



IL PENSIERO
di
JEAN KLEIN

INDICE

Cap. 1 - Intervista	5
Cap. 2 - Prologo	33
Cap. 3 – Sofferenza e contemplazione	41
Cap. 4 – Sentire il cervello	45
Cap. 5 – Vivere con la domanda	53
Cap. 6 – L'ascolto dell'energia del corpo	63
Cap. 7 – Rilassamento e meditazione	67
Cap. 8 – L'ardente verità	73
Cap. 9 – Meditazione, energia e centro vitale	79
Cap. 10 – Affrontare la paura	87
Cap. 11 – La mia totale assenza, la mia vera presenza	93
Cap. 12 – Approcci alla meditazione	97

Jean Klein, Intervista

D. *Mi piacerebbe parlare degli eventi che l'hanno portata al risveglio nella sua vera natura. Per iniziare dal principio di questo viaggio nella sua storia personale, le dispiacerebbe parlarci un po' della sua infanzia? Fu un'infanzia felice? Già da ragazzo aveva questa serietà, o aveva sentimenti, azioni e reazioni come i suoi coetanei?*

J.K. Ho avuto un'infanzia molto felice. Quando ero molto giovane, vivevo a Brno, in quella che a quel tempo era la Boemia, poi mio padre fu trasferito a Praga e in seguito a Vienna.

D. *Viveva in città o in campagna?*

J.K. Vivevo in città ma spesso andavamo in campagna. Mio nonno aveva una fattoria in Boemia, e ogni estate andavamo a trovarlo, amavo andare a cavallo.

D. *Come era l'atmosfera in famiglia? I suoi genitori erano persone religiose o spirituali?*

J.K. In famiglia c'era un'atmosfera molto armoniosa. I miei genitori amavano la musica, la pittura e la scultura. Mio nonno paterno suonava molto bene la viola. No, i miei genitori non erano persone particolarmente religiose, ma si dedicavano spesso all'apprezzamento estetico.

D. *Che scuola frequentò da piccolo, andò alla scuola pubblica?*

J.K. Sì, ma ero più serio dei miei compagni ed ero contento nel trascorrere molto tempo da solo. Non mi piacevano gli sport competitivi, per esempio, e cercavo ogni modo per evitarli! Gli amici intimi erano sempre molto più grandi di me.

D. *Quando iniziò a suonare il violino?*

J.K. A circa sette anni. C'era sempre musica nelle nostre vite e ho amato la musica fin dall'infanzia. Uno dei miei zii materni era un ottimo chitarrista e quando avevo sei anni mi comprò una chitarra e per nove mesi mi dette lezioni. Mi piaceva molto e facemmo molta pratica, ma a quel tempo non c'era molta musica per chitarra e così mio padre mi dette un violino. Iniziai subito con dedizione, ero molto serio nella pratica e ho continuato a suonare tutta la vita. Quando avevo circa 14 o 15 anni, come molti adolescenti, iniziai a sentire un forte desiderio di libertà. Era un desiderio di essere libero da tutti i limiti, tutti i condizionamenti. Vivevo in una crisi costante.

D. *Crisi è una parola forte, che cosa intende?*

J.K. Forse crisi è un termine troppo forte, non intendo una crisi psicologica depressiva, ma una crisi nel senso di essere sempre aperto al cambiamento, al nuovo, ad essere sorpreso. Vivevo in una costante riflessione, iniziai ad investigare in molte cose, sempre con la necessità interiore di comprendere il funzionamento di me stesso. Inizialmente leggendo scritti mistici della tradizione Giudeo Cristiana, poi le mie esplorazioni si rivolsero maggiormente al sociale. A quel tempo ero molto influenzato dalle idee sulla non-violenza di Gandhi ed anche dall'anarchismo e dalle idee sull'autonomia di Max Stirner e John Henry Mackay. Si potrebbe dire che era il

periodo dell'anarchia su diversi piani, ma sempre creativa, mai distruttiva. Inizialmente ero interessato a come vivevo con me stesso e poi a come vivevo nella società. Lessi Nietzsche, Dostoevskij, chiunque mettesse in questione il conformismo, e amavo Rilke.

D. *E non è stato in questo periodo che l'idea dell'Ahimsa professata da Gandhi la portò ad essere vegetariano?*

J.K. Sì a 16 anni, con grande costernazione da parte di mia madre!

D. *Quando era bambino, ci furono dei momenti in cui fu cosciente di sé, cosciente di come funzionava? Perché spesso l'infanzia viene trascorsa in una sorta di sogno nebuloso e ci risvegliamo che siamo giovani adulti.*

J.K. Ci furono molti momenti di consapevolezza, ma la mia prima vera presa di coscienza fu a circa nove o dieci anni. Stavo suonando il violino e il cane guaiava interrompendo la mia pratica. Acchiappai qualcosa e cominciai a colpirlo e mentre ero con il braccio alzato, vidi gli occhi del cane e realizzai improvvisamente ciò che stavo facendo. Questa fu la prima volta che mi accorsi di essere consapevole in modo bipolare, della mia reazione e dell'impatto della mia reazione.

Mi resi conto che la reazione era basata su un senso di superiorità che era inesistente. L'impatto fu molto forte e mai più caddi in quella trappola. Il primo barlume di unità o piena consapevolezza avvenne verso i 17 anni. Stavo aspettando il treno, in un caldo pomeriggio estivo, la banchina era deserta e la campagna addormentata, tutto era silenzioso. Il treno era in ritardo e attesi senza attendere, molto rilassato e libero da tutto

Jean Klein

il processo del pensiero. Improvvisamente un gallo cantò e quel suono inusuale mi rese consapevole del mio silenzio. Non era il silenzio oggettivo di cui ero cosciente, come spesso succede quando ci si trova in un luogo silenzioso e un improvviso rumore enfatizza il silenzio intorno. Fui proiettato nel mio silenzio, sentii me stesso nella consapevolezza oltre il suono o il silenzio. In seguito, mi accadde diverse volte di provare questa sensazione.

D. Quando iniziò ad essere interessato più specificatamente alla filosofia orientale?

J.K. Il mio interesse per la filosofia orientale, nacque dalla lettura di Ghandi, ma in quel periodo molte persone erano interessate anche a Lao Tze, Chuan Tzu, Tagore. La filosofia orientale era nell'aria. Avevo amici che facevano parte della società teosofica e discutevano su questioni metafisiche. Ho sempre trovato la società teosofica troppo sentimentale, priva di precisione nel suo pensare, ma abbiamo avuto diverse discussioni vivaci. Poi mi arrivò tra le mani una copia del libro di Renè Guenon "Il Simbolismo della Croce" e questo fu un momento di svolta.

D. In che senso?

J.K. Fino ad allora, ero stato influenzato prevalentemente da idee non-strutturali, come ho detto. Ero profondamente anarchico, ma Guénon mi presentò una struttura che mi attrasse immensamente, perché era una struttura metafisica, non una struttura politica o sociale. Per me è stata una introduzione alla cosmologia. Egli parlava dell'integrazione dell'essere e faceva riferimento alla Tradizione.

D. *In quanto opposta al tradizionale?*

J.K. Sì, per Guénon la Tradizione è il principio trasmesso da maestro a discepolo, attraverso l'iniziazione. Questo risvegliò in me l'intuizione che era umanamente possibile divenire integrati nel tutto.

D. *Fu influenzato da qualcun altro in questo periodo?*

J.K. Leggevo Coomaraswami, specialmente le sue discussioni con Guénon sulla visione del buddismo, che portarono quest'ultimo a modificare la sua posizione. Lessi Aurobindo, e nel 1929 sentii parlare di Krishnamurti, e di come lasciò la Società Teosofica.

D. *Fu toccato da questa sua scelta?*

J.K. Ero interessato al motivo per cui la lasciò, simpatizzai con lui. Non ci fu mai un momento in cui volli aderire ad un sistema di idee o credenze. Leggevo al fine di comprendere maggiormente me stesso. Sono sempre stato interessato al funzionamento del corpo-mente, alla relazione tra biologia e psicologia.

D. *Sì, sembra che lei fosse, fin da giovane, interessato a come funziona l'essere umano, alla relazione fra biologia e psicologia. Fu questo che la portò a studiare medicina?*

J.K. Sì, il mio amore era la musica, e ho studiato medicina per far contento mio padre! Ma in fin dei conti risultò buono, perché i miei studi unirono la biologia e la psicologia, la relazione tra il pensiero, il sentimento e l'azione muscolare. La

Jean Klein

mia vita era molto intensa, prima della guerra. Ma la mia ricerca, sebbene fosse sincera, era ancora incentrata sulla personalità. Fu soltanto intorno ai 35 anni che diventai orientato. Libero da ogni precedente dispersione!

D. *Quando era in India?*

J.K. No, perfino prima di andare in India.

D. *E dov'era durante la 2a Guerra Mondiale?*

J.K. In Algeria e in Francia.

D. *Durante gli anni della Guerra, la sua ricerca continuò?*

J.K. Sì. Ma, certamente, era difficile in Algeria. E le relazioni personali in Francia non erano così semplici, se si considera l'attività che svolgevo allora. Ma non ho mai abbandonato l'esplorazione interiore.

D. *A che tipo di attività si riferisce?*

J.K. Diciamo, semplicemente, che faceva parte del retto agire di coloro che intendono sottrarsi all'oppressione.

D. *Continuò a suonare?*

J.K. Sì. Nel tempo libero, suonavo tre o quattro concerti da camera ogni anno. E organizzai un coro per bambini, in cui le mie figlie cantavano. Davo anche lezioni di musica.

D. *E incontrò qualche personaggio interessante nel campo*

spirituale, in questo periodo?

J.K. Incontrai un inglese che era discepolo di Sai Baba. Sai Baba da Bombay. E mi parlò di varie tecniche di trasformazione praticate in India.

D. *Che cosa la portò in India, dopo la guerra? Fu per conoscere una società dove c'era tradizione, la trasmissione della verità?*

J.K. Sì, per me l'India era una nazione che integrava il sociale e lo spirituale nella vita quotidiana. Andare in India non era per trovare appagamento, ma per essere in un contesto che dava supporto alla ricerca. Mi resi conto che non avrei trovato ciò che cercavo perseguendo l'apprendimento e le esperienze. Ero anche completamente saturo del materialismo in Europa, che era particolarmente forte dopo la guerra. Avrei potuto andare forse in un'altra nazione, dove c'era un modo di vivere tradizionale. Ma l'India mi attraeva. Le letture di René Guénon certamente influenzarono questa scelta.

D. *Quale era il suo stato mentale in questo periodo, prima di partire per l'India? Fu questo il periodo in cui divenne orientato? In cui la sua ricerca divenne più incisiva?*

J.K. Sì, perché non trovavo libertà e pace negli oggetti e nelle situazioni. Dato che non trovavo pace in oggetti e situazioni giunsi ad uno stop nell'accumulare conoscenza ed esperienze. E fui portato a una ricerca molto profonda. Come posso trovare appagamento, se non negli oggetti? Ho vissuto per molto tempo con questa domanda. In un non-sapere. Ci fu un lasciar andare ogni cosa che non era essenziale. Che non

Jean Klein

faceva riferimento alla bellezza interiore, alla libertà interiore. Sentivo un'enorme energia e intelligenza in quel periodo. Questo portò gioia nel vivere, un entusiasmo per la vita e una grande serietà nella ricerca. Risvegliò in me un desiderio di stabilizzarmi in questo non-conoscere, di trovare un aiuto alla mia ricerca.

D. Sta dicendo quindi che prima di questo periodo di intensa ricerca, lei considerava l'intelligenza in relazione alla conoscenza, mentre in seguito incominciò a vederla in relazione alla non-conoscenza?

J.K. Sì, esattamente. Sono sempre stato un serio ricercatore. Ma ora ero un discepolo della vita, della verità. Fu il periodo di molte intuizioni, e della trasposizione spontanea di queste a livello dell'esistenza. Questo tenne viva la fiamma.

D. Ha detto che desiderava un supporto nella ricerca. Da dove sorgeva il desiderio di una guida?

J.K. C'era ancora la mancanza di un appagamento totale, e sentivo che la mia ricerca era ancora condizionata dal credere in un ricercatore. Conoscevo la coscienza relazionata agli oggetti, ma non la coscienza libera dagli oggetti. Non immaginavo quale forma questo aiuto potesse prendere: uomo o donna, sogno o uccello. Ero semplicemente aperto alla vita, attendendo, senza sottovalutare niente di ciò che la vita mi presentava. E poi ho sentito una sicura chiamata che mi ha portato in India.

D. Quindi quando andò in India non era influenzato dalle idee di Guru e discepoli?

J.K. Assolutamente no.

D. *Conosceva qualcuno in India?*

J.K. Mi erano stati dati riferimenti di alcune persone che vivevano là.

D. *Guru o intellettuali?*

J.K. No, non Guru. Artisti, insegnanti, intellettuali, persone che generalmente erano interessate a tutti gli aspetti della vita. Fui anche introdotto da Mrs Lansberry, che era la direttrice della Società Buddhista di Parigi a un bhikku theravada a Ceylon. E questa fu la prima persona che contattai.

D. *Quanto tempo stette in Ceylon?*

J.K. Prima di andare in India, la nave si fermò a Colombo. Rimasi subito positivamente colpito da Ceylon. Non c'era violenza da nessuna parte. Si poteva toccare il silenzio. La trovai così meravigliosa: i templi, il grande Buddha disteso, e dato che ero stato introdotto al venerabile Rahula, il capo del sangha theravada, durante le mie due settimane di permanenza ci si incontrò spesso per parlare. Ebbi una buona impressione, e quando qualche mese più tardi, mi stabilii a Bangalore, mi dettero l'indirizzo di un musicista di vina, e cantante. Gli scrissi, e mi rispose. Con sorpresa seppi che veniva a Bangalore per vedermi. Quando arrivò ero ad un concerto che ascoltavo la bellissima voce del mio amico. Qualcuno mi disse che il venerabile Rahula era fuori ad aspettarmi. Andai a salutarlo e lo invitai al concerto, ma non volle venire. Pensava che la musica fosse una distrazione. Sebbene stetti fuori con

lui, non ero contento di questo punto di vista ristretto. Ancora sentii una restrizione e un senso di mancanza di libertà. Se ne parlò i giorni seguenti, ma lui non seppe rispondere alla mia domanda interiore in modo soddisfacente: una distrazione da cosa? E per chi? Io sentivo istintivamente che tutta la bellezza era una espressione della Bellezza assoluta.

Dopo quell'incontro scambiammo qualche lettera, ma non dimenticai quella profonda delusione. Presentava una vita interiore di bellezza, ma rifiutava le sue espressioni.

D. Sembra dunque che lei avesse già un forte sentimento di verità, di libertà e di discriminazione interiore, perché non fu preso dalle sue ragioni, apparenza e personalità, o dal suo vivere ritualistico.

J.K. Sì.

D. Quindi visse a Bangalore per qualche tempo?

J.K. Sì, circa 3 anni. E ho conosciuto molte persone interessanti. Ciò che mi sorprende era che, mentre in Francia, dopo la guerra, le conversazioni ruotavano attorno al buon cibo e agli oggetti raffinati, in India, anche se era una nazione così povera, nessuno parlava di queste cose. Le conversazioni riguardavano la vita spirituale, i sogni e la bellezza in generale.

D. Non era tentato dai famosi insegnanti del sud dell'India?

J.K. No. Non ero particolarmente interessato a trovare un insegnante. Non ci pensavo. La vita era il mio insegnante. C'erano molti maestri famosi, ma la loro popolarità, invece di

attrarmi, mi respingeva.

D. *Questo mi fa pensare all'abate Zeno, uno dei padri del deserto, che disse: "Non diventare discepolo di un uomo con un grande nome".*

J.K. Aveva proprio ragione!

D. *E come incontrò allora il suo maestro sconosciuto?*

J.K. Alcuni degli amici che conobbi, e con cui parlai di pace di libertà e di gioia avevano una guida spirituale. Un giorno incontrai il loro insegnante, e in questo incontro e negli altri seguenti gli feci molte domande. Domande che espressero tutta la mia serietà nella ricerca del vero centro.

D. *Sembra che gli abbia dato subito fiducia.*

J.K. Ero aperto nei suoi confronti. Ero colpito dalla sua assenza di sforzo. Dalla sua umiltà. Non cercava mai di convincere, o di impressionare. In lui non c'era nessuna influenza egoica. Tutte le sue risposte venivano da una dimensione transpersonale, eppure era evidente la sua gentile disponibilità. Ero colpito, anche, dalla sua affermazione che noi potenzialmente siamo, dobbiamo solamente realizzarlo. Non vedeva mai nessuno come ignorante. Non dava presa alla mia personalità.

Mi dette molte risposte, ma durante alcune settimane in cui non lo vidi divenni consapevole che tutte le mie domande erano una fuga e un'evasione dalla domanda fondamentale. La crisi esistenziale che avevo sempre vissuto divenne più acuta, e vissi con questo sentimento di non aver formulato la domanda

fondamentale, una domanda che non ero capace di formulare.

Poi ebbi l'opportunità di incontrarlo nel luogo in cui viveva, una piccola stanza nel college di sanscrito a Bangalore, di cui era docente. Due altri giovani indiani erano presenti, e stavano parlando delle Karika di Gaudapada, e della Mandukia Upanishad. Il discorso verteva sui quattro stati di coscienza: veglia sogno, sonno profondo e turya. Egli disse che turya non è, propriamente, uno stato da cui si entra e si esce. E' piuttosto un non-stato, quando se ne diventa pienamente consapevoli. E' l'assenza di noi stessi, che corrisponde alla nostra totale presenza. Quindi ci fu un silenzio.

