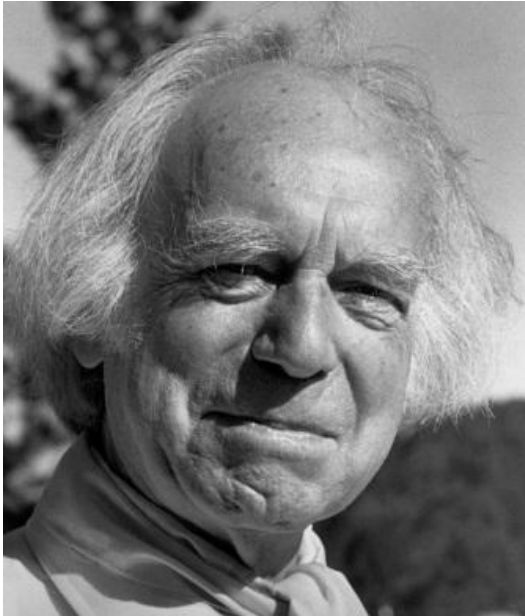


Soyez qui vous êtes : un entretien avec Jean Klein

Stephan Bodian

(1991 - revue 3^{ème} Millénaire)



Traduction libre

J'ai rencontré Jean Klein pour la première fois au printemps 1988, lorsqu'un ami bouddhiste m'a incité à assister à l'un de ses dialogues. Je ne savais rien de l'Advaita Vedanta et je ne cherchais certainement pas un enseignant. En fait, après près de 20 ans de pratique bouddhiste, j'étais devenu désenchanté par la relation maître-disciple qui est au cœur de la tradition bouddhiste. De nombreux enseignants que je connaissais utilisaient leur pouvoir et leur autorité pour manipuler et exploiter leurs étudiants, et j'avais fini par quitter moi-même la prêtrise zen parce que je ne me sentais pas à l'aise avec l'identité et le rôle d'enseignant qui m'étaient progressivement imposés. Je me suis rendu à mon premier dialogue avec un mélange de curiosité et de scepticisme.

Au début, j'ai été déconcerté par le langage utilisé par Jean (qui était très différent de la terminologie bouddhiste à laquelle j'étais habitué) et par l'attention soutenue et l'adulation apparente de ses étudiants. Les participants ne pratiquaient pas de méditation formelle, et l'accent qui semblait être sur le détachement me mettait mal à l'aise. Oui, j'ai aimé la simplicité, la franchise, l'absence de rituels, de robes et d'encens, mais je me suis demandé s'il ne s'agissait pas d'une secte. Pourtant, je pouvais ressentir une liberté dans l'absence de forme, et je suis retourné voir Jean à plusieurs reprises.

Dans le but de mieux connaître l'homme, et de partager avec nos lecteurs ses vues non conventionnelles sur le yoga, j'ai décidé d'interviewer Jean pour le Yoga Journal. Lorsque je suis

arrivée à la maison où il résidait, il a dévalé les escaliers pour venir à ma rencontre dans une combinaison pastel, montrant la vigueur et la souplesse de quelqu'un de 76 ans. Au cours de notre conversation, j'ai été frappé par sa franchise, son aisance, son plaisir de chaque instant et la qualité de son attention. Il semblait complètement sans défense, sans position ni programme, et ses mots semblaient surgir non pas de son esprit ou de son entraînement, mais d'une profonde source de silence. J'étais intriguée. (La transcription de l'entretien suit cette introduction).

Plusieurs mois plus tard, alors que nous étions assis ensemble pour prendre le thé lors d'une retraite de huit jours, j'ai eu une prise de conscience choquante et viscérale : cet homme ne me prenait pas pour son élève, et il ne se prenait pas pour un enseignant – en fait, il ne se prenait pas pour quelqu'un ou quelque chose. Je m'étais tellement habitué à des enseignants qui avaient une identité et un programme bien établis et qui me voyaient en fonction de ma place dans leur schéma. Mais ici, il y avait quelqu'un de vide, de transparent, sans attente – quelqu'un, en d'autres termes, qui, contrairement à la plupart des enseignants bouddhistes que j'avais rencontrés, incarnait réellement les enseignements de la vacuité et du non-soi. À ce moment-là, j'ai compris que j'avais trouvé l'enseignant que je ne savais pas que je cherchais.

