là où il y a fragmentation, il y a la structure du «moi». En observant le désir, en tant que facteur de la peur, voyez comment la pensée survient et crée l'image. Mais si l'on est complètement attentif alors la pensée ne s'immisce pas dans le mouvement de la sensation. Cela demande une grande attention intérieure avec sa discipline.

Le temps est un autre facteur de la peur — le temps psychologique, pas celui du lever et du coucher de soleil, d'hier, d'aujourd'hui et de

demain. Le temps est un des facteurs les plus importants de la peur. Il ne s'agit pas de faire cesser le temps qui est mouvement, mais de comprendre la nature du temps psychologique, pas intellectuellement ou avec des mots, mais on doit vraiment l'observer psychologiquement, intérieurement. Nous pouvons être libres du temps ou nous pouvons en être esclaves.

Dans la plupart d'entre nous il y a un élément de violence qui n'a jamais été résolu, jamais effacé de façon à nous permettre de vivre sans aucune violence. Ne pouvant pas être débarrassés de la violence, nous avons créé l'idée de son contraire : la non-violence. La non-violence est un non-fait — la violence est un fait. La non-violence n'existe pas — si ce n'est sous forme d'idée. Ce qui existe, « ce qui est », c'est la violence. C'est comme ces gens, en Inde, qui disent qu'ils vénèrent l'idée de la non-violence, ils la prêchent, ils en parlent, ils l'imitent — ils s'occupent d'un non-fait, d'une non-réalité, d'une illusion. Ce qui est un fait, c'est la violence, grande ou petite, mais la violence. Quand vous poursuivez la non-violence, qui est une illusion, qui n'est pas une réalité, vous cultivez le temps. C'est-à-dire « Je suis violent, mais je serai non-violent ». Le « Je serai », c'est le temps, qui est le futur, un futur qui n'a aucune réalité, c'est une invention de la pensée pour s'opposer à la violence. C'est l'ajournement de la violence qui crée le temps. Lorsqu'il y a une compréhension et ainsi la fin de la violence, il n'y a pas de temps psychologique. Nous pouvons être maîtres du temps psychologique ; ce temps peut être totalement éliminé si vous voyez que le contraire n'a pas de réalité. « Ce qui est » n'a pas de temps. Pour comprendre « ce qui est », il n'y a pas besoin de temps, mais seulement une observation complète. Dans l'observation de la violence, par exemple, il n'y a pas de mouvement de pensée, il y a seulement la possession de cette énorme énergie que l'on appelle violence et son observation. Mais à partir du moment où il y a une distorsion, l'ambition de devenir non-violent, vous avez introduit le temps.

La comparaison, avec toute sa complexité, le désir et le temps, sont des éléments de la peur de la peur très profondément enracinée. Lorsqu'il y a observation et par conséquent, aucun mouvement de pensée — on observe seulement le mouvement total de la peur — il y a cessation complète de la peur et l'observateur n'est pas différent de l'observé. C'est un élément très important à comprendre. Et pendant

que vous observez, complètement, la peur cesse, alors l'esprit humain n'est plus prisonnier du mouvement de la peur. S'il y a une peur quelconque, l'esprit est en désordre, déformé et par conséquent il n'a pas de clarté. Et il doit y avoir de la clarté pour permettre à ce qui est éternel d'exister. Observer le mouvement de la peur en soi-même, en examiner toute la complexité les ramifications et rester complètement avec elle, sans un mouvement de pensée, c'est la fin totale de la peur.

**J.Krishnamurti.**

*La flamme de l'attention.*

*Edition du rocher, collection point, sagesses.*

*Extrait du chapitre 6, New York.*

*Pages 104 à 111.*