Gli altri studenti uscirono, e improvvisamente lui mi guardò e mi chiese: "Conosci te stesso?". Ero un po' disturbato da questa domanda, perché non capivo bene che cosa intendesse. Non trovavo alcun modo per osservarla. Esitando, dissi: "Sì," perché pensavo, conosco il mio corpo, i sensi, la mente molto bene. E lui mi disse: "Tu sei il conoscitore del tuo corpo, dei tuoi sensi, della tua mente, ma il conoscitore non può essere mai conosciuto, perché tu sei quello, e non c'è nessuno a conoscerlo. E non può mai diventare un oggetto di osservazione, perché è la tua totalità". Queste parole ebbero un impatto molto profondo su di me. Ebbi una intuizione della realtà, in quel momento, perché mi bloccò le facoltà intellettuali. Rimanemmo in silenzio. E poi me ne andai.

D. E questo impatto rimase anche quando arrivò a casa?

J.K. Lasciò un'eco molto forte in me. Di libertà dalle vecchie credenze. Andai a casa, e ci vissi insieme, libero da tutte le concettualizzazioni. E mi sentii risvegliato in questa non-conoscenza. Era completamente nuovo. Non c'era assenza di conoscenza.

D. *La vita cambiò, o continuò come al solito?*

J.K. La vita continuò: mangiare, incontrare persone, ma c'era ora un sentimento di essere al di là delle attività quotidiane. In seguito ho visto molte volte Pandiji, e capii che era il mio maestro, perché un impatto così profondo può solo provenire dal maestro. Quindi, vede, è lui che trovò me. Mentre io non lo stavo cercando.

D. *Nella sua ricerca fu mai convinto che un giorno avrebbe conosciuto la sua vera natura?*

J.K. Sì, dopo il primo incontro con lui in Bangalore. Non lo concettualizzai mai. Non divenne mai uno scopo. La parola "illuminazione" non entrò mai nei miei pensieri. Certamente Pandiji non usò questo termine. Era semplicemente un sentimento vitale, senza formulazione, di essere libero da me stesso, libero da tutte le restrizioni, le idee, libero dalle conoscenze riguardo la libertà.

D. *Avete mai trascorso del tempo vivendo insieme?*

J.K. Sì. Per tre o quattro mesi.

D. *E' importante vivere con il Guru?*

J.K. No, non è importante. Stette a casa mia puramente per ragioni pratiche.

D. *Come trascorrevate questo tempo insieme?*

J.K. Lui insegnava al college tutto il giorno. Talvolta

Jean Klein

mangiavamo insieme, e ogni mattina mi bussava alla porta, molto presto, e sedevamo insieme in silenzio. Qualche volta parlavamo delle scritture, perché essendo un uomo della tradizione spesso, parlando, faceva riferimento alle scritture. Ma non lo faceva mai arbitrariamente. Ogni volta che parlava in questo modo era il momento giusto per farlo. Era esattamente il momento in cui ne avevo bisogno. C'era veramente un sentimento di unità. Non ero consapevole di un me e di un lui, nella nostra relazione. C'era vero amore. E non nel modo in cui siamo soliti intenderlo. Era il modo più elevato di vivere l'amore. La sua presenza era continuamente colma di un sentimento caloroso.

D. Usò mai il contatto per la trasmissione?

J.K. Quello non era il suo modo, con me. Comunicavamo fondamentalmente attraverso lo sguardo. Talvolta mi toccava una spalla o una mano. Ma la nostra vicinanza era molto più vicina del contatto fisico. Passeggiavamo anche insieme. Era un ammiratore, e questo incontrò la mia natura artistica. Amava la musica, e il canto. E poteva imitare il suono di qualunque uccello.

D. Le insegnò qualche disciplina o esercizio durante questo periodo?

J.K. Solo di essere consapevole quando il condizionamento si insinua nella vita quotidiana. Enfatizzava il problema dei sogni ad occhi aperti, e del costruire strategie. Enfatizzava anche che non bisognava spingere via il condizionamento, ma solo vederlo chiaramente. E mi rammentava di far riferimento costantemente alla prima intuizione della verità, la prima non-

esperienza.

D. *Intende di ricordarla?*

J.K. Entrare consapevolmente in essa, non ricordarla intellettualmente. E' presenza, non una memoria.

D. *Le insegnò qualche esercizio di yoga?*

J.K. No, non era in programma quando sedevamo insieme, mi faceva prendere consapevolezza di certi schemi. Conoscevo già alcune posizioni yoga e se mi vedeva mentre le eseguivo, talvolta mi correggeva, il più del tempo sedevamo. La nostra vicinanza, la nostra meditazione non era mai intenzionale, egli enfatizzava solo la consapevolezza libera dagli oggetti e non il cercare di diventare una persona migliore. Per lui fare le cose intenzionalmente era una difesa. La sua presenza era sufficiente – e i suoi insegnamenti, il modo in cui mi portava la verità per mezzo di parole che enfatizzavano il silenzio. Egli enfatizzava il silenzio dopo gli insegnamenti, il silenzio in cui la comprensione diventa viva, libera dalle parole.

D. *Pensava spesso al suo maestro?*

J.K. Non ci pensavo, perché non potevo personificarlo, oggettivarlo. C'era un forte sentimento di unità. Non ero assolutamente attaccato alla sua presenza fisica. Qualunque cosa dicesse era una perla, io la coglievo come una perla e vivevo con essa. C'erano molti momenti in cui eravamo felici di essere insieme, senza parlare, senza pensare. La sua presenza era la mia presenza e la mia presenza era la sua. Il suo essere era la trasmissione. In un vero maestro questo è ciò che la

Jean Klein

trasmissione è. Ogni trasmissione intenzionale è sentimentalismo, romanticismo.

D. *Spesso ha detto che le piace essere messo all'angolo con le domande, ha fatto questo anche lei con il suo maestro? Gli faceva molte domande?*

J.K. Sì, molte domande! Ci portavano sulla soglia del pensiero, spegnevano il pensiero.

D. *È stato mai curioso riguardo alla sua vita privata al suo ruolo d'insegnante o di uomo o magari come marito o padre come si relazionava con gli altri studenti?*

J.K. No, mai. Non ho mai posto domande personali e non ho mai parlato di lui in modo personale. Era una relazione sacra, era un'unione profonda e seria. Non ho mai dubitato per un momento della sua integrità.

D. *In questo periodo anche se lei sapeva intellettualmente che non c'era niente da raggiungere, da ottenere, continuava a sentire e a comportarsi come se ci fosse qualcosa da raggiungere?*

J.K. No, non pensavo assolutamente di diventare o raggiungere; potrei forse dire che c'era ancora un residuo di energia eccentrica, energia per divenire. Ma ogni volta che ero con Pandiji, la sua presenza canalizzava l'energia che era dispersa.

D. *Allora è importante stare un po' di tempo con il maestro?*

J.K. Oh sì.

D. *Perché lei spesso sembra sminuirlo.*

J.K. Non è la durata ciò che è importante ma la qualità del tempo trascorso insieme.

D. *Quindi il fatto che lei sia stato con il suo maestro per circa tre anni, che Krishna Menon incontrò il suo maestro forse per 40 minuti e che qualcuno ha conosciuto lei per circa vent'anni o più, non ha niente a che fare con l'accensione della scintilla? Non si può uno essere uno "studente" per troppo tempo?*

J.K. Non è questione di tempo, può succedere in ogni momento della vita, ma ci sono persone che hanno un intelletto lento, una comprensione lenta, o che sono bloccati in garage, può anche essere che abbiano una mente così condizionata da anni di cattiva educazione che la mente ha perso la sua acutezza ed è simile a una mente lenta.

D. *A questo punto, credo, aveva già una certa libertà dagli impegni familiari e finanziari.*

J.K. Sì, organizzai precedentemente la mia vita per rendere questo possibile.

D. *Sa che molte persone si chiedono se organizzare le loro vite per essere più liberi dagli impegni e dalle responsabilità sociali. Lei crede che un ricercatore serio della verità dovrebbe fare questo?*

Jean Klein

J.K. Uno dovrebbe fare tutto ciò che gli è possibile per realizzare questo per un po' di tempo. Questo di solito significa rinunciare alle comodità materiali, abbandonare un certo stile di vita, vivendo nella maniera più funzionale: cibo e riposo.

D. *Sentiamo spesso dire, “prima farò soldi e poi mi ritirerò dedicandomi alla ricerca della verità”.*

J.K. Questo deriva da una mente calcolatrice. È un'affermazione dalla completa ignoranza. Non c'è niente di funzionale in questo modo di ragionare. È solo un posporre. Il momento giusto non viene dalla mente. Quando sentiamo l'urgenza di abbandonare il mondo competitivo, il desiderio è molto forte. Naturalmente non si evitano le vostre responsabilità familiari, ma si vedono in un modo diverso. Il ragionamento di fare abbastanza soldi per ritirarsi è una fuga da ciò che appartiene al momento presente.

D. *E per chi ha diversi bambini per esempio, e semplicemente non può cambiare il suo lavoro?*

J.K. Ciò che è importante è che sentiate il bisogno interiore di essere, poi ciò che vi circonda – ciò che vi appartiene – si dispone di conseguenza. L'esistenza su questa terra dà ad ognuno l'opportunità di conoscere la vita e di risvegliarsi nella vita. Ciò che cerchiamo è ciò che ci è più vicino.

D. *Vorrei sapere perché, sebbene il suo insegnante non abbia mai enfatizzato lo yoga, lei ne perseguì lo studio, presumibilmente perché aveva ancora interesse nella relazione tra biologia e psicologia. Fu questo il motivo per cui andò a imparare lo yoga con Krishnamacharya?*

J.K. Sì, ma non ero assolutamente attratto dallo yoga dal punto di vista ginnico. Volevo essere più consapevole del corpo, volevo che il corpo diventasse più sottile, più energizzato, più espanso. Era per l'amore di sentire un corpo elastico ricettivo ed era una bella persona da incontrare.

D. *Era questo prima o dopo il risveglio?*

J.K. Oh, prima.

D. *E come incontrò Dibianandapuri?*

J.K. Su un autobus, a Bangalore. Era nello stato di mauna (silenzio). Scendemmo alla stessa stazione ed egli tirò fuori dal suo dhoti una piccola lavagna e scrisse chiedendomi da dove venissi e che sentiva che ero suo fratello. Io dissi, “come potrebbe essere altrimenti?” poi egli scrisse, “se ha il tempo, camminiamo un po’ insieme,” così camminammo e parlammo (lui con la sua lavagnetta). Egli viveva in un piccolo tempio di Shiva appena fuori Bangalore e c’incontrammo spesso. Egli era originario di Puri e aveva vissuto per lungo tempo in Kashmir. Parlammo dell’insegnamento Kashmiro, di come in questo insegnamento si enfatizzi il corpo energetico e non quello fisico. Questo era il mio principale interesse, ero già consapevole del corpo energetico. E consideravo quello come il corpo reale, e non la struttura scheletrico-muscolare. Dibianandapuri confermò ed espanse la mia intuizione ed esperienza. Dava priorità al corpo energetico e mi mostrò come tutte le posizioni potessero essere eseguite indipendentemente dal corpo fisico.

D. *Vide altri maestri del livello di Pandiji mentre era in*

Jean Klein

India?

J.K. Vidi Krishna Menon 4 o 5 volte, e lo trovai molto abile in vidya vritti, la formulazione di ciò che non può essere formulato. Un essere assolutamente meraviglioso.

D. *E Ramana Maharshi?*

J.K. Sfortunatamente non l'ho mai incontrato perché lascio il corpo qualche mese prima che io arrivassi in India.

D. *Quando quindi era discepolo di Pandiji non si senti mai attratto da altri insegnanti di per ulteriori chiarimenti?*

J.K. In me non c'era assolutamente quel desiderio. Non andai in India a cercare un maestro, il maestro trovò me. C'è solo un maestro. Presto giunsi alla convinzione che non c'è niente da insegnare e che ciò che stiamo cercando non appartiene a nessun "maestro" o insegnamento. Quindi perché cercare qualcuno? E' la presenza del guru che ci mostra che non c'è niente da insegnare, perché il maestro è stabilito nell' "Io sono". Compresi quindi che solo l' "Io sono", può portare all' "Io sono", non una mente o un corpo.

D. *Per quanti anni visse in questo modo, incontrando Pandiji?*

J.K. Per circa tre anni.

D. *E poi lasciò Bangalore e andò a Bombay?*

J.K. Sì, andai in visita.

D. *E durante questo soggiorno avvenne l'illuminazione?*

J.K. Sì, fu un rovesciamento totale dallo stato condizionato residuo allo stato e incondizionato. La consapevolezza si espanse completamente e sentii me stesso nella globalità.

D. *È questo era successo anche in precedenza?*

J.K. No. C'erano stati dei barlumi, ma questo fu qualcosa di più di un barlume, non c'era più possibilità di ritorno, trovai il mio reale terreno.

D. *Si rese subito conto che sarebbe stato permanente o lo scoprì nei giorni successivi?*

J.K. Dato la qualità del cambiamento non ci fu dubbio che non potevo essere più preso dalla dualità, e questo fu confermato nei giorni e settimane che seguirono. Sentii una rettificazione nel mio corpo e del mio cervello, come se tutte le parti avessero trovato il loro posto giusto, la loro posizione più comoda. Vedevo tutti gli eventi quotidiani apparire spontaneamente nel non-stato, nella mia assenza totale, la reale presenza.

D. *Può dirci esattamente quali erano le condizioni fisiche e mentali prima di questo momento: la soglia?*

J.K. Per due anni, c'era stato un ritrarsi di tutta l'energia comunemente usata nel divenire: così che quando un volo di uccelli attraversò il mio orizzonte, invece che perdermi nell'oggetto, l'oggetto si perse in me ed io mi trovai in una consapevolezza libera da tutti gli oggetti, Questa volta ciò che

Jean Klein

ammiravo, gli uccelli, si dissolse nella mia ammirazione, nella presenza, E l'ammirazione si dissolse nell'Ammirato. Prima che apparissero gli uccelli, ero stato in un profondo e prolungato stato di essere aperto all'apertura, trovai me stesso come apertura, identico all'apertura. L'apertura era il mio essere, non c'era più dualità.

D. *C'era qualche altra differenza tra questa volta e le altre volte in cui aveva guardato un volo d'uccelli?*

J.K. Prima c'era ancora un osservatore che osservava qualcosa. In quel momento ci fu semplicemente un osservare senza un osservatore. Precedentemente mi era diventato spontaneo vivere nella pura percezione degli oggetti, non vivere nella mente divisa. Per molto tempo ho ignorato il sorgere di tutte le qualificazioni.

D. *Ignorato?*

J.K. Appartiene all'approccio tradizionale e anche a quello del mio maestro, mai rifiutare o indulgere il sorgere delle qualificazioni, ma semplicemente ignorarle, ed eventualmente dimenticarle. Né ricercare la libertà, né evitare la non libertà, La mente cessò semplicemente di avere un ruolo eccetto quello puramente funzionale.

D. *Mi sembra di capire che era pronto per il momento?*

J.K. In altre parole il momento mi stava aspettando!

D. *Come è cambiata ora la sua vita?*

J.K. Non c'è più identificazione con tempo e spazio, corpo, sensi e mente, tutti gli avvenimenti appaiono nella consapevolezza.

D. *Ci fu un cambiamento nelle sue relazioni?*

J.K. Non c'erano più relazioni dato che se non c'è più un "Io", non c'è nemmeno l'altro.

D. *Questo non-stato può essere descritto in qualche modo?*

J.K. È amore dove la mente è dissolta nell'amore.

D. *Aveva fretta di ritornare a Bangalore e riincontrare Pandiji?*

J.K. No, gustavo la totale libertà, libertà da tutto il fare. Rimandai tutti i progetti e stetti a Bombay un'altra settimana o quasi.

D. *Come fu l'incontro seguente con Pandiji? Fu pieno di lacrime di gioia e di gratitudine?*

J.K. Egli non era mai stato assente, quindi non c'era fretta di rivederlo. Egli non fece mai notare, né mai menzionò qualcosa a riguardo, sebbene si fosse accorto di un cambiamento. Lo capivo dal suo modo di parlare. Non avrebbe mai parlato dell'Esperienza col rischio di farne uno stato. Francamente, lacrime ed emozioni dopo un fatto del genere mostrerebbero che esso non è altro che uno stato mentale. Per quanto riguarda la gratitudine, questo sentimento per lui ci fu fin dall'inizio,

Jean Klein

non ci fu emotività nel nostro incontro, solamente un'unione gioiosa, ed un sorriso non espresso portato dalla comprensione che il ricercatore è il cercato ed è sempre così molto vicino.

D. *Cosa stimolò il suo ritorno in Europa?*

J.K. Potevo rimanere e insegnare in India, ma sentii in qualche modo che appartenevo all'Europa e ritornando ero abbastanza interessato a ritornare per vedere da questa nuova visione senza qualificazioni ciò che avevo precedentemente visto e qualificato. Anche Pandiji mi consigliò di ritornare perché sentii che l'Occidente aveva bisogno di me. In un certo modo il suo ruolo era concluso per me. Sapevamo che avremmo sempre avuto in comune l'essere e l'amicizia. Non c'era ragione per rimanere. Così lasciai il mio migliore amico ed una nazione che amavo.

D. *E come trovò l'Europa? Questo deve essere stato intorno al 1957 vero?*

J.K. Sì, trovai una totale assenza di sacralità, l'assenza di amore. Trovai odio e competizione, pretese e richieste, mi ricordo del sentimento, "c'è qualche speranza che queste persone scoprono la vita? C'è una scintilla?" il materialismo sembrava lo stesso di prima che andassi in India, ma ora lo vedevo più chiaramente e ne vedevo le sue cause.

D. *Sembra una situazione deprimente a cui ritornare!*

J.K. No, non deprimente. Deprimente per chi? Era semplicemente un fatto, vedevo le cose com'erano senza nessuna qualificazione, mi era chiaro che questi fatti erano

prodotti dall'identificazione con ciò che in realtà non siamo.