*Pendant les dix années qui ont suivi, je me suis consacré à Jean et au processus d'éveil qu'il a contribué à catalyser. Contrairement aux déclarations plus énigmatiques et à l'accent mis sur la pratique de la tradition zen, les paroles de Jean étaient des pointeurs directs vers la vérité au-delà des mots, et ses dialogues et retraites étaient souvent ponctués de longs silences que je trouvais particulièrement évocateurs. Dans l'interview suivante, mélangée à partir de deux interviews distinctes de YJ publiées à plusieurs années d'intervalle, Jean fournit une introduction succincte à ce qu'il a appelé « l'approche directe » (l'interview et la préface originale sont extraites de mon livre *Timeless Visions, Healing Voices*).*

Préface

Jean Klein est un maître de l'Advaita Vedanta, l'aboutissement philosophique de la tradition hindoue. Selon cet enseignement du non-dualisme ultime, l'univers entier est, par essence, une seule réalité – la conscience, le vrai soi de tous les êtres – à laquelle chacun de nous est intrinsèquement capable de s'éveiller.

Comme ses illustres prédécesseurs de ce siècle, Ramana Maharshi (1879 – 1950) et Nisargadatta Maharaj (1897 – 1981), Klein ne s'inspire pas de la terminologie ou de la doctrine d'une quelconque tradition, mais parle directement de sa propre expérience. En effet, il est constamment à la recherche de nouvelles façons d'exprimer l'inexprimable, conscient que s'il utilise un mot ou une phrase trop longtemps, ses étudiants s'y attacheront et ne verront donc pas la réalité à laquelle il fait simplement référence. À la manière de l'Advaita (et à l'instar de l'« indication directe » des premiers maîtres zen), ses propos ont la capacité d'ouvrir nos yeux, ne serait-ce que pour un instant, sur notre nature essentielle.

En personne, Jean Klein a la vigueur, la fraîcheur et la curiosité attentive d'un enfant. Il parle lentement l'anglais, avec un accent qui mêle son tchèque natal, l'allemand de ses études et le français qu'il a parlé en France et en Suisse depuis l'avant-guerre. Il parle peu de ses origines, estimant qu'elles n'ont pas d'importance dans le travail essentiel de la réalisation de notre vraie nature.

Dans son dernier livre, *Transmission de la flamme*, il reconnaît avoir eu une vie familiale idyllique en Tchécoslovaquie (puis à Vienne) entre les deux guerres, où il a développé sa fascination pour la musique et commencé à pratiquer le violon. À l'université de Berlin, il poursuit son étude de la musique tout en se préparant à la pratique de la médecine. Lorsque les nazis arrivent au pouvoir, il s'enfuit avec sa famille en France, puis en Algérie, où ils restent pendant toute la durée de la guerre.

Mais la recherche intérieure, qui avait commencé en lui à l'adolescence, ne trouvait pas d'accomplissement en Occident et, au début des années 1950, Klein fit ses valises avec sa femme et ses deux filles et partit pour l'Inde, où il espérait trouver une culture qui encourageait la recherche de soi. Peu de temps après son arrivée, il rencontre à Bangalore un professeur de sanskrit qui l'impressionne par sa douce ouverture d'esprit, son humilité et son absence d'ambition. Après plusieurs visites, cet enseignant, qu'il appelle Pandiji, introduit Klein à une perception directe de sa nature réelle, qu'il parvient à approfondir et à clarifier pendant trois ans.

Pendant cette période, Klein a vécu très intensément dans le non-savoir, regardant le monde avec ouverture et réceptivité « sans formuler de conclusions ». Il a également continué à avoir des contacts réguliers avec Pandiji, qui prenaient la forme de longues conversations qui « épuisaient la pensée », mais aussi de moments où ils se retrouvaient simplement ensemble en silence. « Son être était la transmission », dit Klein. « Chez un vrai enseignant, la transmission n'est que cela. »

Puis, un jour à Bombay, Klein a levé les yeux vers des oiseaux qui volaient et s'est immédiatement retrouvé éveillé en permanence dans l'ouverture qui, auparavant, n'avait été qu'un état passager.

