



## SUR LA PRIERE ET LA MEDITATION.

### *Extrait 1*

*- L'aspiration exprimée dans la prière, n'est-elle pas une voie vers Dieu ?*

- Examinons les différents problèmes contenus dans cette question. Ils portent sur la prière, la concentration et la méditation. Qu'appelons-nous prière ?

La prière comporte d'abord une pétition, une supplication adressée à ce que vous appelez Dieu, ou la réalité. Vous, l'individu, vous demandez, quémandez, mendiez, vous cherchez assistance auprès de quelque chose que vous appelez Dieu ; en somme vous cherchez une récompense, un contentement.

Vous êtes dans de graves difficultés nationales ou individuelles et vous priez pour avoir du secours, ou vous êtes dans la confusion et vous mendiez de la clarté ; vous demandez de l'aide à ce que vous appelez Dieu.

Ceci comporte l'idée implicite que Dieu, quel que soit ce Dieu (nous ne discutons pas de cela pour l'instant) va se mettre à éclaircir la confusion que vous et moi avons créée. Car c'est nous qui avons engendré cette confusion, cette misère, ce chaos, cette affreuse tyrannie, ce manque d'amour ; et nous voulons que ce que nous appelons Dieu vienne tout mettre en ordre.

En d'autres termes, nous voulons que notre confusion, notre affliction, nos conflits, soient remis en ordre par un autre que nous, nous nous adressons à quelqu'un pour qu'il nous apporte de la lumière et du bonheur.

Or, lorsque vous priez, quémandez et suppliez pour obtenir quelque chose, cette chose, en général, se produit. Lorsque vous demandez, vous recevez ; mais ce que vous recevrez ne créera pas l'ordre, car ce qui est susceptible d'être reçu ne donne ni clarté, ni compréhension, ne peut que satisfaire et faire plaisir, du fait que lorsqu'on demande, on reçoit ce que l'on a projeté soi-même. Comment la réalité – Dieu – peut-elle répondre à votre demande particulière ?

Est-ce que l'immesurable, l'imprononçable, peut-être occupé à résoudre nos petits tracas, nos misères et nos confusions créés par nous ?

L'immesurable ne peut pas répondre au mesurable, au mesquin, au petit. Mais alors qu'est-ce qui répond ?

Lorsque nous prions, nous sommes plus ou moins silencieux, nous sommes dans un état réceptif ; et alors notre subconscient nous apporte un moment de clarté. Vous voulez quelque chose, vous le voulez très intensément ; au moment de cette intensité, de cette obséquieuse mendicité, vous êtes assez réceptif ; votre esprit conscient, actif, est relativement immobile, ce qui permet à l'inconscient de s'y projeter, et vous avez votre réponse.

Ce n'est certainement pas une réponse qui provient de la réalité, de l'immesurable ; c'est votre propre inconscient qui répond. Ne commentez pas l'erreur de croire que lorsqu'il est répondu à votre prière, vous êtes en relation avec la réalité.

La réalité doit venir à vous, vous ne pouvez pas aller à elle.

Il y a encore un autre facteur dans cette question, c'est la réponse de ce que nous appelons la voix intérieure.

Ainsi que je l'ai dit, lorsque l'esprit est en état de supplication, il est relativement immobile ; et lorsque vous entendez la voix intérieure, c'est votre propre voix qui se projette dans cet esprit relativement silencieux. Comment pourrait-elle être la voix de la

réalité ? Un esprit confus, ignorant, avide, quémandant, comment peut-il comprendre la réalité ?

L'esprit ne peut recevoir la réalité que lorsqu'il est absolument immobile, et non pas entrain de demander, implorer, supplier, pour lui-même, pour la nation ou pour d'autres personnes. Lorsque l'esprit est tout à fait arrêté, que tout désir a cessé, alors seulement naît la réalité. La personne qui prie et qui aspire à être guidée recevra ce qu'elle cherche, mais ce ne sera pas la vérité. Ce qu'elle recevra sera la réponse des couches inconscientes de son esprit, lesquelles se projettent dans le conscient ; cette voix intérieure du silence n'est pas le réel mais la réponse de l'inconscient.

Et dans ce problème il y a aussi celui de la concentration. Pour la plupart d'entre nous, la concentration est un processus d'exclusion, que l'on fait fonctionner par un effort, une contrainte, une direction, une imitation.

Je m'intéresse à une soit-disant méditation, mais mes pensées sont distraites ; je fixe mon esprit sur une image ou une idée et j'exclue toutes les autres pensées. Cette concentration, qui est une exclusion, est censée être un moyen de méditer.

N'est-ce pas cela que vous faites ?

Lorsque vous vous asseyez pour méditer, vous fixez votre esprit sur un mot, sur une image, sur un portrait, mais l'esprit vagabonde partout. Il y a une constante irruption d'autres idées, d'autres pensées, d'autres émotions et vous essayez de les chasser ; vous passez votre temps à batailler avec vos pensées.

Ce processus, vous l'appellez méditation.

En somme, vous essayez de vous concentrer sur quelque chose qui ne vous intéresse pas et vos pensées continuent à se multiplier, à croître, à vous interrompre. Alors vous dépensez votre énergie à exclure, à écarter, à expulser ; et si vous pouvez enfin vous concentrer sur la pensée de votre choix ou sur un objet particulier, vous croyez avoir réussi à méditer.

Mais cela n'est pas de la méditation.

La vraie méditation ne consiste pas à exclure ou à écarter des pensées, ni à construire des résistances contre des idées importunes.

La prière, pas plus que la concentration, n'est une vraie méditation.

**J. Krishnamurti :**

***La première et dernière liberté.***

*Question-réponse 19: - Sur la prière et la méditation.*

*Extrait 1, pages 236 à 238.*