D. *Il vedere le cose così come sono la ispirò a insegnare, e trovò quella scintilla?*

J.K. Fino a quando c'è un essere umano, c'è una scintilla. Anche in un assassino ci sono momenti in cui egli non è un assassino, l'insegnamento fu risvegliato in me dal vedere le cause.

D. *Come iniziò a insegnare?*

J.K. Le persone mi si avvicinarono non mi sono mai preso per un maestro quindi non ho mai cercato studenti, l'insegnante appare solamente quando gli viene richiesto di insegnare.

D. *Quando introdusse l'insegnamento corporale, e perché?*

J.K. Circa un anno dopo esser tornato dall'India, trovai necessario estendere l'insegnamento a livello psicosomatico. Incontrando le persone, divenne apparente che l'identificazione con ciò che non siamo è confermata e rinforzata dalla contrazione a livello psicosomatico. L'io-concetto è solo una contrazione sul livello del corpo-mente, Non è più reale di una cattiva abitudine, è una difesa contro l'essere nessuno.

Nel conoscere il corpo-mente, uno può scoprire più chiaramente la natura dell'identificazione, e quindi lasciar andare. Il corpo rilassato è una mente rilassata. In un corpo-mente rilassato, siamo aperti a ricevere, disponibili, accoglienti, aperti all'apertura. Il corpo-mente rilassato, luminoso, energetico, sottile è un'espressione prossima alla

Jean Klein

reale natura. È quasi impossibile per un corpo-mente condizionato essere ricettivo alla verità, aperto alla grazia. Può succedere che la verità penetri oltre tutti i condizionamenti dato che l'insight nella nostra vera natura, fondamentale non ha niente a che fare con il corpo o la mente, ma è estremamente raro. Il mio insegnamento anche a livello del corpo era solo per favorire la discriminazione e per aiutare i miei amici ad essere disponibili all'insight globale. Certo mi veniva spontaneo anche di insegnare tutto ciò che sapevo, che includeva la conoscenza del corpo, ma ciò che più contava era la disponibilità.

D. *E come trova l'Occidente più di trent'anni dopo il suo ritorno?*

J.K. Vive ancora fondamentalemente sul livello della competizione, della quantità e del divenire, ma ci sono momenti poetici, momenti di bellezza.

D. *Si ritiene discendente di un lignaggio di maestri?*

J.K. In un certo senso sì, l'approccio alla verità appartiene a una certa corrente, ma non ci sono entità né lignaggio.

D. *Non era quindi interessato in chi fosse stato il maestro del suo maestro?*

J.K. Nell'insegnamento del mio guru ho visto l'insegnamento del suo guru, ma quando l'insegnamento è forte non c'è riferimento al passato, C'è solo eterna presenza, Che cosa significa "lignaggio"? E' ancora un qualcuno in cerca di sicurezza in qualcosa.

D. *Ritiene di appartenere a una certa tradizione?*

J.K. Una tradizione di ricercatori della verità. Advaita non è un sistema, una religione, una tecnica; non è nemmeno una filosofia. E' semplicemente la verità.

D. *E la verità è trasmessa senza riferimenti a un sistema o tradizione?*

J.K. Sì.

D. *Il suo insegnamento è stato paragonato a quello di qualche maestro Chan, a Chuang Tzu e l'insegnamento Taoista. Lo sente come un valido paragone?*

J.K. Sì, perché questi insegnamenti riguardavano solo ciò che uno non è e questo apre il discepolo alla verità di ciò che è. È solo per caso che chiamo Advaita la corrente del mio insegnamento.

D. *Viviamo in un periodo turbolento e come lei ha detto nel regno della quantità. Pensa che ci sia speranza per l'essere umano?*

J.K. Non c'è solo speranza, c'è la certezza che un giorno vivremo nella bellezza. Veniamo dalla bellezza e la bellezza non può altro che cercare la bellezza.

Da: www.samveda.it/articoli/jean-klein-la-prefazione

Jean Klein

Jean Klein, «Prologo»

da “*La naturalezza dell'essere*”

D. *Che cosa fu ad ispirarle il suo primo viaggio in India?*

J.K. Un bisogno interiore, l'urgenza di trovare pace, di trovare il centro in cui si è semplicemente se stessi, liberi da ogni stimolo. Tutto quello che avevo letto sull'India della tradizione, in particolare dell'India antica, mi aveva condotto a sentire che l'India contemporanea poteva ancora riflettere quella saggezza, che poteva trattarsi di una società articolata sulla verità.

Naturalmente è pericoloso pensare di adottare un'altra cultura, ma il fatto che io andassi in India non rappresentava la ricerca di un nuovo credo, religione o cultura. Ero consapevole che non avrei trovato ciò che cercavo adottando un nuovo modo di vivere, o un nuovo punto di vista. Sin dall'inizio ero convinto dell'esistenza di un nucleo dell'essere che è indipendente da ogni società, e avvertivo l'urgenza di esplorare tale convinzione.

D. *Dunque lei non cercava in particolare un maestro?*

J.K. No, non stavo cercando nulla di specifico. Ma arrivando in India, in un ambiente completamente nuovo, mi trovai privo di ogni riferimento alla mia esperienza precedente. In quest'assenza di valutazione mi trovai catapultato in un'apertura, in una ricettività totale. E fui esterrefatto nell'incontrare tanto presto l'uomo che più tardi divenne il mio maestro. Non si può cercare un maestro. Il maestro ti incontra nella tua consapevolezza.

D. *Questo bisogno interiore, la brama della libertà, deve essere molto forte?*

J.K. La brama della libertà deve essere tremenda. Ma essa non può venire imparata o acquisita. Essa sgorga dall'auto-interrogarsi. Perché in questo interrogare se stessi appare un presentimento, un annunzio della realtà, ed è questo presentimento a nutrire un ardore così intenso che esso può persino privarla del sonno!

Quando lei si interroga, dapprima può avvertire una carenza. Può non rendersi conto di che tipo di carenza si tratti, e allora procederà in varie direzioni nella speranza di colmare il vuoto. E quando si realizza una determinata direzione, può esserci un momento in cui non vi è più la carenza e il desiderio che le inerisce. Per un momento, allora, si è in pace. Ma poiché lei non è consapevole di questa assenza di desiderio, si fissa sull'oggetto, sulla presunta causa della sua soddisfazione. Naturalmente alla fine esso perde il suo fascino e ci si ritrova ancora una volta affamati.

Lei percorrerà molti di questi vicoli ciechi, come un cane da caccia che non riesca a trovare la traccia e le corra affannosamente intorno. Tuttavia l'esperienza di questi vicoli ciechi conduce a una sorta di maturità, perché inevitabilmente lei interrogherà in modo sempre più profondo tutto ciò che accade e la sua caducità. E un processo di eliminazione. Lei deve interrogare, porre delle domande in relazione alla sua vita, come farebbe uno scienziato. Osservi che quando raggiunge ciò che vuole, si trova in uno stato di non-desiderio in cui l'oggetto iniziale, la presunta causa della sua mancanza di desiderio, non è affatto presente. Veda allora come questa mancanza di desiderio sia realmente priva di causa e come sia lei invece ad attribuirgliela.

A un certo punto di maturità sarà attirato all'improvviso dalla fragranza della realtà. Il suo affannarsi in ogni direzione, la sua dispersione, avranno fine. Spontaneamente, lei si troverà orientato. La sua intera prospettiva muterà. Un profumo la richiama, le offre il gusto, il presentimento della realtà, genera l'urgenza incredibile della quale ho parlato.

D. *Vuoi dirci ancora di questo presentimento? Di che cosa si tratta esattamente?*

J.K. Il presentimento proviene dalla sorgente stessa del presentimento, da ciò che è sentito interiormente. È il riflesso della verità, l'orientamento spontaneo che si determina quando la dispersione si concentra in un punto.

L'ego diviene più trasparente, e in questa trasparenza l'energia che era stata fissata dall'ego negli oggetti della dispersione si ritrasferisce nell'orientamento. Quando il presentimento appare, dategli tutto il vostro cuore. Dovete essere molto attenti, molto vigilanti, perché la tendenza a dimenticare - che costituisce il nostro condizionamento - è molto forte.

D. *La sofferenza ha avuto qualche parte nell'indirizzarla sul sentiero?*

J.K. Dipende da come lei considera la sofferenza. Soffrire è un'idea, un concetto, e non potrà mai condurla a conoscere se stesso. Ma la percezione diretta della sofferenza è, come ogni oggetto, una freccia indicatrice verso il Sé. Quello che era importante, per me, erano i momenti in cui mi trovavo di fronte a me stesso e alla mancanza di appagamento. Ciò originava il dinamismo di esplorarmi ad una maggiore profondità. In un certo senso quando si percepisce veramente questa mancanza, questo non-appagamento, senza concettualizzarlo, si vive una grande sofferenza, ma non un tipo di patimento come quello che si avverte quando si subisce un furto o si perde il lavoro, se si spezza un legame matrimoniale o si soffre a causa di una morte.

Queste difficoltà infatti vi legano a una sorta di compiacimento, a un modo comune di vivere. Tuttavia esse destano in voi il desiderio di interrogare, di inquisire, di esplorare la sofferenza stessa. Fate della sofferenza un oggetto. Arrendendovi completamente alla sua percezione, sorgerà la luce.

Lei deve capire che per «arrendersi» io non intendo un'accettazione di tipo fatalistico o una specie di sacrificio psicologico. Il vero arrendersi è liberarsi di ogni idea e permettere alla percezione - in questo caso alla sofferenza - di venirvi incontro nella vostra apertura. Vedrete allora che essa non scivola via, come nel caso dell'accettazione di tipo psicologico - dove l'energia fissatasi come sofferenza viene semplicemente trasferita in un'altra area - ma arriva a fiorire nella vostra piena attenzione. La percepirete allora come energia libera, un'energia che si era prima incapsulata. Questo «arrendersi» non è uno stato passivo. Esso è insieme passivo e attivo, passivo nel senso del «lasciar andare» tipico del «pover'uomo» di Mastro Eckhart, e attivo dal punto di vista di una costante vigilanza.

D. *Posso chiederle se ha praticato lo yoga per arrivare a livelli più profondi di resa e di vigilanza?*

J.K. La parola «praticare» sottintende generalmente un'abitudine. Dobbiamo adoperarla soltanto nel senso di diventare sempre più consapevoli del corpo e del mentale. Dobbiamo osservare che il corpo è un campo di paure, ansietà, difese e aggressioni. L'enfasi, tuttavia, non deve essere posta sul corpo, ma sulla presenza, sull'ascoltare. Ciò che importa è familiarizzarsi con il campo delle tensioni e vedere che l'immagine dell'Io, che interferisce costantemente, non è separata da questo campo, anzi, gli appartiene. Quando questo è chiaro, la tensione non trova più complicità, la percezione è libera, l'energia si integra nella totalità. L'approccio tradizionale avviene attraverso l'ascolto del corpo, non tramite il suo asservimento. Dominare il corpo è una violenza. Ma uno può stringere un bullone o lavare i piatti ed essere in ascolto. Non c'è differenza.

L'esplorazione del corpo mi condusse così a livelli sempre più profondi di rilassamento, e questo rilassamento portò all'estinzione degli schemi ripetitivi sia rispetto al corpo che al

mentale. Nell'accogliere il corpo, nel dargli il benvenuto, divenni sempre più consapevole della percezione del «lasciare la presa», e in tal modo lo yoga partecipò al presentimento della realtà. Ma esso mi condusse soltanto alla soglia in cui smisi di enfatizzare l'oggetto, il corpo, per lasciare affiorare l'ultimo soggetto. Lo yoga vi conduce a una specie di attenzione, alla tranquillità, e un corpo tranquillo riflette una mente tranquilla. Ma naturalmente potete arrivare ad un corpo e ad un mentale pacificati anche senza lo yoga!

D. *Se lo yoga non è in se stesso un insegnamento, che cosa è?*

J.K. L'insegnamento punta direttamente verso ciò che non è insegnabile. Le parole, le azioni, sono stampelle, e questo supporto perde gradatamente la sua concretezza, finché un giorno trovate voi stessi in un non-stato che non può essere pensato. Le formulazioni sono simboli, indicazioni, e finalmente non si vede più il simbolo, ma ciò a cui il simbolo punta.

D. *Come cambiò la sua vita, quando l'insegnamento perse per lei la sua concretezza e si produsse lo spostamento dell'accento dall'oggetto-simbolo al soggetto?*

J.K. Avendo perso la loro concretezza, gli antichi schemi del pensiero e dell'azione - relativi alla falsa identificazione con il corpo - non ebbero più presa. Si produsse quella riduzione della dispersione in orientamento di cui ho parlato prima, e si rafforzò il presentimento della verità. Esso divenne sempre più vivo e meno concettuale. Questo «essere comprensione» diede alla mia vita una nuova direzione. Ogni cosa era percepita in modo nuovo.

Divenni meglio capace di discernere e, benché non compissi dei mutamenti volontari, scomparvero dalla scena molte delle cose che in precedenza avevano occupato un posto nella mia esistenza. Ero stato attirato da nomi e forme, avevo lottato per

appropriarmene, ma con il nuovo orientamento delle energie si stabilì un altro ordine di valori. Non interpreti questo come adozione di un nuovo tipo di moralità. Nulla era stato aggiunto o tolto. Semplicemente divenni consapevole della «chiarezza», *sattva*, e da questa consapevolezza sgorgò naturalmente una trasformazione.

Il mio maestro mi spiegò che questa luce, che sembrava provenire dall'esterno, era in realtà la luce riflessa dal Sé. Nelle mie meditazioni io ero visitato da questa luce e ne ero attratto; essa mi dava una più grande chiarezza nell'azione, nel pensare e nel sentire. Il mio modo di ascoltare divenne incondizionato, libero del passato e dal futuro. Questo ascolto non condizionato mi condusse a un'attenzione recettiva, e assumendo familiarità con questa attenzione mi trovai libero da ogni aspettativa, da ogni volizione. Mi sentii stabilito in questa attenzione, un completo aprirsi alla consapevolezza.

Un mutamento improvviso accadde una sera sul lungomare di Bombay. Stavo guardando gli uccelli volare, senza formulare un pensiero o un'interpretazione, quando fui completamente preso da essi e avvertii che ogni cosa stava accadendo dentro di me. In quel momento conobbi me stesso consapevolmente.

La mattina successiva seppi, di fronte alla molteplicità della vita quotidiana, che «essere comprensione» si era determinato. L'auto-immagine si era totalmente dissolta, e libero dal conflitto e dall'interferenza dell'immagine dell'io, tutto ciò che accadeva apparteneva all'essere consapevole, alla totalità. La vita scorreva senza essere attraversata dalle correnti dell'ego. La memoria psicologica, il piacere e il dispiacere, l'attrazione e la repulsione, erano svaniti. La presenza costante, che chiamiamo il Sé, era libera da ripetizione, memoria, giudizio, comparazione e valutazione.

Il centro del mio essere era stato proiettato spontaneamente fuori dal tempo e dallo spazio in una calma senza tempo. In questo non-stato dell'essere la separazione tra «tu» e «io» svaniva

completamente. Nulla appariva fuori. Ogni cosa faceva parte di me, ma io non ero in essa. C'era soltanto l'unità.

Conobbi me stesso nell'accadimento presente, non come un concetto, ma come un essere senza localizzazioni nel tempo e nello spazio. In questo non-stato c'era libertà, piena gioia senza oggetto. C'era puro ringraziamento, senza un oggetto di cui ringraziare.

Non era un sentimento affettivo, ma una libertà da ogni affettività, una freddezza prossima al calore. Il mio maestro mi aveva offerto la comprensione di tutto ciò, ma ora io ero diventato una vivida ed integrata verità.

Da: http://www.magnanelli.it/Estratti/LOT_KleinLaNaturalezzaDeiEssere.htm#PROLOGO

Jean Klein

Sofferenza e contemplazione - Jean Klein

Da una conversazione tenuta a Royaumont,
il sabato pomeriggio del 25 ottobre 1980

D Che atteggiamento avere quando ci troviamo nella sofferenza fisica?

J.K. Il dolore appare per qualcuno. Se voi vi identificate con il vostro dolore, siete completamente sommersi e allora lottate, vi difendete. Il dolore vi permette di situarvi, di comprendere che non siete ciò che è dolore; voi siete, in qualche modo, il conoscitore di questo dolore. Quando lasciate che la sensibilità si svegli completamente, a quel punto c'è una massa di sensibilità ma non c'è più dolore; resta una sensazione.

Potremmo dire che allora avete eliminato una grossa parte della sensibilità. Il dolore, come la sofferenza psichica, in un certo modo sono dei segnali indicatori che vi permettono di situarvi. Quando va tutto bene, il piacere, le cose gradevoli sono, per noi, naturali, evidenti e pensiamo di averne diritto, finché la presenza del dolore, della sofferenza, ci dà la possibilità di situarci in un asse che si trova al di là, una Presenza silenziosa.

E' unicamente questo asse, questo centro che rappresenta una posizione liberatrice, dove ogni eliminazione di questa sensibilità, di questa sensazione potrebbe trovare una possibilità di eliminarsi, cioè che l'organismo ritrovi, di nuovo, il suo equilibrio, perché il dolore non è, in fondo, che l'Armonia rotta.

Ogni intervento sul dolore è completamente arbitrario. Il medico che si chiama quando c'è il dolore è tenuto a conoscere la natura delle cose. Se conosce veramente la natura delle cose che funzionano armoniosamente, la sua presenza e il suo intervento permettono di aiutare questa natura a rientrare nell'ordine. Ma è molto importante che prendiate consapevolezza, e da voi stessi,

l'atteggiamento che permette di reintegrare l'equilibrio, perché questo disequilibrio non proviene dalla natura stessa, ma da un intervento di un "me", di un soggetto, di una persona. Questa persona isolata crea il conflitto, la disarmonia.