En 1957, à la suggestion de Pandiji, Klein retourne en Europe pour partager sa réalisation avec d'autres. Pourtant, au fil des ans, il n'a créé aucun centre ou organisation. Au lieu de cela, il préfère voyager d'un endroit à l'autre pour répondre aux questions et enseigner sa forme particulière de hatha yoga à ceux qui se rassemblent, dans six pays européens et aux États-Unis, pour étudier avec lui. Six recueils de ses dialogues ont été publiés, dont *Qui suis-je ?* et *The Ease of Being*.

L'approche du yoga que Klein enseigne, qu'il appelle le travail corporel, ou l'approche corporelle, est une exploration douce et non dirigée de l'interface entre le corps physique et le corps énergétique ou subtil. « Restez avec la sensation », conseille-t-il aux étudiants lorsqu'il les guide dans les asanas ou les poses préparatoires. « Ne vous laissez pas prendre par l'effort ou le but du gain. Gardez le sentiment vivant. »

L'objectif, selon Klein, n'est pas une plus grande souplesse ou un meilleur alignement, mais plutôt un corps et un esprit détendus, ouverts, spacieux, et donc plus réceptifs à l'intuition spirituelle ou éveil. En fait, le hatha yoga n'est guère plus, pour Klein, qu'un « dispositif pédagogique », un moyen habile dans le grand travail de « transmettre la flamme » de la réalisation de soi. Pourtant, il se consacre à ce « passe-temps », comme il l'appelle, et son style d'enseignement est à la fois énergique et précis.

C'est en étudiant la musique et la médecine à l'université que Klein s'est intéressé au lien entre la pensée, le sentiment et le mouvement. Avant de partir pour l'Inde, il avait déjà commencé à explorer « certains mouvements permettant de canaliser l'énergie dispersée dans le corps ». Tout en étudiant avec Pandiji, il s'est rendu à plusieurs reprises pour apprendre le hatha-yoga auprès de Sri Krishnamacharya, un expert de renommée mondiale. Il a également reçu des conseils sur l'approche du Cachemire pour travailler avec le corps énergétique de la part d'un muni (sage silencieux) errant qu'il a rencontré à Bangalore. Mais il s'empresse de souligner que, si ces deux hommes l'ont aidé à affiner sa compréhension du corps, il n'a eu qu'un seul véritable maître, celui qui l'a initié à la nature de la réalité.

Interview

Jean, je trouve que vous et votre enseignement sont intéressants, pour un plusieurs raisons. Tout d'abord, vous êtes un Occidental qui est allé en Inde bien avant que de tels voyages ne soient courants et qui a fini par atteindre un haut degré de réalisation. Qu'est-ce qui vous a poussé à aller en Inde ?

J'espérais trouver une société où les gens vivraient sans conflit. J'espérais aussi, je pense, trouver un centre en moi qui soit exempt de conflit – une sorte de senti ou d'avant-goût de la vérité.

Pendant votre séjour en Inde, vous avez trouvé un enseignant avec qui vous avez étudié pendant plusieurs années. Quelle est la valeur d'un enseignant pour la vie spirituelle ?

Un enseignant est quelqu'un qui vit libre de l'idée ou de l'image d'être quelqu'un. Il n'y a que la fonction ; il n'y a pas de personne qui fonctionne. C'est une relation d'amour ; l'enseignant est comme un ami.

Pourquoi est-ce important pour une personne sur le chemin spirituel ?

Parce qu'en général, la relation avec d'autres personnes implique de demander ou d'exiger – sexe, argent, sécurité psychologique ou biologique. Puis, soudain, vous rencontrez quelqu'un qui ne vous demande ni n'exige rien de vous ; il n'y a que le don.

Un véritable enseignant ne se prend pas pour un enseignant, et il ne prend pas son élève pour un élève. Quand aucun des deux ne se prend pour quelque chose, il y a un rapprochement, une unité. Et dans cette unité, la transmission a lieu. Sinon, l'enseignant restera un enseignant à travers l'élève, et l'élève restera toujours un élève.

