



## UN DIALOGUE AVEC SOI-MÊME

### Extrait 2

Ainsi, cette énergie gigantesque est là pour répondre à la question: pourquoi ce sentiment de solitude ? J'ai rejeté les idées, les suppositions et les théories selon lesquelles il serait héréditaire ou instinctuel. Tout cela n'a aucun sens pour moi. Se sentir seul, c'est ce « qui *est* ». Pourquoi vient-il, ce sentiment que chaque être humain - s'il est un tant soi peu conscient - connaît, superficiellement ou très profondément ? Pourquoi survient-il ? Serait-ce que l'esprit fait quelque chose qui le crée ? J'ai rejeté les théories qui lui trouvent une origine dans l'instinct ou dans l'hérédité et je me demande : l'esprit, le cerveau lui-même engendrent-ils ce sentiment de solitude, d'isolement total ? Le mouvement de la pensée fait-il cela ? La pensée dans son fonctionnement quotidien le crée-t-elle ? Au bureau je m'isole, parce que j'ambitionne de devenir un grand directeur et qu'en conséquence, la pensée fonctionne tout le temps, s'isolant. Je vois que la pensée travaille tout le temps pour se rendre supérieure, le cerveau s'entraîne sur la voie de l'isolement.

J'en viens donc à me demander : pourquoi la pensée fait-elle cela ? Est-il dans sa nature de travailler pour elle-même ? Est-il dans sa nature de créer l'isolement ? L'éducation provoque l'isolement ; elle

nous prépare à une certaine carrière, à une certaine spécialisation et, partant, à l'isolement. La pensée, étant fragmentaire, étant limitée et temporelle, crée cet isolement. Dans cette limitation elle a trouvé la sécurité, en disant : « j'ai ma profession ; je suis un enseignant ; donc je jouis d'une sécurité absolue ». Cela étant, ma préoccupation est la suivante : pourquoi la pensée fait-elle cela ? Est-elle amenée à le faire de par sa nature même ? Tout ce que la pensée fait ne peut qu'être limité.

Dès lors voici le problème qui se pose : la pensée peut-elle se rendre compte que tout ce qu'elle fait est limité, fragmenté et, en conséquence, source d'isolement, et que tout ce qu'elle fera le sera aussi ? C'est là un point très important : la pensée elle-même peut-elle *se rendre compte* de ses propres limitations ? Ou est-ce moi qui lui dis qu'elle est limitée ? Cela, j'en ai conscience, il est très important de le comprendre ; c'est cela l'essence même de la question. Si la pensée elle-même réalise qu'elle est limitée, alors il n'y a pas de résistance, pas de conflit ; elle constate « je suis comme cela ». Si, par contre, c'est moi qui lui dis qu'elle est limitée, alors je deviens distinct de la limitation ; et je lutte pour la surmonter, ce qui est source de conflit et de violence et non d'amour.

Donc, la pensée se rend-elle compte par elle-même qu'elle est limitée ? Il me faut le découvrir. C'est un défi auquel je dois faire face. A cause de ce défi, j'ai une gigantesque énergie. Présentons la chose différemment. La conscience se rend-elle compte que son contenu est elle-même ? Ou serait-ce que j'ai entendu quelqu'un d'autre déclarer : « la conscience est son contenu ; c'est son contenu qui la constitue » à quoi j'aurais répondu « oui, c'est bien ça » ? Voyez-vous la différence entre les deux. La deuxième façon de voir, issue de la pensée, est imposée par le « moi ». Si j'impose quelque chose à la pensée, il y a conflit. C'est comme quand un gouvernement dictatorial impose sa loi par voie d'ukase, à la différence qu'ici, ce gouvernement, c'est ce que j'ai créé.

Ainsi, je me demande : est-ce que la pensée s'est rendu compte de ses propres limitations ? Ou est-ce qu'elle prétend être quelque chose d'extraordinaire, de noble, de divin ? - ce qui serait absurde, étant donné qu'elle est issue de la mémoire. Je vois qu'il faut que ce

point soit établi avec une limpidité absolue ; qu'il faut qu'à l'évidence aucune influence extérieure n'ait imposé à la pensée la notion qu'elle est limitée. Alors parce que rien n'a été imposé, il n'y a pas de conflit ; la pensée saisit, tout simplement, qu'elle est limitée ; elle sait que tout ce qu'elle fait - qu'il s'agisse d'adorer dieu et ainsi de suite – est limité, mièvre, mesquin - même si elle a parsemé l'Europe de merveilleuses cathédrales destinées au culte de dieu.

Ainsi, dans ma conversation avec moi-même, j'ai découvert que le sentiment de solitude est créé par la pensée. La pensée s'est maintenant rendue compte par elle-même qu'elle est limitée et qu'elle ne peut donc pas résoudre le problème de la solitude. Puisqu'il en est ainsi, le sentiment de solitude existe-t-il ? La pensée a créé ce sentiment de solitude, de vide, parce qu'elle est limitée, fragmentaire, divisée ; or, quand elle prend conscience de cela, le sentiment de solitude n'est pas et, partant, il y a libération de l'attachement. Je n'ai rien fait ; j'ai observé mon attachement, ce qu'il suppose, la rapacité, la peur, l'impression de solitude et tout cela ; et, en le suivant à la trace, en l'observant, non pas en l'analysant, mais simplement en regardant, regardant et regardant, le fait que c'est la pensée qui a fait tout cela apparaît. La pensée, étant fragmentaire, a créé cet attachement. Lorsqu'elle s'en rend compte, l'attachement cesse. Il n'y a pas d'effort du tout. Car sitôt qu'il y a effort - le conflit réapparaît.

Dans l'amour il n'y a aucun attachement ; s'il y a attachement, l'amour n'est pas. Or, le facteur principal a été supprimé par la négation de ce que l'amour n'est pas, par la négation de l'attachement. Dans ma vie quotidienne cela veut dire qu'il n'y a aucun souvenir de quoique ce soit que ma femme, ma compagne ou ma voisine ait fait pour me blesser, aucun attachement à une image que la pensée a créée d'elle - comment elle m'a malmené, comment elle m'a réconforté, comment je lui dois un plaisir sexuel, toutes les différentes choses au sujet desquelles le mouvement de la pensée a créé des images ; l'attachement à ces images a disparu.

Il y a encore d'autres facteurs. Dois-je les explorer tous, pas à pas, l'un après l'autre ? Ou est-ce que tout est terminé ?

Dois-je investiguer - comme je l'ai fait pour l'attachement - vivre et explorer la crainte, le plaisir et le désir de réconfort ? Je vois que je n'ai pas besoin de reprendre, étape par étape, une enquête sur tous ces divers facteurs. Je le perçois d'un seul coup d'œil ; j'ai saisi.

Ainsi, par la négation de ce qui n'est pas amour, l'amour est. Je n'ai pas besoin de demander ce qu'est l'amour. Je n'ai pas besoin de lui courir après. Si je le poursuis, ce n'est pas l'amour, c'est une récompense. Alors, dans cette enquête, par la négation, j'ai mis fin, lentement, attentivement, sans déformation, sans illusion, à tout ce qui n'est pas - l'autre est.

**J.Krishnamurti : Un dialogue avec soi-même.**

*Extrait 2, pages 6 à 10 .*

*Tiré d'une discussion qui eut lieu lors du Brockwood Park Gathering le 30 Aout 1977.*

*Publié en 1982 par l'Association Culturelle Krishnamurti, France.*