Quando contemplate la sofferenza o il dolore, vi distaccate anche dalla persona e in questa posizione che è la vostra natura, maturando, che è attenzione totale, questa coscienza "una" permette ad ogni cosa di rientrare, di nuovo, nell'ordine, sia per voi che per un'altra persona.

D Mi domando se la sofferenza è necessariamente dolorosa o se non è un'idea ricevuta...

J.K. La sofferenza, di cui parlate, è sempre provocata da un situazione in rapporto con un'altra, cioè il me. Vedete le cose in voi come se si riferissero ad una immagine di voi stessi. Là, effettivamente, si può qualificarla, ma dal momento in cui restate completamente sguardo, la situazione si riferisce alla Totalità. Vorrei che lo sperimentaste. Lo sguardo è. Non è né positivo né negativo, ma, all'ultimo, positivo! Noi siamo la gioia!

La tristezza non esiste, è una visione frazionata. Il me preferisce la tristezza ad una assenza del me!

D Non esistono delle tecniche, dei mezzi per portarci a uno stato più risvegliato, più libero?

J.K. Dovete coltivare la contemplazione, contemplare il vostro corpo; vi renderete conto che contemplate l'immagine che avete del vostro corpo. Lasciatevi visitare, affascinare dal vostro corpo e, in quel momento, siete completamente ricettivi, gli schemi del vostro corpo non hanno più luogo e sorge la vera percezione.

Per trovare ciò che siete fondamentalmente, bisogna prima passare per una osservazione, una contemplazione di un

oggetto. Quando l'oggetto muore nella contemplazione, voi siete scelti dalla Contemplazione. La Contemplazione si sceglie essa stessa da lei stessa!

Da: <http://www.sviluppocoscienza.it/klein1.htm>

Jean Klein

Sentire il cervello - Jean Klein

Quando i muscoli sono sentiti, sono liberi da tutti i condizionamenti, perché la sensazione libera le tensioni e le reazioni. I muscoli sono ricondotti al loro stato naturale. Potete sentire il cervello nello stesso modo, anche se questo è ignorato in neurologia. Quando il cervello è sentito, si distende completamente e tutte le sue vibrazioni rallentano. Quando il cervello è profondamente disteso, non c'è più localizzazione; così non ci può essere concettualizzazione. Non potete più pensare, perché pensare è una localizzazione, principalmente situata nella regione frontale. Così non è necessario difenderci dal pensare, ma semplicemente arrivare allo stato assoluto di rilassamento del cervello.

Le funzioni e le attività appartengono alla mente e la mente funziona nello spazio-tempo. Nel rilassamento profondo, siete liberi dal pensiero e allora siete liberi dallo spazio e dal tempo che non sono che dei pensieri. Quando siete liberi dallo spazio e dal tempo, non c'è che una costante presenza che non può essere trovata, descritta o localizzata.

Parlo solo dopo la mia propria esperienza, dicendo che è una presenza costante, dove nessuno, niente, è presente. E' pericoloso esprimerlo anche poeticamente, ma l'espressione più appropriata per me è che è una costante corrente d'amore. Quando il cervello è veramente sentito, siamo distolti dalle fissazioni, dalle localizzazioni nel cervello. Abbiamo l'impressione di essere in espansione nel nostro corpo. Questa sensazione d'espansione è l'inizio della meditazione. La meditazione non è che l'atto di rilassare il cervello che fa sempre qualcosa. Esattamente come possiamo liberare i muscoli dai condizionamenti, dai residui del passato, allo stesso modo possiamo liberare il cervello dalle funzioni e dalle attività. Può darsi che ne abbiate già avuto l'esperienza. Prima che il cervello concettualizzi, cerchi delle

parole e pensi, c'è una pura percezione. Ma siamo tanto abituati al riflesso d'analisi, di paragone e altro che sappiamo poco di una pura percezione.

Ci sono numerosi “trucchi” per fermare il pensiero, ma creano solamente una fissazione su qualche oggetto sottile, mentre la meditazione è completamente senza oggetto. La meditazione non comincia con la ricerca di uno stato. Questo non-stato è la corrente, la presenza che non è toccata dal funzionamento mentale. E' solo l'ignoranza che attribuisce questa presenza, questa gioia, all'assenza d'oggetto. Se restate convinti che la tranquillità si trova nell'assenza d'oggetto, non diventerete mai liberi dalla dualità. La presenza è al di là della presenza o dell'assenza d'oggetto, al di là della mente, al di là del cervello. Tutto questo appare e scompare nella presenza senza limite che non è oggetto.

Quando sentite il cervello come sentite i vostri muscoli, non è con l'intenzione d'interferire con il funzionamento del cervello: è molto semplicemente la sensazione, sentire il cervello senza cercare risultato. E' uno sguardo innocente che libera il cervello dal cervello. Questo vi porta a essere libero dal meditante, da chi agisce e che non è altro che una costruzione mentale. Così quando sentiamo così profondamente il corpo, siamo nel corpo in espansione, come siamo in espansione quando sentiamo il cervello: allora la meditazione è qualcosa di totalmente differente.

La maggior parte delle tecniche, di cui molti sono pratici in certi monasteri, mettono l'accento sull'arresto della funzione del cervello. Possiamo allora essere liberi dai contenuti del cervello, ma i contenuti non sono il problema. La vera finalità non è di esplorare i contenuti, ma il contenitore. Il contenitore non è l'assenza del contenuto, come il gusto della bocca stessa non è l'assenza di altri gusti. Così, quando c'è una assenza d'attività del cervello, non vivete l'assenza d'attività del cervello, ma vivete la presenza. Siate in identità con la presenza, che non è una relazione soggetto-oggetto.

Se lasciate la relazione soggetto-oggetto e vivete in identità, allora succede qualcosa nel corpo, nel cervello. L'energia non attraversa più le antiche vie. C'è improvvisamente rettificazione. Siete la presenza, non la tranquillità della mente, così il cervello funziona quando c'è bisogno di funzionare. Se è chiamato a pensare, pensa. Quando non c'è niente da pensare, non c'è nessun ruolo da assumere. Il cervello è un organo come un altro. Nello stato di distensione, il cervello è vuoto, ma voi siete talmente abituati ad avere un oggetto nella vostra mente che spesso ignorate il vuoto della mente. Ci sono molti momenti della vita quotidiana dove la mente è libera dal pensiero, ma il riflesso di riferirsi agli oggetti e allontanarsi dal cervello vuoto è molto forte, perché questo stato vuoto è considerato come uno schermo bianco.

In questo schermo bianco, si mette l'accento nell'assenza di pensiero, l'assenza d'oggetto, invece della coscienza senza oggetto, la presenza. Generalmente conosciamo solo la coscienza come un oggetto, essere coscienti di qualcosa, anche se è la coscienza della tranquillità, della pace e così via. Sono ancora oggetti, stati, che vi mantengono nella cornice della dualità. La coscienza senza oggetto vi è sconosciuta; tuttavia è ciò che vi è più vicino, la vostra vera natura, ciò che siete. Questa presenza non può essere sperimentata come gioiosa o senza gioia. E' senza nessuna qualità. Semplicemente è.

La tranquillità di cui parliamo, che è al di là del non-funzionamento della mente, è il risultato della comprensione. Quando è compreso profondamente che non c'è niente da raggiungere, niente da compiere o da diventare, che tutto ciò che cercate è qui come questa sedia sulla quale sedete, solo questo può condurvi al silenzio.

Ho parlato di un approccio pratico per arrivare a questa comprensione, sentendo il cervello, come uno scienziato che vi mostra i passaggi che lo hanno portato alle sue convinzioni. Notate che siete costantemente in uno stato di compiere qualcosa o di diventare qualcosa. Basta vederlo. In questo istante, siete

fuori dal riflesso automatico, meccanico. Quando diventate coscienti del riflesso, la coscienza è essa stessa fuori dalla funzione. Siate con questo sguardo innocente. Il cervello è un oggetto percepito come sono percepite le orecchie. E' una sensazione come si può sentire la mano. Quando esplorate la sensazione delle vostre mani, accedete a differenti livelli di sensazioni. E' lo stesso con il cervello.

Il cervello è in un certo modo dipendente dagli altri organi, in particolare dagli occhi. Quando guardiamo le cose con lo scopo di scegliere, come facciamo di solito, questo lede il cervello. I nervi ottici sono molto vicini al cervello; così, quando gli occhi sono sotto tensione, anche il cervello lo è. Lasciar andare le tensioni negli occhi e nel cervello è una scienza che si deve imparare. Il lasciar-andare vi porta ad uno stato di disponibilità. Siete pronti, disponibili, innocenti in uno stato di accoglienza.

D *Quando si sente il corpo disteso, lo sentiamo prima pesante. Possiamo sentire anche il cervello pesante?*

J.K. Si. E' dapprima sentito come un peso, e dopo si sentono delle vibrazioni in espansione. Si può sentire il cervello energetico come si sentono gli altri organi. Contattando la sensazione del cervello, non si è più complici del condizionamento e si ritorna allo stato primordiale. Nella sensazione, non c'è posto per qualcuno che agisce, un pensatore, un "io", perché quando siete uno con la sensazione, non potete avere un altro pensiero.

D *Potete parlare un po' di più del momento in cui la meditazione comincia?*

J.K. Nel momento d'assenza del pensatore, di colui che agisce, c'è meditazione.

D *C'è meditazione anche quando ci sono dei pensieri nella*

mente?

J.K. Sì, perché la meditazione è al di là dell'attività della mente. Gli occhi, le orecchie, tutti gli organi dei sensi sono aperti, ma l'accento non è messo su di loro. C'è udito, visione e così via, ma niente è udito o visto perché colui che vede o ode è assente. Senza soggetto, non c'è oggetto.

D *Quando l'organo cervello ritrova il suo stato naturale in cui non c'è più niente da ascoltare o da pensare, è la meditazione?*

J.K. No, il vuoto del cervello è ancora uno stato. La mente ha dei momenti di silenzio perfetto, ma è una mente silenziosa, non è la meditazione. Ciò che voi siete, è al di là della mente.

D *E' la presenza che è presente nella meditazione della mente silenziosa?*

J.K. Sì, è lo stato *sahaja* eternamente presente dove la mente appare silenziosa o in movimento e voi compite ciò che la vita vi domanda, ma siete costantemente nella vostra essenza senza tempo. E' la vita attiva che funziona in accordo con la situazione senza un me o un "io". Quando siamo presenti, non siamo più localizzati. Siamo localizzati nella non-localizzazione. Siamo semplicemente aperti dove niente è oggettivo. Vivendo in questa apertura, a un certo momento si produce un transfert e siamo aperti all'apertura.

Questa è la vera meditazione dove non c'è più il meditante e niente su cui meditare. Il corpo non è che memoria. Non è questo il vero corpo che si sveglia la mattina. E' solo la memoria, gli schemi. Ma quando ascoltate il corpo, quando ascoltate senza nessuna intenzione, appare un'intera tavolozza di sensazioni. Quando il corpo è ascoltato, è completamente sentito,

perde la sua consistenza e si trova in espansione. E' sentito più liquido, più fluido, non ha contorni, non ha centro. Questa leggerezza, questa fluidità è il corpo organico e, una volta che ne diventate cosciente, vi solleciterà. La memoria organica d'espansione un giorno sarà completamente integrata nell'espansione globale. Sentire il corpo è guarire il corpo, perché difesa, reazione, paura, tensione sono delle contrazioni.

Quando parliamo della paura o dell'ansia, l'abbiamo già sentita a livello del corpo come una sensazione. Ma la concettualizziamo. Noi ci allontaniamo dalla paura per andare verso la parola paura. Così, per far fronte alla paura, dobbiamo ritornare alla percezione originale della paura al livello del corpo. Pertanto, sentendo il corpo, non mettiamo l'accento su ciò che sentiamo, la tensione, ma mettiamo l'accento sull'ascolto, la coscienza. Può accadere che siamo abituati a rilassare le spalle o le braccia, ma questo è nuovo per il cervello. Sentendo il cervello, sentiamo prima il suo peso. Allora, perde ogni sostanza, e abbiamo la sensazione come se non ci fosse più la tesa. La testa è completamente in espansione e scompare. Quando la testa è veramente sentita, la maggior parte degli organi è completamente rilassata, specie gli occhi, che sono sempre in procinto di scegliere e di cercare sicurezza.

Se non potete sentire il cervello subito, cominciate con gli occhi. Sentite la loro cavità e seguite il nervo ottico penetrare il cervello. Quando il cervello sarà rilassato, si avrà una sensazione di spazio attorno a lui. Fatene un oggetto della vostra coscienza e vi dissolverete nello spazio. Alla fine c'è una fusione tra l'osservatore e ciò che è osservato e non c'è che presenza.

D *Quando il cervello è profondamente disteso, c'è una sensazione di pace, di felicità.*

J.K. Sono esperienze gradevoli, è vero, ma il piacere è una gioia degenerata. La vera felicità è nella scomparsa del me, nell'essere Uno con il cosmo. La felicità è espansione, il piacere è una

contrazione. Nel piacere c'è ancora la persona che sperimenta qualcosa.

D *Sebbene certi stati diano una sensazione di benessere, voi raccomandereste di evitarli?*

J.K. Sì, perché attribuite ancora la vostra sensazione di benessere a una causa. Nel momento di vero benessere, non c'è né causa né qualcuno che è felice. C'è solo la felicità. Più tardi, la mente dice “sono felice a causa di questo stato o di quello”. La ricerca degli stati è una fuga, una compensazione, questo vi attacca all'oggetto.

D *Se sentiamo il cervello pienamente giusto prima di addormentarci, è possibile svegliarci essendo all'erta, che è lo stato naturale del cervello, o il cervello può rientrare nelle vecchie abitudini di contrazione durante il sonno?*

J.K. Sì, il cervello può tornare nello stato antico. Ma se rilassate il cervello alla sera e sentite il cervello nella vita quotidiana, e vedete quando è teso, allora verrà sicuramente un momento in cui funzionerà in modo naturale. Quando guidate la vostra auto e notate che le spalle sono tese, potete rettificare dieci volte, ma un giorno la sensazione delle spalle non apparirà più. Così funzionate in modo appropriato alla guida.

D *Così quando dite, come fate spesso, che il corpo si sveglia nella coscienza, volete dire che il corpo si sveglia anche in questo stato vivace, pronto, all'erta, del cervello rilassato?*

J.K. Assolutamente.

D *Quando conduciamo un oggetto visto verso lui che vede, a un certo momento c'è un rovesciamento dell'oggetto nella*

Jean Klein

percezione stessa. Ma quando l'oggetto di percezione è rilassato, il cervello pronto, c'è ancora un rovesciamento verso chi percepisce o è più come ingrandire, una espansione della coscienza?

J.K. Assolutamente in espansione, sì. Quando sentite il cervello, lo conducete al suo stato naturale di distensione, perché deve essere rilassato per essere sentito. Numerose parti del cervello sono bloccate, perché sono contratte per l'utilizzazione abituale dell'immagine-io. Noi viviamo solo una frazione del nostro cervello. L'attenzione che portate per sentire il cervello, non è un'attenzione con intenzione. Quando questo accade, c'è fissazione. Quando pensate “sono attento”, non siete attento. Semplicemente esplorate con innocenza.

Da: <http://www.sviluppocoscienza.it/kleincervello.htm>

Vivere con la domanda - Jean Klein

D *Vorrei domandarvi: cosa volete dire esattamente con la “domanda”?*

J.K. La domanda è la risposta. Prima che la domanda sia stata formulata, la risposta è già là. La risposta era là prima che ne siate consci.

D *Così, quando dite “vivete con la domanda” parlate solo dell’ultima domanda, non di una qualsiasi domanda.*

J.K. Sì, la domanda ultima alla quale tutte le domande si riferiscono alla fine. Arrivate all’ultima domanda quando avete esplorato tutte le domande relative. Per domande relative, voglio dire: tutte quelle domande che non esprimono pienamente ciò che cercate davvero.

Ogni domanda che contiene un residuo di sapere libresco è relativo. Ogni domanda fondata nel desiderio emozionale è relativa. Così “interrogate” le vostre domande e vedete i loro limiti. Questo sguardo vi porta più vicino a quella che è la più vicina: la domanda ultima

D *Avete detto che quando avete incontrato il vostro maestro per la prima volta, gli avete fatto numerose domande, alle quali lui ha risposto generosamente in modo appropriato. Ma, dopo non averlo più visto per qualche settimana, avete sentito aumentare in voi la sensazione di non avergli posto né formulato la vera domanda. Avete detto che a quell’epoca, se aveste fatto domande più profonde, avreste ricevuto di più. Non è stato nel momento in cui avete percepito i limiti della vostra mente, che avete visto la differenza tra le domande relative e le domande assolute?*

J.K. Esattamente. Ogni essere umano vive con delle domande, ma molto spesso sono mal formulate. Le persone vivono in un'accecante nebbia di divenire, inconsapevoli delle loro ragioni di pensare e d'agire. Cercano di guadagnare denaro e non sanno nemmeno che fare con questo denaro quando l'hanno ottenuto. Così il primo passo è diventar coscienti delle proprie motivazioni, di formulare domande, di domandarsi : perché faccio questo? Che cosa cerco? Dove vado? Facendo queste domande relative, diventerà chiaro che voi concentrate tutti i vostri sforzi sulla sopravvivenza del concetto "io".

Voi scoprite che c'è una "persona" implicata. E l'ultima domanda comincia quando interrogate il soggetto che pone le domande. Non diventate libero dalle domande relative che il giorno in cui vi chiedete: chi è questa persona?, questo "io" chiamato "me stesso"?