Lorsque l'image d'être quelque chose est absente, on est complètement dans le monde mais pas du monde ; complètement dans la société, mais en même temps libre de la société. Nous sommes véritablement un élément créatif lorsque nous pouvons être dans la société de cette manière.

Que vous a appris votre enseignant ?

L'enseignant apporte de la clarté d'esprit. C'est très important. Il arrive un moment où l'esprit n'a plus de référence et s'arrête, naturellement, simplement. Il y a un silence que l'on vit de plus en plus en connaissance de cause.

Et l'enseignant vous montre comment faire. Avez-vous appris des techniques de méditation ou de yoga de votre professeur ?

Non. Parce que ce que vous êtes vraiment n'est jamais atteint par la technique. Vous vous éloignez de ce que vous êtes en utilisant une technique.

Qu'en est-il de la notion de chemin spirituel dans son ensemble – l'idée que l'on entre dans un chemin, que l'on suit une certaine forme de pratique prescrite et que l'on finit par atteindre un certain objectif ?

Cela appartient à la psychologie, au domaine de l'esprit. Ce sont des sucreries pour l'esprit.

Qu'en est-il de l'argument selon lequel si vous ne pratiquez pas, vous ne pouvez rien atteindre ?

Vous devez d'abord voir que dans toute pratique vous projetez le but, un résultat. Et en projetant un résultat, vous restez constamment dans la représentation de ce que vous projetez. Ce que vous êtes fondamentalement, c'est un abandon naturel. L'esprit devient clair, il y a un abandon, une immobilité, comblée par un courant d'amour. Tant qu'il y a un méditant, il n'y a pas de méditation. Lorsque le méditant disparaît, il y a méditation.

Donc, en pratiquant une technique de méditation, vous interférez en quelque sorte avec cet abandon.

Absolument.

Comment ?

Vous interférez parce que vous pensez qu'il y a quelque chose à atteindre. Mais en réalité, ce que vous êtes fondamentalement, c'est qu'il n'y a rien à obtenir, rien à réaliser. Vous ne pouvez atteindre que quelque chose qui reste dans l'esprit, la connaissance. Vous devez voir la différence. Être soi-même n'a rien à voir avec l'accumulation de connaissances.

Dans certaines traditions – le zen, par exemple – il faut méditer pour épuiser l'esprit ; à force de méditer, l'esprit finit par s'épuiser et se reposer. Une sorte d'ouverture se produit alors. Mais vous suggérez que le processus de méditation fait en quelque sorte obstacle à cette ouverture.

Oui. Cette pratique est toujours le produit de la volonté. Pour moi, le but de la méditation est seulement de chercher le méditant. Quand on découvre que le méditant, celui qui cherche Dieu, la beauté, la paix, n'est qu'un produit du cerveau et qu'il n'y a rien à trouver, il y a un

abandon. Ce qui reste, c'est un courant de silence. Vous ne pouvez jamais parvenir à ce silence par la pratique, par l'accomplissement. L'illumination – être la compréhension – est instantanée.

Une fois que vous avez atteint cette illumination ou ce courant, y resterez-vous toujours tout le temps ?

Constamment. Mais ce n'est pas un état. Quand il y a un état, il y a l'esprit.

Donc, au milieu de ce courant, il y a aussi de l'activité ?

Ah, oui. Activité et non-activité. La conscience intemporelle est la vie derrière toute activité et non-activité. L'activité et la non-activité sont plus ou moins des superpositions sur cela (et) et restreint l'existence. Cela se trouve derrière les trois états de veille, de rêve et de sommeil, au-delà de l'inspiration et de l'expiration. Bien sûr, les mots « au-delà » et « derrière » ont une connotation spatiale qui n'appartient pas à cette existence (beingness).

Au milieu de toute activité, vous êtes donc conscient de cette présence, de cette clarté.

Oui, « présence » est un bon mot. Vous êtes la présence, mais vous n'en êtes pas conscient.

Vous avez souvent appelé ce que vous enseignez la voie directe, et vous l'opposez à ce que vous appelez les enseignements progressifs, incluant la tradition classique du yoga et la plupart des formes de bouddhisme. Quel est le danger des enseignements progressifs, pourquoi pensez-vous que la voie directe est plus proche de la vérité ?

