



## *De la méditation.*

### *Discussion avec des élèves d'écoles Krishnamurti en Inde.*

*KRISHNAMURTI*: Puisque vous ne posez plus de questions je vais vous proposer quelque chose. Vous savez que les gens parlent beaucoup de la méditation n'est-ce pas ?

*ELÈVE*: Oui, ils le font.

*KRISHNAMURTI*: Mais vous ne connaissez pas du tout la question. J'en suis ravi, parce que, ne connaissant pas cette question, vous pouvez apprendre à la connaître. C'est comme si vous ne saviez rien du français, du latin ou de l'italien. Vous pouvez apprendre comme si c'était pour la première fois. Tous ces gens qui savent d'avance ce qu'est la méditation doivent désapprendre pour pouvoir apprendre à nouveau. Vous voyez la différence ? Puisque vous ne savez pas ce qu'est la méditation, nous allons apprendre. Pour apprendre à connaître la méditation, voyez comment fonctionne votre esprit. Vous devez regarder, comme vous regardez un lézard qui passe sur un mur. Vous voyez ses quatre pattes, comment il colle au mur et, en regardant, vous voyez tous ses mouvements. Eh bien, de la même façon, observez votre propre pensée. Ne cherchez pas à la corriger, à la supprimer. Ne dites pas : « Tout ceci est trop difficile. » Simplement, regardez ; maintenant, tout de suite, ce matin.

Pour commencer, restez assis, absolument tranquilles. Prenez une position confortable, croisez vos jambes, restez assis, tout à fait immobiles. Fermez les yeux. Et voyez si vous pouvez essayer de les empêcher de bouger. Vous comprenez ? Vos yeux ont tendance à remuer. Gardez-les complètement immobiles, comme par jeu. Et puis, étant assis comme cela, très tranquilles, découvrez ce que fait votre pensée ; observez-la comme vous avez observé le lézard. Observez la pensée, sa façon de couler, une pensée suivant une autre, et ainsi vous commencez à apprendre, à observer.

Observez vos pensées : comment une pensée succède à une autre et comment elle se dit : « Celle-ci est une bonne pensée, celle-là ne l'est pas. » De même quand vous vous couchez, quand vous vous promenez, observez votre pensée. Simplement, observez-la. Surtout, ne cherchez pas à la corriger, vous découvrirez alors ce qu'est le commencement de la méditation..., et le faisant, vous êtes prêts à apprendre. Et quand vous commencez à apprendre, cela n'a pas de fin.

*J. Krishnamurti.*

*Réponses sur l'éducation.*

*Page 24 et 25, Éditions Bartillat.*