D *Così si comincia col domandare. Si interrogano le domande e finalmente si è condotti a domandare a chi domanda. Ma chi domanda è ancora un oggetto, e tutto questo resta sempre nell'ordine del domandare relativo. Ma come arrivare all'ultima domanda?*

J.K. Dovete esplorare in profondità che domanda. Domandategli quale è la sua natura. Vedrete allora che non ha alcuna esistenza in se stesso. E' un'immagine costruita dall'educazione, il "si dice", le credenze, le esperienze, in breve la società.

D *Finché restano ancora dei residui, come il credere in un "io", non posso fare l'ultima domanda?*

J.K. Quando la persona è eliminata, il Sé interroga il Sé. L'ultima domanda è uno stato interiore che viene dalla risposta stessa. Questo stato interiore è al di là di ogni formulazione. Ma

dovete trascendere ogni formulazione per diventare completamente chiaro su questo stato interiore.

D *Se è uno stato al di là di ogni formulazione, in qual misura potete ancora chiamarla una domanda? Sembrerebbe che utilizzate ora la parola domanda in un modo nuovo. E' la stessa cosa della contemplazione?*

J.K. Tutte le domande vengono da "io non so", altrimenti non fareste domande. Tutte le domande vengono dalla possibilità di conoscere; altrimenti non fareste domande. In altre parole, una domanda ha la sua origine nella conoscenza, nella risposta. Questo è vero anche al livello più profondo: tutte le domande sorgono dalla risposta.

D *Così lo stato interiore senza formulazione sorge quando l'"io" è visto per ciò che è: proviene da "io non so", e la sua origine è nella risposta. Questo stato interiore ha ancora la natura fondamentale di una domanda?*

J.K. Sì, ma la differenza è che nel domandare relativo c'è ancora un "io" che proietta qualcosa per essere conosciuto. Il "non so" è temporaneo. Mentre nell'assenza di un "io", non ci sono proiezioni di qualcosa di conosciuto e c'è un riposo spontaneo nel non-sapere. Nell'assenza di chi domanda, la domanda diventa il domandare, il domandare senza chi domanda.

D *Se non c'è niente da conoscere, nessun entità personale da proiettare, allora la risposta non può essere un oggetto di conoscenza. E' questo che volete dire "con la domanda è la risposta"?*

J.K. Sì, assolutamente. La domanda è l'apertura presente dove nessuno è presente. La risposta non è nient'altro

che questa apertura. L'apertura è la vostra vera natura. E' tutto ciò che siete. L'apertura, la risposta si riferisce a essa stessa, alla fine non c'è nulla che si conosca. C'è una completa assenza di visualizzazione, di rappresentazione, di aspirazione illusoria. Non ci sono spinte a cercare di comprendere, di formulare la risposta con dei pensieri. E' in definitiva negativo perché questo non può essere sperimentato come un oggetto. L'apertura si riferisce alla nostra totalità.

D *Possiamo ritornare a “vivere” con la domanda? Volete dire con questo, vivere nella apertura, nel “non sapere”, e come possiamo vivere nell'apertura?*

J.K. Vivendo senza conclusione, d'istante in istante. Vedete come la vostra mente si agita avanti e indietro come un cane arrabbiato. Vedete come non vivete nel non-sapere, come avete paura di vivere senza conclusione. Vivere senza conclusione, nell'apertura è, come avete detto, la contemplazione senza “contemplatore”. Questo stato interiore è la risposta e la domanda.

D *Sembrerebbe che, se rinuncio a concludere, la mia vita sarebbe un fallimento, o, ancora peggio, diventerebbe immobile!*

J.K. Vivere senza concludere non vuol dire essere passivo, siamo chiari in questo punto. Non concludere vuol dire che non concludete attraverso delle interferenze personali. Gli oggetti, le situazioni si concludono da sole quando le lasciate vivere. C'è un scelta per la ballerina sulla corda tesa? Potete essere sicuro che non pensa alla destra o alla sinistra, ma che è stabile senza pensieri, nel centro.

E' spontaneamente nella non-conclusione. Quando siete stabili nella globalità, è normale vivere nella coscienza senza scelta come la ballerina del circo. Così vedete che l'azione e la non azione

appartengono entrambe allo spirito.

Nella nostra pienezza, nella nostra globalità che è solamente presente nell'assenza di ogni controparte, c'è spontaneità, pura azione.

D *Quando non c'è nessuno che sceglie d'agire in una via o in un'altra, l'azione è spontaneamente corretta?*

J.K. Si, i fatti portano alla conclusione che può non esserci sempre un accordo con le preferenze dell'ego, ma è sempre giusta, e la soluzione è appropriata. Quando siete al di là della scelta, come la ballerina sulla corda, quando la mente non cospira più, quando i fatti sono maturi, la conclusione viene istantaneamente. Vivete aperti a tutto ciò che è percepito, aperti all'apertura.

D *Quando dite “vivete aperti a tutto ciò che è percepito e non interferite con i vostri paragoni e i vostri giudizi”, questo mi ricorda il bel testo Sin Sin Ming, scritto da Seng-ts'an, che comincia così: “la grande Via non conosce difficoltà poiché è al di là di tutte le scelte”. Ciò che mi intriga in questa traduzione è che l'accento è messo sulla via che è al di là della scelta, e non sul fatto che non si debba scegliere. Molto spesso penso che le persone interpretino il vostro insegnamento come se fosse uno stato senza profumo, senza differenza, dove ogni oggetto è in un certo modo simile ad un altro oggetto. Infatti, non è che non ci siano differenze, ma che siamo al di là delle differenze.*

J.K. Voi siete il sole che crea tutti gli oggetti. Nell'apertura, c'è differenza ma non distinzione, differenza, ma non preferenza. Vivere senza preferenza non è una visione corretta. E' ancora mettere l'accento sull'oggetto. L'accento dovrebbe essere messo sul soggetto. Non è che tutti gli oggetti siano gli stessi, ma è che non ci sono più “oggetti”. Quando vivete nell'apertura, l'accento si trova messo al posto giusto. Ogni “oggetto” ha allora il suo

proprio significato, il suo vero senso. Nella non-conclusione, il mondo è ricco e intelligente.

Si deve arrivare allo stato dove c'è una modificazione completa d'energia, dalla vita vissuta nel conosciuto a vivere nell'ignoto. Questo non è il risultato di un atteggiamento, ma la riorchestrazione d'energia che viene come risultato della comprensione: la comprensione specifica che è solo nella vostra assenza che c'è l'ultima presenza.

D *Così ogni sadhana o ascesi, ogni aspirazione spirituale dovrebbero andare nella direzione di questa comprensione che risulta dalle modificazioni d'energia?*

J.K. Assolutamente.

D *Questa comprensione, questa visione istantanea si manifesta prima nel cervello?*

J.K. Sì, ma nella mente che funziona nella complementarità, nella dualità. Ciò che voi siete fondamentalmente è al di là del cervello, ma il cervello lo rende percepibile. L'istante della visione istantanea è scelta dal cervello e trasferito alla nostra totalità. Allora si dispiega: è immediatamente sentito a tutti gli altri livelli della struttura psicosomatica. E' solo quando è diventato globale, quando ha toccato tutte le cellule, che si può dire che "è diventato comprensione". Si è coscienti di un cambiamento fisiologico immediatamente. La visione istantanea risuona a tutti i livelli. Ma arrivare alla sua piena attualizzazione e penetrare il corpo di ogni cellula, richiede tempo.

D *Il corpo può essere preparato per questo assorbimento, perché sia recettivo più rapidamente?*

J.K. Sì, perché, in un certo modo, raggiunge il suo stato

perfetto, la perfetta salute.

D *Avete detto che vivere con la domanda è esattamente la stessa cosa che vivere nell'apertura, nel non-sapere, e avete detto anche che questa capacità, il desiderio di vivere nel non-sapere, dell'accoglienza, fa seguito a un lampo di verità, della realtà senza sperimentatore.*

Che senso può avere allora "vivere senza la domanda" per tutti quelli che non hanno questa comprensione e non hanno vissuto la modificazione spontanea di vivere dal conosciuto nel non-conosciuto? Si direbbe che vi riferiate a un piccolo numero di persone che hanno questa maturità. Come le persone meno benedette possono comprendervi e beneficiarne?

J.K. Ho dato il vero senso di "vivere con la domanda", ma vivere nel non-sapere a molti livelli vi porta alla domanda. Il "voglio sapere" è inerente alla natura umana. Questo non ha niente a che vedere con la maturità. E' un'urgenza interiore. Direi che si dovrebbe cominciare col prendere nota, vedere come al mattino, svegliandovi, voi anticipate. Tutta la giornata scorre nell'anticipazione, nella lotta per raggiungere uno scopo. Vedete come vivete nel prendere, nello scegliere, nel continuo conosciuto.

Così direi: cominciate col passare la metà della giornata guardando tutti i movimenti in cui non vivete nel non-sapere. E allora, cosa succede? Come questo può aiutarvi? Quando vedete che siete tutto il tempo nel fare, incontrerete dei momenti di discontinuità in voi, perché questo siete voi, Mario Rossi, che forza la continuità, voi vi sentite in una presenza non-oggettiva. Non è un'esperienza perché non c'è nessuno per sperimentarlo, ma è un momento dove c'è un sentimento d'eternità.

D *Così, questi momenti mi aprono gli occhi, io mi conosco*

allora, senza essere attaccato a qualsiasi cosa?

J.K. Sì, per un istante siete presi da una finestra aperta, una finestra d'eternità. Una volta che avete avuto un lampo di visione del vostro Sé senza oggetto, sarete più spesso sollecitati da lui. E un giorno vi troverete a vivere nel non-sapere.

D *E' un ritorno improvviso?*

J.K. Sì, a un certo punto siamo spinti.

D *O tirati?*

J.K. Tirati, sì. Questi momenti d'assenza, di presenza senza oggetto, lasciano un eco. Questo eco è l'ombra che vi porta alla sorgente.

D *Non vorreste, certo, considerare che passare questa mattinata a prender nota di ogni anticipazione, sia una pratica!*

J.K. E' una pratica senza qualcuno che pratica, come questo può essere chiamato una pratica? Molti fra voi vogliono fare qualcosa e quando vi do consigli pratici, non ne tenete conto!

D *Avete messo in guardia contro le conseguenze estreme di un approccio progressivo, è per questo che non vogliamo cadere in questo errore!*

J.K. Quando si è intesa la verità dalla bocca di un Maestro, non ci può essere progressione perchè è un seme che è trasmesso direttamente.

D *Si può essere sulla via progressiva e avere trovato il guru?*

J.K. No, perché il punto di partenza è falso. Nella via progressiva vivete nel divenire, credendo che ci sia qualcosa da raggiungere. Nel periodo di trasmissione, vi trovate nel momento, libero dal futuro, libero da intenzione.

Da: <http://www.sviluppocoscienza.it/kleindomanda.htm>

Jean Klein

L'ascolto dell'energia del corpo - Jean Klein

Questo approccio è basato sulla Tradizionale arte dell'ascolto. Noi non conosciamo il nostro corpo reale. A causa di tutte le tensioni accumulate e viventi nella nostra testa, in un mondo di concetti e idee, anche il corpo è diventato un'idea, piuttosto che qualche cosa che vive, o qualche cosa che sente.

La sua energia sotterranea è paralizzata nelle tensioni neuro muscolari. Solo in un ascolto senza anticipazioni, o scelta, può iniziare a manifestarsi quest'energia originale.

In questo ascoltare, lasciando emergere le sensazioni del corpo, non siamo più complici delle reazioni. Inizialmente sentiremo questa energia in particolari zone del corpo, in seguito arriveremo a percepire il corpo come una massa energetica unica, in una sensazione globale.

Sentire questa energia è il fattore di reale salute del corpo.

Al posto del vecchio schema di pesantezza, resistenza, densità, scopriamo un corpo che "sembra luce", trasparente espanso nello spazio, ci sentiamo senza centro, senza confini, Uno con lo spazio.

Questa esperienza di apertura, di espansione, ci libera dal nostro mondo ego - centrico, e ci lascia aperti a dimensioni più profonde. Diversamente il corpo è per la maggior parte un meccanismo di difesa dell'ego. Se noi avviciniamo le "posture" senza prima liberare l'energia del corpo, rinforziamo soltanto i vecchi schemi; la nostra pratica è senza significato.

- Le Posture -

Quando facciamo un asana yoga, dovremo vivere momento per momento nella sensazione, essere uno con il sentire, senza intenzione, o meta, che può venire solamente dalla mente,

dall'ego. La postura permette una distensione organica, non comprende il dominio del corpo e la violenza, come troppo spesso accade.

I muscoli, l'intera struttura lavorano in un modo totalmente differente. C'è un'integrazione totale. Non c'è ripetizione.

Ogni volta che facciamo la posizione è nuova, è ora.

Spesso faremo le posture solamente "energetiche", senza muovere il nostro corpo fisico. Questo ci aiuta a liberare noi stessi dagli schemi fissi e dai legami.

Ogni posizione stimola particolari zone del corpo ma l'effetto reale, la riorchestratura dell'energia, accade dopo la postura, nella nostra immobilità, tranquillità, nel silenzio.

- La Meditazione -

Quando la posizione è realmente compresa diventa meditazione.

Qui non viene più enfatizzato l'oggetto corpo, ma la nostra consapevolezza, presenza.

C'è un dato "momento" in cui la Asana è completamente integrata nella nostra consapevolezza e viene riassorbita nel silenzio.

In questa meditazione non c'è uno che medita e niente su cui meditare.

Non c'è concentrazione ma Consapevolezza senza scelta.

- La Respirazione -

Così come modo il nostro corpo è diventato limitato, così anche il nostro respiro a causa di paure, di tensioni, è profondamente reattivo, bloccato. La tendenza è quasi sempre quella di "catturare" l'inspirazione e di "spingere" fuori

l'inspirazione, operando una continua manipolazione di tipo psichico sul respiro.

Invece in questo tipo di pratica impariamo ad ascoltarlo, a sentirlo in differenti parti del corpo e in una sensazione globale.

Diamo l'opportunità al respiro di diventare spontaneo come nella nostra infanzia.

Il respiro, il prana lo usiamo in alcune tecniche Yoga per calmare la mente, stimolare e dirigere l'energia del corpo, e ad un livello più "spirituale", più profondo, enfatizzando lo spazio tra due respiri, il "fondo di tutti i respiri", si arriva a percepire la nostra reale natura.

- Liberare i sensi -

Un importante aspetto dell'insegnamento è il profondo rilassamento dei sensi: pelle, bocca, narici, orecchie, occhi, cervello. Inconsciamente i sensi sono abituati ad afferrare, catturare, ciò significa che sono contratti e tesi.

Attraverso l'uso della visualizzazione e dell'ascolto, permettiamo alla sensazione di schiudersi, di giungere ad un'apertura e al rilassamento.

Gli oggetti sono liberi dalla presa sensoriale, impariamo a vivere sempre più con la pura percezione, senza l'interferenza mentale.

Quando i sensi sono realmente liberi, tutto il corpo partecipa alla visione, all'ascolto.... ecc

- Trasportare l'insegnamento -

E' importante che il vantaggio compreso attraverso la pratica venga trasportato a tutti gli altri aspetti della vita.

Quando non siamo più identificati con nessuna immagine, con

Jean Klein

nessun oggetto noi non siamo più limitati psicologicamente a una situazione, noi viviamo nella nostra integrità, agiamo dalla nostra integrità. Solo allora siamo veramente funzionali.

Quando manteniamo l'energia del corpo, ci sentiamo aperti e espansi; paura e tensione non hanno opportunità di prenderci.

Solo nella nostra assenza noi siamo sinceramente presenti.

Da: http://it.groups.yahoo.com/group/lista_sadhana/

Rilassamento e meditazione - Jean Klein

Propongo questa meditazione, perché ci rendiamo conto a qual punto il nostro ascolto sia sempre in uno stato di afferrare, diciamo esattamente come questo corpo, questo ascolto, siano abitati continuamente da una attesa, un desiderio di appropriarsi di qualcosa, e per constatare fino a che punto il nostro corpo è condizionato, abituato da questo “desiderio di prendere”. Ci sono specialmente tre posti dove questo si fissa e, attraverso questi tre posti, è investito tutto il corpo.

Sono:

- 1) la mascella, che è continuamente in stato di prendere;
- 2) la mano, che è continuamente in stato di prendere;
- 3) il piede, che è continuamente in stato di prendere.

Per andare più lontano, nel rilassamento, non incrociate le gambe e restate ad angolo retto (posizione: seduti su di una sedia). Non lasciate cadere il bacino all'indietro, come se si rovesciasse all'indietro. Il bacino è veramente seduto, perché lasciar cadere il bacino all'indietro è generalmente una fuga.

Far salire il pensiero dal bacino alla regione dorsale fino alla regione cervicale e anche là, vedrete a qual punto siamo sempre sul punto di prendere. Si produce un certo incurvamento nella regione cervicale, precisamente in quelle vertebre che escono. Dovete rettificare il vostro busto per avere la sensazione della verticalità. Poi dirigete la vostra attenzione sul palmo delle vostre mani, il palmo aderisce completamente alla coscia.

Prendete coscienza dei primi elementi che vogliono prendere tra le quattro dita e il pollice, voler prendere, prendere! Sentendo la sensazione tattile della mano sul punto di contatto, deponete completamente il peso della mano sulla coscia, poi sul polso, l'avambraccio, il braccio e vi rendete conto come le spalle siano sempre in stato di difesa, d'aggressività, di voler prendere! Si

lasci andare tutto il peso sui punti di contatto.

C'è un altro stato, di voler prendere nei deltoidi e, quando deponete completamente il peso, rientrano nella loro cavità e questo crea immediatamente un grande rilassamento del dorso e delle scapole. Poi, andate in direzione della testa e potete osservare come il muscolo della mascella, della masticazione è sempre in stato d'attesa, aspetta sempre la colazione, attende sempre il pranzo, è sempre in attesa.