Dans la voie progressive, vous utilisez diverses techniques et atteignez progressivement des états de plus en plus élevés, mais vous restez constamment dans le mental, dans la relation sujet-objet. Même lorsque vous abandonnez le dernier objet, on reste toujours dans la dualité du sujet et de l'objet. Vous êtes toujours dans une sorte d'état vide, et cet état vide devient lui-même un objet extrêmement subtil. Dans cet état, il est très difficile d'abandonner la relation sujet-objet. Une fois qu'on l'a atteint, on y est enfermé, on y est fixé. Il y a une sorte de tranquillité, mais il n'y a aucune saveur, aucun goût. Pour en arriver au point où l'objet disparaît et où l'on demeure dans l'être, il faut un enseignant extraordinaire ou des circonstances exceptionnelles.

Dans l'approche directe, vous faites face à l'ultime directement, et le conditionnement perd progressivement son impact. Cela prend du temps.

Donc l'ultime fait fondre le conditionnement.

Oui. Il y a un abandon, et à la fin vous restez dans l'être.

Vous dites que toute forme de pratique est une entrave, mais en même temps vous suggérez des pratiques aux gens. Vous enseignez une forme de yoga à vos étudiants, et à certains d'entre eux vous recommandez l'enquête sur soi, comme la question « Qui suis-je ? » Cela semble paradoxal – aucune pratique, mais vous enseignez une pratique. Quelles pratiques enseignez-vous, et pourquoi utilisez-vous des pratiques ?

Essayer de pratiquer et essayer de ne pas pratiquer sont tous deux des pratiques. Je dirais plutôt écouter, être attentif, et voir que vous n'êtes vraiment pas attentif. Lorsque vous voyez à certains moments de la vie quotidienne que vous n'êtes pas attentif, dans ces moments-là, vous êtes attentif. Ensuite, voyez comment vous fonctionnez. C'est très important. Soyez complètement objectif. Ne jugez pas, ne comparez pas, ne critiquez pas, n'évaluez pas. Habituez-vous de plus en plus à écouter. Écoutez votre corps, sans juger, sans référence – écoutez simplement. Écoutez toutes les situations de la vie quotidienne. Écoutez à partir de l'esprit entier, et non à partir d'un esprit divisé par le positif et le négatif. Regardez à partir de la totalité, de la globalité. Les étudiants observent généralement que la plupart du temps, ils ne sont pas dans cette écoute, bien que notre mode de comportement naturel soit l'écoute.

Le chemin que vous décrivez est souvent appelé le « chemin élevé sans balustrade », qui est le chemin le plus difficile de tous. La personne moyenne ne saurait pas par où commencer pour faire ce dont vous parlez. La plupart pourraient probablement être attentifs à leur inattention, mais après cela, quoi ? Il n'y a rien à quoi s'accrocher.

Non, il n'y a rien à saisir, rien à trouver. Mais ce n'est qu'en apparence un chemin difficile ; en fait, je dirais que c'est le chemin le plus facile.

Comment cela ?

Écouter quelque chose est facile, car cela ne passe pas par l'esprit. C'est notre comportement naturel. L'évaluation, la comparaison, est très difficile, car elle implique un effort mental. Dans cette écoute, il y a un accueil de tout ce qui se passe, un déploiement, et ce déploiement, cet accueil, est intemporel. Tout ce que vous accueillez apparaît dans cette intemporalité, et il y a un moment où vous vous sentez intemporel, vous vous sentez dans l'accueil, vous vous sentez dans l'écoute, dans l'attention. Parce que l'attention a son propre goût, sa propre saveur. Il y a l'attention à quelque chose, il y a aussi l'attention dans laquelle il n'y a pas d'objet : rien à voir, rien à entendre, rien à enseigner, seulement l'attention.

Et dans ce moment de pure attention, vous réalisez celui qui est attentif ?

Je dirais que cette attention, totalement libre de choix et de réflexion, se réfère à elle-même. Parce qu'elle est essentiellement intemporelle.

Le maître zen Dogan a dit : « Faites le pas en arrière qui tourne votre lumière vers l'intérieur pour illuminer le moi ». Cela semble être similaire à ce dont vous parlez.