Constatate come, nella regione dei denti del giudizio, niente è steso, tutto ha "voglia di stringere"; rilassate questa regione. Quando la rilassate davvero, osservate la regione dell'orifizio uditivo; lì vicino, si trova una certa cavità che s'ingrandisce, a un dato momento...

Osservate come la regione frontale può "voler prendere"; distendete questa regione frontale, dovete evocare la sensazione tattile su tutta la capigliatura, il cuoio capelluto, come se la regione frontale stesse scivolando indietro nella nuca. Lasciate completamente la regione frontale che deve scivolare totalmente, risparmiando la mascella inferiore; avete l'impressione che il cervello potrebbe scivolare quasi fino al cuore. La testa è completamente eliminata, completamente vuota, disponibile.

Se volete, posso andare più lontano...! Sensazione nei due palmi delle mani, come se le depositaste su di un pallone; i palmi aderiscono completamente al pallone. Sensazione tattile nelle dita, i polsi che vorrebbero coprire il pallone e voi ordinate a questo pallone di gonfiarsi, di ingrandirsi e le vostre mani crescono, l'avambraccio, il braccio ingrandiscono. Osservate cosa succede nelle spalle; ora fate una profondissima decontrazione che rilascia! Se potete mantenerla, si può andare ancora più lontano...

Nella cavità boccale, introducete un frutto sbucciato; tutta la cavità boccale sente il sapore di questo frutto; risvegliate la sensazione tattile, lasciate ingrandire questo frutto, come avete lasciato gonfiarsi il pallone. Questo frutto fa ingrandire la cavità boccale.

Osservate come tutta la muscolatura facciale si rilassi. Provate a mantenere questa separazione. Portate la vostra attenzione sulla volta plantare. Aderite a un pallone, gli alluci coprono completamente il pallone, anche i talloni; ecco che il pallone si sta ingrandendo... Vedrete come la volta plantare si apre: osservate cosa succede nella regione dei polpacci e delle cosce, la parte posteriore, la più importante; lo stesso nella regione lombare, nel bacino!

Non ritornate soprattutto nella regione frontale! Comprendiamo che non si tratta di conquistare, ma di diventare coscienti, consapevoli di questa voglia di prendere che abita il nostro corpo. Quando ogni dinamismo, ogni pulsione sono eliminati, allora il “ricercatore” si sveglia, diventa il “cercato”, il “trovato”!

Quando si è completamente in solitudine con se stessi, bisogna rendersi conto che non possiamo seguire un'ideale e al tempo stesso, lasciar vivere una percezione corporea. Certe persone ignorano questa impossibilità della simultaneità e credono di poter sempre coordinare molte percezioni o concetti nello stesso tempo.

Mi sembra, senza voler imporre una scelta, che la presenza di un oggetto, che si chiama corpo, sia una buonissima partenza, perché nel nostro corpo si provano tutte le aggressioni, le difese, le reazioni. Come abbiamo già suggerito, bisogna dirigere l'attenzione e lasciare che risalti per noi la sensazione corporea, senza visualizzare il corpo nella sua forma.

Lasciare emergere completamente, lasciare aprire tutto quello che si può chiamare sensazione corporea. Si scopre che una certa scelta s'impone ancora e che certe parti del corpo si presentano prima di altre parti. Dal momento che queste parti s'impongono, osservate allora che c'è una reazione, perché molto spesso, si presenta un fastidio. Anche lì, constatate la difesa. A un dato momento, arriviamo alla sensazione globale del corpo. Questa sensazione globale del corpo si risveglia totalmente in noi, quando in noi non c'è più la minima intenzione.

E' interessante notare come si rilassano i differenti strati. Il

corpo assume una estensione diversa da quella imposta dalla sua visione. Si potrebbe dire che tutto ciò che si chiama energia corporea esclude i suoi confini. Alla fine non ci sono confini, né un corpo e il suo confine. Quando l'energia è completamente sciolta, liberata, non ci sono i confini, non più forme. Tutto ciò è oggetto della nostra attenzione. Tutto questo abbandono degli antagonismi corporei permette già un'altra funzione nei differenti piani e l'oggetto, su cui è stato posto prima l'accento, perde questo accento e si ha l'impressione che l'accento, che si posa generalmente sull'oggetto osservato, si sposti sull'osservazione. Vedrete che l'oggetto muore, a un certo momento, come oggetto e non resta che l'osservazione. Lì, non si è in nessun posto! Non c'è nessuno! Non c'è volume, non c'è durata. Questa "presenza a sé" è un vissuto in questa specie di meditazione e "il non essere da nessuna parte" si presenterà anche durante la giornata, quando ci dedichiamo alle varie attività. Restiamo in questo stato "di non essere da nessuna parte" e le attività si svolgono completamente, secondo la natura delle cose.

Seconda meditazione

Sentire con la parte posteriore la sedia o il suolo. Sentire il contatto della pianta dei piedi con il suolo per quelli che sono su una sedia, per gli altri, il contatto delle cosce con il suolo.

Lasciate che questi due contatti si fondano tra loro, che diventi un solo contatto. Lasciate andare tutto il vostro peso sui punti di contatto, senza che ci sia un abbassamento della regione lombare e senza che il bacino cada all'indietro.

Diventate coscienti della regione del coccige e salite come si sale una scala, vertebra dopo vertebra per creare, alla fine, una verticalità come un'energia, una fiamma che, vorrebbe drizzarsi e, quando arrivate all'altezza della settima verticale, lasciate che questa regione si rettifichi in modo che la testa sia una

continuazione della regione lombare e dorsale, che porta un leggero spostamento della testa verso il dietro. Evocate la sensazione dell'altezza delle spalle come l'acqua che parte dall'alto per innaffiare gli omoplati; quando l'acqua cade veramente, dovete osservare un rilasciamento delle spalle, creando un abbassamento totale delle spalle come se le spalle scivolassero lungo gli omoplati...

Contatto delle mani con le ginocchia dove si trovano; sentite questo contatto e lasciate completamente il peso delle braccia su questi punti di contatto. Sentite il peso delle braccia...

Un frutto sbucciato occupa tutte le pareti della bocca, poi questo frutto scivola lentamente all'interno della regione della laringe come per massaggiarla; questo deve portare un rilassamento della glottide e dello sterno.

Un'altra immagine: la glottide è sentita come un frutto e cercate di inghiottirlo. Ora, siate come un ricevitore di fronte al vostro corpo, lasciate risvegliare completamente la sensazione del corpo, ma non visualizzate il corpo in nessun caso, e non cercate la sua immagine anatomica; ora lasciate liberare completamente le energie, senza contenerle nel contesto anatomico, e questo può creare, evocare una sensazione tattile.

Il davanti del corpo aderisce al muro davanti a voi e la parte posteriore aderisce totalmente al suolo e il sommo della testa aderisce anch'esso totalmente al soffitto o al muro. Questo succede quando lasciate libero corso alle energie. Questa energia che si spande nello spazio è il vostro oggetto di contemplazione...

Ora lasciate libero corso all'udito... senza scegliere un particolare oggetto sentito, accettate, siate ricevitori di tutto quello che si presenta al vostro udito; le vostre orecchie sono tutto il vostro corpo e non sono localizzate semplicemente agli orifizi uditivi, tutto il vostro corpo è un ricettacolo, siete tutto "ascolto" senza che scegliate, senza che respingete.

E' un ascolto totale, il calore, il brusio dell'aria, ascoltate tutto.

Rendetevi conto che il corpo, che ora è ricettacolo, ha delle

Jean Klein

parti che sono ancora in difesa, là dove ancora non siete aperti, là dove ancora non c'è ricettività a quello che si presenta. Quando accettate totalmente quello che si presenta, senza scelta, succede che la periferia di ciò che è ascoltato si elimina spontaneamente e non resta, alla fine, che un brusio d'aria che si localizza nei condotti uditivi e questo brusio d'aria si affievolisce e si elimina e non resta che ascolto. Siate questo ascolto...

Da: <http://www.sviluppocoscienza.it/Klein6.htm>

L'ardente verità - Jean Klein

La verità non cambia mai, ma le espressioni della verità sono in continuo cambiamento, continuamente nuove. E' solo la persona che, in una ricerca di sicurezza, crea la ripetizione. Quando fate fronte alla vita, non dovete mai guardarla attraverso la memoria.

Siate liberi dalla memoria.

Voi fate intervenire certe attitudini, come l'eredità che viene da vostro padre, da vostra madre, e così certe cose apprese, il modo di comportarsi, acquisito nella vostra educazione e nella vostra esperienza.

Tutto questo appartiene alla vostra personalità. Quando affrontate la vita senza fare intervenire la memoria e accettando totalmente i fatti, vi trovate aperti alla vita; in quella apertura c'è intelligenza, c'è sensibilità. La vera personalità viene dall'istante, dalla situazione stessa. Non c'è niente di personale nell'intelligenza e la sensibilità. La vera personalità sorge con la situazione e si dissolve con la situazione, non lasciando alcun residuo. Siete liberi dalla memoria. Non ci sono compromessi. Agite secondo la situazione. Così non c'è niente di personale nella vera personalità. Quando agite in accordo con la situazione, c'è un'azione senza intenzione, libera dall'ego. In altre parole, l'azione vera si stacca dall'azione personale. Dovete distaccarvi dall'obbiettivo. Per raggiungere lo scopo, bisogna staccarsi dallo scopo.

D *Potete parlare del ruolo dell'espressione verbale della verità e del suo impatto sulla realizzazione della nostra vera natura?*

J.K. Che intendete per verità? Dovete prima scoprire ciò che non è la verità; ciò che non ha esistenza in sé, non essendo la verità, ha bisogno del conoscitore ultimo, la coscienza.

Potete sempre oggettivare la non-verità, ma la verità non può mai essere oggettivata. Voi lo siete...

Quando avrete veramente scoperto ciò che non è la verità, vi troverete spontaneamente nella verità. Da questo punto di vista vedrete che non c'è non-verità, non c'è che l'estensione della verità, che ne è più o meno un'espressione.

Ma non provate mai a oggettivare la verità, a localizzarla. Mai. La verità è la vostra assoluta assenza, quando siete completamente assenti

D *Sembrerebbe che ogni azione sia giustificabile se è un'estensione della verità.*

J.K. Quando l'azione viene dalla non-azione, allora giunge dalla verità. Quando l'azione viene dall'azione, allora è solo una reazione.

D *Da molto tempo sono alla ricerca della verità o di Dio. Quando ho cominciato ero paralizzato dall'ansia e dalla paura. Ora sento che ho una comprensione naturale di ciò che non è la verità, ma non ho ancora la sensazione di aver avuto una intuizione di ciò che è la verità.*

J.K. Siete alla ricerca di un'esperienza, di Dio, della bellezza. Questo vuol dire che vedete quello che cercate come un oggetto. Direi: molto semplicemente interrogate colui che cerca. Quando interrogate veramente, vedrete che il cercatore è ciò che cerca. E' la via più corta, se si può ancora parlare di via.

Che sia chiaro nel vostro spirito, ciò che cercate non può mai essere un oggetto perché siete ciò che voi cercate, così non potete mai vederlo, mai capirlo, potete solo esserlo.

Essere, quello vuol dire che non avete rappresentazione, nessuna idea a proposito, siete liberi da ogni concetto. Quando il mentale vede quello, arriva a un arresto, siete tranquilli... Tutte le

idee su voi stessi, tutte le vostre qualificazioni devono arrestarsi. Allora vi trovate in una specie di nudità, siete quella nudità, libera da ogni qualificazione. Allora siatelo veramente, siate accordati a quello, completamente.

Ciò che cerchiamo è il più vicino a noi.

La domanda è la risposta, perché la risposta è prima della domanda, altrimenti non ci sarebbe mai domanda.

Ogni altra risposta sarebbe solo un oggetto, noi siamo l'ultimo soggetto. Ciò che siamo profondamente, non può mai essere un oggetto. Comprimerlo produce immediatamente una riorchestratura di energie. Cercare qualcosa, cercare di trattenere, vivere nello scopo di raggiungere qualcosa, vivere nel divenire, tutta questa energia eccentrica arriva ad arrestarsi; non è un processo di volizione, è un lasciar andare naturale. Nella tranquillità che ne consegue siamo completamente disponibili.

E' attraverso l'ascolto incondizionato, libero dalla memoria, libero da ogni attesa che arrivate alla percezione diretta.

Dovete prima avere la percezione diretta, un bagliore di verità. Allora vivete con ciò che vi ha condotto al limite di quel bagliore. Ci sarà un momento in cui non avrete bisogno di tutta quella preparazione. Quella comprensione che la vostra vera natura non è mai un oggetto, mai un'affermazione, vi porta automaticamente all'apertura, alla non-conoscenza.

La conoscenza della verità esiste solo attraverso la non-conoscenza. Quella non-conoscenza è l'apertura e quella apertura è la verità. L'apertura non è uno stato psicologico, ma un modo di vivere dove c'è bellezza nella relazione, perché non c'è più relazione personale, non c'è che relazione.

Così vivete con la comprensione che vi ha condotto a quel bagliore. Non toccatelo né manipolatelo, non cercate di renderlo chiaro a livello intellettuale. Gli levereste tutto il suo profumo, non potreste mai riprodurlo con la volontà. Potete solo ricordarvi gli elementi che vi hanno portato alla soglia di quel lampo. Non è una persona che ha avuto quel lampo, è tutto il vostro corpo-

mente che ne è stato scosso. Questo lascia un residuo nel corpo-mente. Vivete con quel residuo, nell'innocenza, senza alcun desiderio di volerlo cambiare, né di provocarlo o di ricrearlo.

D *Può funzionare così nella vita di tutti i giorni?*

J.K. Liberatevi da tutte le credenze, dalle informazioni di seconda mano, dai "si dice". Guardate con uno sguardo nuovo, libero da un punto di vista dell'immagine dell'io; allora scoprirete la bellezza. Altrimenti si ha solo ripetizione. Esplorate senza alcuna affermazione, senza alcuna conclusione. Vivete nel vostro silenzio infinito.

D *Credete ai miracoli? Come camminare sull'acqua o la resurrezione?*

J.K. Oh! Non credo ai miracoli. Ogni istante è un miracolo, quando lo vedete con il vostro vero sguardo. Non c'è un miracolo particolare.

D *Non è una risposta. Credete che esistano forze particolari?*

J.K. E' la sola libertà che avete, non ci sono altre libertà.

D *Allora siamo chiusi in una prigione?*

J.K. Siamo così abituati ad avere a che fare con gli oggetti che è inerente alla natura umana provare a vedersi come un oggetto. Vi prendete per il signor Mario Rossi e vivete come il signor Mario Rossi, accumulando conoscenze in nome di Mario Rossi, ma Mario Rossi non ha nessuna realtà. Questo può prendere del tempo, ma un giorno vedrete che avete vissuto come un'entità che non ha nessuna realtà. Quel momento è una rivoluzione

importante nella vostra vita.

Allora troverete la bellezza nella vacuità, non essendo niente.

Perché nella vacuità siete il tutto. Quando siete la vacuità, toccate ciò che vi circonda nella sua totalità. Quando non siete niente, siete libero dalla scelta, libero dalla selezione, libero dalla discriminazione. Lasciate che la vita si presenti a voi. Quando l'io psicologico si presenta, i suoi argomenti non sono solo basati sulla bellezza e la verità, ma sulla sopravvivenza, la sopravvivenza psicologica della persona.

C'è già in voi un presentimento di questa apertura, lì dove non c'è né centro né limite. In quella apertura tutta la vostra intelligenza è a vostra disposizione. C'è uno sguardo nuovo senza interferenze della memoria.

Amate ciò che siete. Non il sé che non siete, ma il vero sé che siete.

Allora non sarete incollato alla vostra personalità e in quel momento, vivrete la relazione senza oggetto. Quella è la bellezza

D *Cosa vuol dire amare se stesso?*

J.K. Quando siete alla ricerca di voi stesso, non potete mai trovare colui che cercate. Viene un giorno in cui ci sarà una certa maturità in voi e vedrete che il cercatore è colui che cercate. Ciò che cercate è pace, silenzio, voi stesso, e quello non può mai essere un oggetto. E' un sentire. E' un diamante nel vostro sentire. Dovete amare quel diamante. Dovete esserlo e non allontanarvene mai. Quel diamante è il diamante del vostro cuore. Ma prima dovete amare ciò che siete veramente, allora potete amare chi vi sta attorno. Quando non ci siete, allora c'è amore. Questo sembrerebbe molto chiaro, no?

Per parlare in modo religioso, è solo quando non siete che c'è Dio. Quando vivete con la luce della verità, siete già orchestrati, la vostra energia è più o meno orchestrata. Seguite l'ombra e essa vi porta alla sua sostanza. Quando c'è intelligenza, c'è creatività e

Jean Klein

bellezza. L'ultima è la bellezza, la bellezza non può mai essere definita.

Restiamo in silenzio per un momento..

Da: <http://www.sviluppocoscienza.it/Jean%20Klein%20ardente%20Verità.htm>

Meditazione, energia e centro vitale

- Jean Klein -

Ci sono bisogni fisici, ma non ci sono bisogni psicologici.

Il riposo, l'immobilità del corpo e il rallentamento delle funzioni psicologiche sono necessità allo stesso titolo dell'attività.

Non si può isolarsi volontariamente per meditare, ma si può essere soli nello stato meditativo.

Quando siamo soli, seduti in modo confortevole con il corpo immobile, una agitazione mentale impedisce ogni autentico rilassamento, ogni sensibilità e nuoce al libero gioco della respirazione...la potenza dei nostri condizionamenti non ci permette di essere vigili e silenziosi.

Il silenzio del pensiero è azione e risultato, è stato meditativo.

Quando le circostanze e l' "intelligenza" fanno sì che il pensiero non abbia più ragione d'essere, il pensiero arriva a una fine.

Dallo stato meditativo viene il rilassamento e la normalizzazione della respirazione. La meditazione non può essere organizzata, nemmeno nella solitudine, e il gruppo crea una dipendenza.

Lo stato meditativo è libertà.

Non c'è dunque premeditazione o motivazione, di conseguenza non c'è soggetto di meditazione.

La meditazione è lo stato di pura attenzione.

La pura attenzione non è limitata a un luogo o a un movimento privilegiato del giorno o della notte.

La semplice attenzione silenziosa e spontanea alla respirazione, e il suo incontro con il centro ombelicale, non ha alcun rapporto con una ricerca o uno sforzo di concentrazione che è la negazione della libertà.

Non c'è differenza tra essere attenti all'incontro della respirazione con il centro vitale ed essere attenti alla totalità del

movimento della vita. E' possibile che durante le attività quotidiane l'inspirare e l'esprire e l'incontro della respirazione con il centro vitale rientrano nel campo dell'attenzione, questo si può produrre naturalmente, ma non può essere ricercato perché non c'è nulla da raggiungere nello stato meditativo.

Il rilassamento deve essere la conseguenza della pace interiore e la pace interiore è nella dimenticanza di sé.

Sedersi all'orientale o all'occidentale non ha nessuna importanza. Non ci si siede per meditare.

Ma essere seduti di preferenza verso il Nord-Nord/Est, la nuca senza tensioni nel prolungamento della colonna vertebrale, in equilibrio e ben diritti, con i muscoli perfettamente rilassati: testa, mascella, lingua (essa è direttamente collegata al cervello), nuca, spalle e bracci, ecc, lascia il libero gioco della respirazione favorire la circolazione del sangue e dell'energia.

All'inizio, lo stato d'attenzione è a volte molto corto. Rapidamente, lo sperimentatore e la nozione d'esperienza riappaiono; essere attento al processo d'identificazione del pensatore, è già lo stato d'attenzione.

Lo stato d'attenzione cresce poi in intensità e in lunghezza, penetra nelle attività quotidiane. L'energia non è dispersa, la vigilanza naturale e costante. Comincia ad infiltrarsi nei sogni senza disturbare il sogno. Non è necessario interpretare i simboli, analizzarli, sono compresi dal vivo e scompaiono con la percezione diretta della loro attualità. All'inizio, si può avere l'impressione di pensare e di sognare di più. Fino a qui, non si era attenti alle attività del pensatore nello stato di veglia e certi sogni soltanto toccavano il conscio. Ormai è tutto il giorno e tutta la notte che il conscio opera. Il regno del silenzio si spande nella coscienza. Il sonno e lo stato di veglia non sono che un solo e stesso movimento. Più si è attenti , più si avanza nella conoscenza di sé e più si stabilisce l'ordine nei registri della memoria, più si è attenti, la mente silenziosa.

Il movimento autentico della vita è falso per il pensiero. E' quando l'essere è "lavato dal me" che viene ad esistere ciò che è al di là di ogni condizionamento, del tempo e del pensiero. Essere preoccupati per l'energia, concentrarsi su una postura o sul centro ombelicale è sempre un'attività condizionata dipendente da un risultato. Ci sono degli " assediati" della postura giusta e delle energie: ricevere o dare energia, fare circolare le energie, normalizzarle... Cos'è l'energia? Esiste una energia o più energie? Una energia psichica o sessuale, mentale, emotiva o fisica? Qual è la natura della materia? Al di là del pensiero, nella rinuncia al sé, non c'è più chi dà e chi riceve.

L'energia s'esprime nella diversità e l'unità è nella diversità. Gli opposti sono l'espressione dell'unità. I conflitti psicologici non sono degli opposti, ma delle prese di posizione, quando il pensatore mette l'accento su questo o quell'opposto. L'osservatore genera il fenomeno d'osservazione, e la differenziazione dell'unità della moltitudine è la scelta del pensatore. La scelta del pensatore non può sfuggire ai limiti dei suoi condizionamenti. Non si può sperimentare o possedere l'energia. L'esperienza come il senso di possesso sono del pensiero e il pensiero è una frazione dell'energia...

L'energia frazionata non è la totalità ed è nel particolare, nella totalità, che regna l'intelligenza. L'intelligenza è libertà, e l'azione del pensiero è sempre nel campo del condizionamento. Essere semplicemente attenti, senza scelta né nell'inspirare che nell'esprire, né nel centro vitale, nell'addome a 3,5 cm. sopra l'ombelico. Si sente la salita e la discesa del respiro in relazione al centro vitale. L'attenzione non è la concentrazione, non c'è scelta e dunque nessuna esclusione. L'andare e venire armonioso della respirazione e tutto il movimento della vita interiore ed esteriore fanno parte del campo dell'attenzione. E' possibile intendere, vedere e sentire con il centro vitale. L'attenzione silenziosa è di volta in volta nel centro vitale e dappertutto; può prodursi una sensazione luminosa a livello del centro vitale. Quel

vissuto è molto benefico per la salute. Questo può succedere in un qualsiasi momento della giornata o della notte, durante gli esercizi di sensibilizzazione, nelle attività quotidiane, negli sforzi, come nella posizione seduta e gli esercizi respiratori. La conoscenza di sé non può essere “coltivata” nella posizione seduta. Al di là del condizionamento è il non manifestato. Il non manifestato esiste indipendentemente dal manifestato.

Con procedimenti diversi derivati dall'ipnosi (ripetizione di parole, visualizzazione e concentrazione) si ottiene l'arresto del pensiero o vuoto mentale. Il vuoto mentale non esiste. L'arresto del movimento del pensiero è immobilità e l'immobilità non è la fine del pensiero.

La cessazione delle attività del pensiero avviene naturalmente attraverso l'esaurimento del contenuto della totalità dell'inconscio. Quando non c'è più contenuto, il contenente non ha più ragione d'essere; questa è la conseguenza della conoscenza di sé, non di una decisione o di un metodo. Non c'è che una energia nella diversità.

E' la coscienza personale di sé che crea le divisioni illusorie tra la mente e il corpo, il pensatore e il pensiero, il conscio e l'inconscio, l'energia e le energie, l'immobilità e il movimento. L'individuo non è l'universale e l'universale non è l'individuo. Non c'è che la vita nell'eterno presente.

C'è una postura seduta giusta, ma nello stato di pura attenzione, non ci si preoccupa della postura... della posizione della testa, della colonna vertebrale, ecc., neanche della respirazione e del centro vitale...

Quando la mente è silenziosa, attenta, il corpo sente la postura che gli conviene; si risvegliano i processi di rilassamento e scompaiono le tensioni fisiche.

La pura attenzione non può essere orientata, non ha direzione nemmeno se si concentra da sola.

La respirazione e i suoi scambi con il centro ombelicale, a 3,5 cm. sotto l'ombelico, nell'addome, rientrano nel campo della

pura attenzione. Quando l'ordine è ristabilito nei registri della coscienza e le energie sono normalizzate nell'organismo, il centro ombelicale ha la sua sensibilità nella percezione del presente.

Con l'esercizio di sensibilizzazione, i difetti che impediscono la postura seduta, si possono rettificare. Sedersi su di un cuscino aiuta la buona tenuta della colonna vertebrale e il rilassamento.

Perché il corpo si rilassi, cosa importante nel rilassamento, lo si lascia prima esprimere nella sua sensibilità, esercizio di sensibilizzazione. In seguito prende da solo la posizione che gli si addice.

Nessuno può insegnare la postura giusta. Il corpo ha la sua intelligenza ed è nella libertà che si esprime l'intelligenza.

Il centro ombelicale o centro vitale

Il centro vitale è un centro d'energia situato al livello del centro d'equilibrio del corpo, o centro ombelicale, a 3,5 cm. sotto l'ombelico, all'interno del bacino.

La qualità degli scambi d'energia con il centro vitale è legata alla profondità della respirazione; la normalizzazione della respirazione è la nascita spontanea e armoniosa dell'inspirare ed espirare nel centro ombelicale. E' l'unità perfetta del respiro e del centro vitale.

Respirazione ed energia formano un insieme con l'organismo.

La normalizzazione dell'energia è determinante per la salute come per la chiarezza del pensiero e la lucidità.

Le attività del cervello agiscono sull'organismo e reciprocamente.

L'essere umano non è separato dall'universo; è un tutto nel suo insieme.

Così la normalizzazione dell'energia viene con la conoscenza di sé e non può essere la conseguenza unica di un esercizio fisico e respiratorio. Gli esercizi fisici e respiratori non sono

indispensabili alla conoscenza di sé, esistono molti approcci del corpo; molti condizionano di conseguenza lo sforzo e l'attitudine mentale di cui necessitano.

Concentrarsi, essere preoccupati per il centro vitale e per il fatto di vedere o sentire con il centro vitale sono attitudini mentali.

La concentrazione è una frammentazione dell'energia; nell'attenzione non c'è direzione, dunque nessuna frammentazione.

La frammentazione è una dispersione d'energia e l'attenzione alla sensibilità del centro ombelicale all'istante presente è normalizzazione e circolazione d'energia: l'organismo intero si ricarica.

Lo sforzo del pensatore è una reazione a un disequilibrio.

L'equilibrio non è nello sforzo del pensatore e i metodi generano lo sforzo del pensatore.

Con il silenzio del pensiero, il corpo, il sistema nervoso si distendono, la respirazione si normalizza e il centro vitale rientra naturalmente nel campo dell'attenzione. L'udire, il vedere o il sentire con il centro ombelicale vengono spontaneamente senza essere cercati.

I metodi sono elaborati dalla mente e adottare un metodo viene da un'attitudine mentale.

La fine del condizionamento è la conoscenza di sé.

Non c'è bisogno di preoccuparsi delle energie o dell'energia; l'energia si normalizza da sola.

La normalizzazione della respirazione e dell'energia nell'organismo risveglia la sensibilità del centro vitale nella percezione diretta dell'istante presente.

E' intendere, vedere e sentire con il centro ombelicale.

La sensibilità alla vita è lo stato d'attenzione.

Intendere, e anche sentire col centro ombelicale, è una particolarità, ma lo stato d'attenzione non è limitato a una parte qualsiasi del corpo; è la totalità dell'organismo che è sensibile.

La sensibilità del centro vitale è la conseguenza della

normalizzazione della respirazione e dell'energia, e quella normalizzazione si fa con l'attenzione.

Non si diventa attenti, l'attenzione è dove non si è.

L'attenzione è la percezione diretta della realtà.

Non si fa lo sforzo di essere attenti al centro vitale, alla respirazione; gli esercizi di respirazione sono vissuti nella pura attenzione.

Lo sforzo, il desiderio e la concentrazione sono attività del me; il me non può fare l'esperienza della realtà.

Il pensiero, conscio e inconscio, è il me. Gli effetti del pensiero interamente il me.

Lo stato d'attenzione conduce al silenzio del pensiero, e ciò che conduce al di là del pensiero non è l'effetto del pensiero.

La normalizzazione dell'energia è il silenzio del pensiero.

Da: <http://www.sviluppocoscienza.it/Klein88.htm>

Jean Klein

Affrontare la paura - Jean Klein

3ème Millénaire n. 86

Traduzione della dr.ssa Luciana Scalabrini

D *Signor Klein, perché questa fuga da se stessi?*

J.K. Non domandate perché, ma guardate, constatate che fuggite! Allora vi troverete in un'attenzione senza fuga, silenziosa.

D *In questa attenzione, la fuga appare completamente vuota, ma quello non impedisce il gioco di continuare...*

J.K. Quel silenzio si trova dietro ogni percezione, non è mentale. Datevi completamente al silenzio!

D *C'è sempre la paura di lasciarsi andare a quel silenzio, come superarla?*

J.K. Guardate la paura! La paura è emotività, il timore di perdere l'immagine che credete di essere. In quel silenzio, l'immagine, il me non ha posto. L'immagine è pensiero, fa parte della discontinuità .

D *Per evitare il gioco dell'ego, bisogna contemplare l'io senza ego?*

J.K. Il me, l'io è un oggetto come un altro. Non potete contemplare l'io. Non mettete l'accento sull'oggetto della vostra meditazione, della vostra contemplazione, ma sulla contemplazione.

D *Qual è il rapporto tra l'oggetto e l'identificazione ?*

J.K. Finché c'è identificazione, c'è oggetto. Quando meditate non c'è più oggetto, ma estensione della vostra natura innata.

D *La natura è Percezione?*

J.K. La nostra vera natura non è un percepito, non potete che viverla; per percepirla, ci vorrebbe anche un percipiente. La vostra vera natura è la Totalità, la Globalità. Tutto esiste in questa globalità. Per vivere L'Ultimo Soggetto, il Percipiente, dovete passare per ciò che è percepito. La vostra ansia, la vostra paura, i vostri desideri sono oggetto della vostra attenzione. In questa attenzione senza motivo, senza critica, senza giudizio, senza conflitto, la vostra paura non può mantenersi, non è più alimentata.

Non cercate di localizzare quella attenzione che è ancora un oggetto. Contemplate il percepito che si localizza sul corpo. Quella paura è una fissazione di energia nel vostro corpo e, quando non è più alimentata, l'energia si riassorbe nella Contemplazione.

D *Quando arrivate a una paura nevrotica che vi atterrisce, non vi resta che fuggire?*

J.K. Dovete accettare totalmente lo stato. E' la vostra non accettazione che contribuisce a quello stato. Ogni intenzione di voler eliminare la paura, vi ci mantiene dentro. Accettando senza motivo, constaterete che quella paura non può mantenersi. Siete liberi e vi trovate istantaneamente all'esterno della percezione.

D *E' lo stesso con la sofferenza fisica, un punto che fa male nel corpo?*

J.K. La percezione corporea di cui parlate è una fissazione, una concentrazione. Dirigendo l'attenzione su quel punto, lo fissate di più.

Lasciate il punto e portate la vostra attenzione su ciò che circonda il punto, prima più vicino, poi più lontano e vedrete che il punto si fonde con l'ambiente, con la Globalità.

D *Nell'osservazione si arriva sempre a contattare un'intenzione, anche se l'osservazione prova a non essere volontaria; che fare?*

J.K. La contemplazione non fa parte dell'intenzione, noi siamo contemplazione, meditazione. Non cercate di voler contemplare. La contemplazione è uno stato passivo-attivo: passivo perché la memoria non vi ha posto, attivo perché non c'è che vigilanza, che ricettività.

D *Si possono guardare le intenzioni come semplicemente pretesti d'azione, senza giudizio?*

J.K. Finché crederete che ci sia qualcosa da raggiungere, da trovare, da cercare, resterete in uno stato d'intenzione; ma da quando c'è la convinzione in voi che quello che cercate l'avete avuto, l'avete ora, l'avete da tutta l'eternità; non c'è più intenzione. L'intenzione viene sempre dalla persona, è un movimento della periferia.

D *Come può esserci vigilanza senza volontà di essere vigili, cambiamento senza volere il cambiamento?*

J.K. Non si deve confondere la vigilanza con la concentrazione. La concentrazione è sempre un movimento diretto ad un punto. La vigilanza di cui parliamo è una presenza aperta a tutte le direzioni. E' un ascolto senza fare lo sforzo di voler ascoltare. E' sufficiente

rendersi conto che non si ascolta e un giorno ci si trova in questo Ascolto, in questa Percezione Originale dove non ci sono relazioni soggetto- oggetto.

In questo ascolto multidimensionale ciò che è ascoltato è estetico, etico. Non abbiamo bisogno di manipolarlo, di ripensarlo, questo è un riflesso, un filo della persona.

Quell'ascolto totale porta la Totale Intelligenza, la Totale Moralità, la Pienezza, la Libertà che è solo lì.

D *Vorrei dire qui delle impressioni che ho già avuto. Mi domando se in queste riunioni, invece di parlare della paura, del desiderio, non sarebbe meglio creare situazioni che ci permettessero di incontrare la paura, il desiderio e di entrare nell'esperienza, proprio qui. Perché non lo fate?*

Le risposte che date mi sembrano contribuire a congelare la situazione, a mantenere le persone in uno stato di intellettualità, nella tensione, nella impossibilità di incontrare le loro paure, i loro desideri.

Per esempio, avete parlato della domanda, della buona domanda e delle domande che vengono dal me che sono le cattive domande. Io non so nemmeno se ho voglia di sentire una risposta. Questa situazione provoca in me l'intenso desiderio di provare tutto, perché qualcosa capiti !!!

J.K. Non ci sono buone o cattive domande. Vi ho chiesto di osservare la domanda che sorge spontaneamente in voi e di fare la differenza con quella che elaborate con l'aiuto della memoria; non ho definito la domanda buona o cattiva.

Quando vi consiglio di affrontare la paura, non si tratta dell'immagine, del concetto di paura, ma della percezione della paura. Non incontrate che un'immagine, un cliché che si è fissato in voi.

Vi domando di restare aperti perché la percezione della paura vi visiti, si presenti a voi totalmente. E' un lasciar fare nel quale la

paura si riassorbirà. E' un ascolto completamente al di fuori dello spazio-tempo.

Bisogna vivere molto intimamente con la paura, dovete amarla perché si presenti. In quel momento siete totalmente liberi, non si può più formare nessuna immagine. Prima o poi, la Percezione punta verso il lasciar fare, vivete quel lasciar fare!

D *Ho l'impressione che ci siano circostanze, luoghi, persone che possono aiutarmi a venire a capo di quella paura, di quel desiderio. Ho l'impressione che dovremmo entrare in quei problemi e non restare sul piano intellettuale e, qui o là dovrebbe farsi, questo non si fa.*

J.K. Ma signore, siete seduto là e il bisogno di trovarvi da qualche parte vi porta in una situazione sfavorevole per la vostra persona, c'è la paura, l'ansia. Non cercate di trovarvi, perché ciò che siete non si trova da nessuna parte. Abbandonate totalmente questo desiderio, è la prima cosa da fare.