Oui, mais il faut faire attention. Tourner la tête vers l'intérieur, c'est quand même faire quelque chose. Il n'y a vraiment ni intérieur ni extérieur.

J'ai remarqué que vous utilisiez le mot « attention ». Est-ce la même chose que ce que les bouddhistes appellent « pleine conscience » – avoir une conscience aiguë de chaque instant, de chaque sensation, de chaque pensée ?

La pleine conscience met principalement l'accent sur l'objet, le perçu, et non sur la perception, qui ne peut jamais être un objet, tout comme l'œil ne peut jamais voir son voir (*seeing*). L'attention dont je parle est sans objet, sans direction, et en elle tout ce qui est perçu existe potentiellement. La pleine conscience implique une relation sujet-objet, mais l'attention est

non duelle. La pleine conscience est intentionnelle ; l'attention est l'état réel de l'esprit, libre de toute volition.

Qu'en est-il du yoga que vous enseignez, que vous appelez « travail corporel » ? Qu'est-ce que c'est, et pourquoi l'enseignez-vous ?

Vous n'êtes pas votre corps, vos sens et votre esprit ; le corps, les sens et l'esprit sont des expressions de votre conscience intemporelle. Mais pour comprendre complètement que vous n'êtes pas quelque chose, il faut d'abord voir ce que vous n'êtes pas. Nous ne pouvons pas dire « Je ne suis pas le corps » sans savoir ce qu'il est. Alors vous enquêtez, vous explorez, vous regardez, vous écoutez. Et vous découvrez que vous ne connaissez que certaines fractions de votre corps, certaines sensations, ce sont plus ou moins des réactions, des résistances. Finalement, vous arrivez à une sensation corporelle que vous n'avez jamais eue auparavant, car lorsque vous écoutez, elle se déploie et le corps sensible, le corps énergétique, apparaît. Il est très important de ressentir et d'entrer en contact avec le corps énergétique. Parce qu'au début, votre corps est plus ou moins un schéma ou une structure superficielle dans l'esprit, fait de réactions et de résistance. Mais lorsque vous écoutez vraiment le corps, vous n'êtes plus complice de ces réactions, et le corps revient à son sentiment naturel, qui est le vide. Le vrai corps dans son état originel est le vide, un état complètement vacant. Ensuite, vous ressentez l'apparition du corps élastique, qui est le corps énergétique. Quand on parle de « travail corporel », c'est principalement pour trouver ce corps énergétique. Une fois que l'on a fait l'expérience du corps énergétique, le corps physique fonctionne complètement différemment. La structure musculaire, la peau, la chair, sont vues et ressenties d'une manière totalement nouvelle. Même les muscles et les os fonctionnent différemment.

A quoi ressemble le yoga que vous enseignez ?

Ce n'est pas vraiment du yoga. C'est une approche du corps basée sur l'enseignement du Cachemire. L'approche du Cachemire consiste essentiellement en un éveil des énergies subtiles qui circulent dans le corps. Ces énergies sont utilisées pour spiritualiser le corps, pour le rendre plus *sattvique* (littéralement, « pur » ou « vrai »). Dans un corps *sattvique*, il y a déjà un abandon. Vous voyez plus clairement ce que vous n'êtes pas – vos tensions, vos idées, vos fixations, vos réactions. Une fois que le faux est vu comme faux, ce qui reste est notre être intemporel. Par spiritualiser le corps, j'entends donc orchestrer toute l'énergie dispersée qui appartient au faux. Notre démarche est une exploration sans volonté ni effort. Elle est inspirée par la vérité elle-même. Le corps naturel est une expression, un prolongement de cette vérité.

Mais je comprends que vous utilisez les asanas traditionnels du hatha yoga.

Chaque geste, chaque position que le corps peut prendre, est un asana ; il existe certains archétypes qui ne sont même pas mentionnés dans les textes classiques du hatha yoga. Mais il existe des positions archétypales par excellence qui apportent l'harmonisation du corps et de l'esprit. Avant d'aller vers ces archétypes, il faut cependant préparer le corps. Il ne sert à rien d'assumer ces archétypes dans un corps conditionné. Sinon, le yoga n'est rien d'autre qu'une sorte de gesticulation. Ce que vous voyez pour la plupart en Europe et aux États-Unis, c'est de la gymnastique, de la gesticulation, et n'a rien à voir avec l'intégration du corps.

Avez-vous d'autres raisons de ne pas utiliser le terme « yoga » ?

Oui. Le terme « yoga » signifie « joindre », donc il doit y avoir quelque chose à joindre, quelque chose à atteindre. Mais joindre qui ? Joindre quoi ? D'une certaine manière, l'approche corporelle vous aide à écouter tranquillement. C'est en écoutant réellement le corps que vous parvenez à la véritable équanimité de l'esprit et du corps.

Faut-il pratiquer cela tous les jours ?

N'en faites pas une discipline, car dans la discipline, il y a anticipation – vous mettez déjà l'accent sur l'objectif. Cela n'appartient pas à l'exploration. En pratique, attendez d'y être invité par l'énergie du corps lui-même. Ce rappel de notre état naturel n'est pas une mémoire. Il vient des besoins du corps et apparaît spontanément. Allez-y comme vous le feriez pour une invitation à dîner. Sinon, vous faites violence au corps.

Dans votre vie quotidienne, vous pouvez connaître des moments de silence absolu dans lesquels il n'y a rien à faire, rien à éviter, rien à réaliser. Dans ces moments, vous êtes complètement en accord avec cette immobilité, sans aucun effort. Prenez de plus en plus conscience de ces moments hors du temps, des moments où vous ne pouvez pas penser, car lorsque vous pensez, le moment est déjà passé. Des moments présents, libres de toute pensée. Vous aurez souvent ces moments lorsqu'une action est accomplie, lorsqu'une pensée est terminée, le soir avant de vous endormir, le matin au réveil. Familiarisez-vous de plus en plus avec ces intervalles entre deux pensées ou deux actions – des intervalles qui ne sont pas une absence de pensée, mais la présence elle-même. Laissez-vous simplement aller à ces moments hors du temps. Vous les accueillerez de plus en plus, jusqu'à ce qu'un jour vous soyez établi dans cette intemporalité, conscient de la lumière derrière toutes les perceptions.

Vous ne recommandez donc pas de pratiquer la méditation comme une discipline régulière ?

Non.

Parlez de l'immobilité et du silence. S'agit-il d'objectifs de la vie spirituelle ?

Lorsque je parle d'immobilité et de silence, personne n'est immobile et personne n'est silencieux ; il n'y a que le silence et l'immobilité. Cette immobilité ne fait pas référence à quelqu'un ou à quelque chose.

Donc, au milieu de ce calme, il y a de l'activité ?

Oui. L'immobilité est comme la charnière d'une porte. Le corps est la porte qui s'ouvre et se ferme constamment, mais l'immobilité ne bouge jamais.

T. S. Elliott l'appelait « le point immobile du monde qui tourne ». Puisque la pratique n'a pas de but – en fait, il n'y a même pas de pratique – quel est le but de la vie spirituelle ? De toute évidence, la plupart d'entre nous diront que nous ne sommes pas éveillés ou libérés, et nous ressentons donc le besoin d'aller quelque part où nous ne sommes pas. Il semble donc que nous ayons besoin d'entreprendre une sorte de vie spirituelle. Quelle est cette vie ?

Je dirais que nous sommes constamment, sans le savoir, sollicités par ce que nous sommes fondamentalement. Mais le sentiment par lequel nous sommes sollicités est souvent confondu

avec quelque chose d'objectif, avec un état ou un calme mental relatif que nous pouvons atteindre par l'effort ou la pratique. Nous recherchons cet état comme une sorte de compensation à la tranquillité réelle. Le moment où vous êtes vraiment sollicité par le besoin intérieur et que vous y faites face et que vous lui rendez visite, vous serez pris en charge. Mais en général, nous recherchons une compensation.

Le processus dont vous parlez est très différent de la façon dont nous faisons habituellement les choses. Habituellement, nous avons une idée en tête de l'endroit où nous allons, puis nous partons dans une certaine direction et utilisons notre volonté pour y arriver.

Mais toute action a un certain motif. Je pense que ce motif est d'être libre – libre de soi-même, libre de tout conflit.

Le motif est bon alors, la réponse est un peu malavisée.

Lorsque vous vous familiariserez de plus en plus avec l'art de l'observation, vous verrez d'abord que vous n'observez pas ; lorsque vous verrez que vous n'observez pas, vous serez immédiatement hors du processus. Il y a un moment, une sorte d'*insight*, où vous vous voyez libre de toute volition, libre de toute représentation ; vous pouvez vous sentir dans cette plénitude, ce moment au-delà de la pensée. C'est principalement par l'observation et l'attention que vous viendrez à sentir ce que vous êtes fondamentalement.

Comment décririez-vous la libération ?

Je vais vous donner une réponse courte. C'est être libre de soi-même, libre de l'image que l'on croit être. C'est la libération. C'est une véritable explosion que de voir que l'on n'est rien, et de vivre complètement en accord avec ce rien. L'approche corporelle que j'enseigne est plus ou moins un beau prétexte, car d'une certaine manière le corps est comme un instrument de musique qu'il faut accorder.

Et nous l'accordons pour y jouer la chanson de notre propre néant.

Exactement. La libération signifie vivre librement dans la beauté de votre absence. Vous voyez à un moment donné que rien n'est vu qu'il n'y a pas de voyant. Alors vous le vivez.

C'est ce que vous appelez vivre libre de la mémoire psychologique.

Absolument.

Est-il vraiment possible de vivre dans le monde dans cet état d'ouverture totale et de liberté par rapport à sa propre identité, en faisant les choses que nous faisons – mener des vies bien remplies, s'occuper de la famille, etc.

Oui. Nous pouvons parfaitement vivre en famille sans l'image d'être un père ou une mère, un amant ou un mari. Vous pouvez parfaitement éduquer vos enfants à ne pas être quelque chose, et avoir une relation d'amour avec eux comme ami, plutôt que comme parent.

Un enseignant de la méditation vipassana, qui est également psychologue clinicien, a écrit : « Il faut être quelqu'un avant d'être personne », ce qui signifie que pour de nombreuses personnes, en particulier aujourd'hui en Occident, qui ont été élevées dans des familles

dysfonctionnelles, les problèmes psychologiques sont souvent si profonds, le manque d'estime de soi est si profond et le sentiment d'être quelqu'un de façon quotidienne est si conflictuel ou incertain, qu'elles doivent d'abord développer une force psychologique et émotionnelle avant de pouvoir s'engager sur la voie de devenir personne. Certaines personnes vous entendraient dire qu'en fin de compte, nous n'avons pas d'identité, que nous ne sommes rien, que nous vivons dans ce néant, et se retourneraient en disant : « Oh, oui, je le sais », mais ce dont elles parlent en réalité, c'est de leur propre vide intérieur, de leur propre sentiment de manque ou de privation, qui est une sorte de maladie. Êtes-vous d'accord avec le fait que nous devons être quelqu'un avant de pouvoir être personne ?

Vous devez d'abord voir comment vous fonctionnez. Et vous verrez que vous fonctionnez comme quelqu'un, comme une personne. Vous vivez constamment dans le choix. Vous vivez complètement dans la structure psychologique des préférences, qui vous apporte de la peine. Nous devons voir cela. Si vous vous identifiez à votre personnalité, cela signifie que vous vous identifiez à votre mémoire, car la personnalité est une mémoire, ce que j'appelle la mémoire psychologique. Dans cette vision, cet abandon naturel, la personnalité s'en va. Et lorsque vous vivez dans ce néant, quelque chose de complètement différent émerge. Au lieu de voir la vie en termes de projections de votre personnalité, les choses apparaissent dans votre vie comme elles sont, comme des faits. Et ces apparitions apportent naturellement leur propre solution. Vous n'êtes plus identifié à votre personnalité, à votre mémoire psychologique, bien que votre mémoire fonctionnelle demeure. Au lieu de cela, il y a une personnalité cosmique, une trans-personnalité, qui apparaît et disparaît quand vous en avez besoin. Vous n'êtes rien d'autre qu'un canal, qui réagit en fonction de la situation.