Voi non accettate la paura, la rifiutate, la fuggite. Per una volta accettatela totalmente e la paura si esprimerà totalmente in voi, altrimenti restate in un cerchio vizioso. Chi vuole uscire dalla paura, ne fa parte. Guardate la percezione dal vivo, lasciatela espandersi completamente in voi.

Rendetevi conto che la rifiutate!

D *Considero che non avete risposto alla mia domanda.*

J.K. Non posso rispondere alla vostra domanda, perché volete prendere la mia risposta intellettualmente, concettualmente. La mia risposta vi porta ad una attitudine interiore di lasciar fare.

Siete obbligato ad abbandonare ogni formulazione e a restare, nel fondo, tranquillo, in ascolto.

Abbandonate l'immagine, abbandonate la domanda.

Vedete in un solo momento da dove parte la domanda, Chi

Jean Klein

conosce la domanda, solo voi!

Fate conoscenza con colui che conosce la domanda

Datevi alla tranquillità, senza nulla cercare, è il solo modo di fare l'esperienza collettiva! In questa Tranquillità, non c'è separazione, è l'Amore!

Da: <http://www.revue3emillenaire.com/it/?p=864>

La mia totale assenza, la mia vera presenza ***- Jean Klein -***

La mia prima e reale presa di coscienza fu all'età di 9 o 10 anni. Suonavo il violino e il cane guaiva, disturbandomi. Presi un oggetto e stavo per lanciarglielo, quando, improvvisamente, col braccio alzato, notai lo sguardo del cane e compresi ciò che stavo facendo. Fu la prima volta che presi coscienza in modo bipolare e della mia reazione che veniva da un senso di superiorità che non aveva ragione d'essere. L'effetto fu molto forte. Mai più da allora caddi in quell'errore.

La prima percezione dell'unità o del risveglio si produsse verso i 17 anni. Aspettavo un treno in un caldo pomeriggio. La stazione era deserta e il paesaggio addormentato. Tutto era silenzioso. Il treno era in ritardo e aspettavo senza aspettare, molto rilassato e senza alcun pensiero. All'improvviso un gallo cantò e quel suono insolito mi rese cosciente del mio silenzio. Non era il silenzio obbiettivo di cui ero cosciente, come capita spesso quando ci si trova in un posto tranquillo e un rumore improvviso mette in evidenza il silenzio che ti circonda. No, fui proiettato nel mio proprio silenzio, mi sentii in uno stato di coscienza al di là dei suoni o del silenzio. Più tardi lo provai molte volte(...)

D *Qual era il vostro stato d'animo in quel periodo pre-indiano? Era il momento in cui avete trovato un orientamento dove la vostra ricerca si è chiarita di più?*

J.K. Si, perché non avevo trovato né libertà né pace negli oggetti e nelle situazioni; cessai di accumulare conoscenza ed esperienza e fui condotto ad una ricerca più profonda: come posso raggiungere il compimento se non passo attraverso gli oggetti? Ho vissuto a lungo con questa domanda, in uno stato di non-conoscenza.

Ci fu un abbandono di tutto ciò che non era essenziale, di tutto ciò che non si riferiva alla bellezza interiore, alla libertà interiore. Avevo una enorme lucidità ed energia in quel periodo. Avevo una gioia di vivere, un entusiasmo per la vita ed un grande ardore nella ricerca. Ha risvegliato in me il desiderio di essere stabile in quello stato di non- conoscenza, e di trovare un aiuto in quella ricerca (...)

D *Finché eravate discepolo di Pandiji, non avete mai desiderato altri maestri per una maggiore chiarezza?*

J.K. Non c'era in me nessun desiderio riguardo a quello. Non ero andato in India per trovare un maestro. Fu il maestro a trovarmi. Non c'è che un solo maestro. Arrivai presto alla conclusione che non c'è niente da insegnare e che ciò che cerchiamo non appartiene a nessun insegnamento e a nessun maestro. Così, perché cercare qualcuno? E' la presenza del guru che mostra che non c'è niente da insegnare perché il maestro è nel "io sono". Ho preso coscienza che è solo il "io sono" e non uno spirito o un corpo che può portarvi al "io sono".

D *Quanto tempo avete passato a vedere Pandiji?*

J.K. Circa tre anni.

D *Poi avete lasciato Bangalore per Bombay?*

J.K. Sì, sono partito per visitare il paese.

D *E fu allora che avvenne l'illuminazione?*

J.K. Sì. Ci fu abbandono completo dello stato condizionato e stabilità definitiva nello stato incondizionato, senza residuo. Il risveglio si dispiegò pienamente e mi percepì nella globalità.

D *Vi era già capitato prima?*

J.K. No. Avevo avuto due o tre illuminazioni, ma quello era più di una illuminazione. Non c'era ritorno all'indietro possibile. Avevo trovato il mio vero fondamento.(...) Per la qualità del mutamento, non c'era alcun dubbio che potessi essere ripreso dalla dualità, e questo si confermò nei giorni e nelle settimane seguenti. Sentii una rettifica nel mio corpo e nel mio cervello, come se tutte le parti avessero trovato il loro posto giusto, la loro posizione più confortevole. Vidi tutti gli avvenimenti quotidiani apparire spontaneamente nel non- stato nella mia totale assenza, nella mia vera presenza.

Jean Klein.

(a cura di L. S.)

Da: <http://www.revue3emillenaire.com/it/?p=1742>

Jean Klein

Approcci alla meditazione - Jean Klein

(Traduzione di Maurizio Redegoso Kharitian)

Verso il nostro “stato naturale”

Una sana ed armoniosa trasformazione della terra e degli uomini sarà possibile solo con la conoscenza di noi stessi che ha senso attraverso una “pratica” della meditazione. L’approccio meditativo passa in effetti dalla conoscenza dei nostri “io”, o della nostra persona, fino alla realizzazione del Se (totalità e vacuità) che è l’aspirazione profonda di tutta l’umanità. La meditazione risolve la dualità dell’osservatore che mantiene l’introspezione psicologica. I suoi approcci, che faremo conoscere in questa rubrica, permetteranno ad ognuno di approfondire la via spirituale che gli è destinata.

Nel corso di assai numerose interviste, Jean Klein ha insegnato la meditazione senza mai presentarla come una “tecnica” che un “me”, o una persona, potrebbero praticarla e poi trasmetterla su un modo dualista. Si tratta di una liberazione fondata sull’osservazione non-duale dei ricercatori. La via, preconizzata dall’autore, si radica sempre nell’“approccio corporale”. La corona della “lucida presenza”, rivelata da quest’approccio, è incontestabilmente “la sensazione periferica del corpo”, o “una sensazione globale” che, nei contemporanei, resta totalmente “paralizzata”. Le preziose indicazioni, date da Jean Klein, mirano semplicemente alla scoperta del nostro “stato naturale”.

J. K. Rispondo a certe domande riguardanti la nostra natura assiale di cui si è parlato questa mattina. Questa natura assiale,

Jean Klein

ciò che abbiamo chiamato la nostra “vera natura” non può mai diventare un oggetto, una percezione.

Un cercatore ha bisogno di orientamento. Ha bisogno di capire la prospettiva. Quando si rende conto che cercando, può trovare, anticipare, proiettare unicamente ciò che già conosce, il dinamismo della ricerca lo lascia e un cercatore sprovvisto di ogni dinamismo non è più un cercatore, è, in quel momento, il “Trovato”. E’ un’esperienza vissuta, ma che non è né un pensiero, né un sentimento, né una sensazione.

Dall’approccio corporeo alla globalità

Un’altra risposta è che il desiderio di raccogliersi, di meditare, ci viene, a un dato momento, come un invito, non è un passo intenzionale, né una disciplina.

Come poter disattivare i meccanismi scatenanti delle nostre abitudini di autodistruzione

La questione è stata posta “se una certa attitudine corporea favoriva il raccoglimento”... Certamente, ma di una maniera assoluta, quando si è stabilito in questo sfondo, in questa natura assiale, ciò non dipende più da una natura corporea.

Una volta “stabilito”, siamo in questo stato non importa in quale posizione, non importa in quale circostanza della vita, ma, nondimeno, un’attitudine corporea può aiutare il corpo ed il mentale a distendersi...

Senza voler parlare di certe posizioni corporali che sembrano, per molte persone, difficili a realizzarsi, si tratta unicamente di sedersi su una sedia, con le estremità inferiori

formanti un angolo retto, i piedi aderenti completamente al suolo, la sensazione tattile della pianta dei piedi invadenti allora, in qualche modo, tutto il corpo. Con questa sensazione tattile che aderisce completamente al suolo, la gamba perde tutta la sua pesantezza che diventa, per così dire, vacante.

Nello stesso modo in cui i piedi aderiscono al suolo, la parte posteriore aderisce ugualmente ai punti di contatto e si manifesta, anche lì, una sensazione tattile.

In tutta la regione lombare, che è continuamente in difesa da una reazione che sorge, non appena posiamo il nostro piede al suolo, camminando, possiamo osservare nel momento in cui noi evochiamo la sensazione tattile di tutta la parte posteriore, come tutta la schiena si distende, a destra e a sinistra dei reni, si vuota e diviene vacante.

Quando questa sensazione si risveglia in questa posizione, possiamo ugualmente osservare che il bacino non cade indietro e non occorre portarlo avanti, come se volessimo inarcarci, ma abbiamo l'impressione che il busto può spostarsi, lateralmente, qualche millimetro in avanti ed in seguito, quando porteremo l'attenzione lungo la colonna vertebrale, sentiremo nello stesso modo all'altezza della regione della settima cervicale, una certa forma di blocco. Occorre risvegliare la sensazione tattile nella nuca e, a quel momento, la testa recede di qualche millimetro indietro, senza che questo sia provocato dal mento. Arriviamo allora ad una posizione perfettamente verticale, ma questa attitudine è prodotta da un'energia interna che rettifica e dà la posizione giusta del corpo.

A quel punto, potremo dire che tutti i pensieri parassiti, tutti i residui ci lasciano molto rapidamente.

In seguito, l'attenzione deve essere portata verso la totalità del corpo, ciò che occasiona una certa difficoltà perché quando

Jean Klein

vogliamo evocare la sensazione del corpo, lo visualizziamo nello stesso tempo e ne possiamo afferrare solo le frazioni. Di contro, quando eliminiamo ogni stato volitivo e lasciamo risvegliarsi il corpo, arriviamo ad una sensazione globale e questa sensazione è il nostro oggetto d'attenzione. Diventa sempre più periferica, si ha l'impressione che il corpo superi i suoi limiti "solidi", si fa un'immensa dilatazione, il corpo diventa sempre più vacante, ci inseriamo completamente nella parte, tutti questi fenomeni sono oggetto della nostra attenzione.

Abbiamo la convinzione che non possiamo trovarci in una sensazione, in una percezione. Questa convinzione permette, ad un dato momento, che l'accento che è sempre messo sull'oggetto percepito, si cancelli totalmente e ci risvegliamo in questa "attenzione", in questa "lucidità attenta, silenziosa" che non è per nulla localizzata, né fissata, è, se volete, una percezione originale che si svolge completamente al di fuori di ogni spazio-tempo.

Questo "vissuto" non è affetto dalla presenza o dall'assenza delle cose.

In questa esperienza, non vi è insicurezza a cercare, in quanto questo vissuto è sicurezza.

Avete altre domande?

Liberazione dalla respirazione

D *Parlate di attitudini corporali, ma non vi è, nello stesso tempo, una respirazione adeguata?*

J.K. Nell'intervallo tra due pensieri, nell'intervallo tra due percezioni e nel sonno profondo, c'è sempre la presenza totale

di questa “natura assiale”.

L’inspirazione e l’espiazione non sono che un’immagine su uno sfondo di tela, ma quando l’espiazione è compiuta, non vi è che la tela.

Ogni volta, quando l’espiazione è compiuta, possiamo dire che siamo questa “lucidità senza oggetto” e non appena l’inspirazione si compie e poi svanisce, vi sono nuove presenze di un oggetto.

E’ molto importante, al momento dell’espiazione, che ci consacriamo totalmente al riposo e che lo rispettiamo totalmente, e non bisogna, in nessun caso, anticipare una respirazione. Questa ispirazione deve effettuarsi dal corpo stesso, ma dal fatto che, per molti fra noi, l’intervallo tra due pensieri o tra due percezioni e dopo una espiazione, non presenta che un niente, ci precipitiamo immediatamente su una ispirazione, ma se osserviamo in noi, molto profondamente, e che abbiamo il “sapere” di cui parliamo, dopo avere espirato, miriamo la nostra vera natura in identità.

Occorre sempre iniziare, all’inizio, con un oggetto, certamente si tratta di una percezione, ma se vogliamo esprimersi in modo ultimo, si può dire che l’oggetto è unicamente presente per rivelare il “Percepente”, altrimenti, come rivelarlo, è là, al fondo che si distingue lo scienziato da colui che cerca la verità.

Lo scienziato si perde nell’oggetto, mentre colui che va alla ricerca della sua “vera natura” si perde, se si può dire, in questo “Ultimo Soggetto”.

La vostra attenzione può essere diretta molto bene verso la respirazione piuttosto che verso la vacuità del corpo, è preferibile partire, innanzitutto, da questa vacuità perché, di seguito, quando dirigete l’attenzione verso la respirazione, a quel punto, la respirazione deve situarsi in questa estensione

del corpo, non deve più effettuarsi nel corpo.

Quando si è ottenuta la sensazione tattile e la dilatazione del corpo, che il corpo è completamente incassato nello spazio, allora la respirazione si fa nelle estensioni del corpo: vi sono sempre degli ostacoli da vincere, ciò che non è affatto il caso quando si procede in questa maniera.

In fondo, integriamo uno stato naturale mentre sentirsi ridotti, rinchiusi è uno stato assolutamente artificiale.

La questione mentale e l'abbandonare la presa

D *Avete descritto le condizioni fisiche per la meditazione. Quale posizione mentale possiamo avere quando, improvvisamente sopraggiungono dei pensieri e disturbano questa meditazione? Bisognerebbe porsi profondamente la domanda "Perché meditare? Quali sono i motivi profondi che mi portano, alle cinque del mattino, a raccogliermi per volermi trovare?"*

J.K. E' molto importante. E' certamente perché proviamo delle carenze, una insufficienza, una mancanza di se e osserviamo, anche, nella vita di tutti i giorni, che andiamo da una compensazione ad un'altra compensazione.

Effettivamente, una volta ottenuta la cosa desiderata, ci troviamo, temporaneamente, in stato di non-desiderio, in uno stato di totalità. Un'altra osservazione, che diamo molto spesso, è che nel momento della totalità, dello stato di non-desiderio, il cosiddetto oggetto causa di questo stato non è presente.

Questo stato di totalità è un'esperienza assolutamente non-duale; non vi è percipiente, né cosa percepita. Lo viviamo in

identità.

Dunque, lo stato che chiamo “non desiderio” o “totalità” è in fondo, la nostra natura più profonda che non ha causa. E’ unicamente, quando attribuiamo questo benessere profondo o i momenti sperimentati dell’Ultima sufficienza, a un oggetto, che corriamo ancora continuamente da un oggetto ad un altro oggetto.

E’ tuffandosi direttamente al cuore dell’irritabilità che il suo potere può essere dissolto...

E’ molto importante di vedere che questa cosa – che non è una cosa – che possiamo chiamare se-stesso, profondamente, non dipenda dalla presenza o dall’assenza di un oggetto.

Occorre vedere questo, evidentemente, nella maniera in cui ne abbiamo parlato prima, e cioè totalmente.

A quel punto, nella vostra meditazione, avvicinate diversamente il vostro raccoglimento, vedete il vostro corpo ancora in agitazione, vedete anche i differenti nodi che si sono formati nel vostro corpo e dal fatto che dirigete la vostra attenzione, nelle diverse parti di questo corpo, senza voler intervenire, la sensazione corporea, tattile, si risveglia; è solo in quel momento che tutti i nodi, in profondità, possono schiudersi.

Se partiamo in un modo muscolare, non potremo mai arrivare a questa distensione totale, possiamo ottenere una distensione relativa, ma è con questa sensazione tattile che possiamo ottenerla totalmente.

Vedrete, ad un certo momento, in certe zone come la mascella, le tempie, la glottide, tutti i muscoli molto forti della nuca, che si opera una specie di lasciare la presa.

Ciò che avete preso all'inizio per un'attitudine corporale perfetta, cambia completamente, vi renderete conto che le vostre spalle sono sollevate da 3 a 4 cm più in alto dalla loro posizione naturale, che mantenete la vostra glottide continuamente in uno stato di ansietà, che anche lo sterno è sempre incastonato di qualche centimetro e mantiene l'ansietà e la paura, ma dirigendo la vostra attenzione in questo modo, vedrete come tutto si abbandoni e che si arrivi ad una strutturazione originale del corpo.

Tutto ciò è sempre oggetto della vostra attenzione e così, con questo approccio, vi è già un certo distanziamento che si opera tra l'oggetto visto e "Ciò che vede".

Sarete sollecitati, talvolta da delle sensazioni, dei pensieri, lasciateli passare! Non entratevi dentro per modificarli o cambiarli. Non potete cambiarli né modificarli, sono dei dispiegamenti di energie che raggiungono il loro punto culminante ma che hanno anche la loro decrepitezza.

Constaterete, ad un certo punto, che da queste agitazioni – in quanto per me i pensieri parassiti sono dei residui e fanno parte delle agitazioni – torniamo ad uno stato di movimento naturale, perché non possiamo mai arrivare a creare un mentale o un corpo vacante, in quanto il corpo ed il mentale sono in movimento, ed essendo osservazione non implicata, avete la giusta prospettiva in quanto avete allora la convinzione che non potete trovarvi in un oggetto, in uno stato... Presto o tardi, vi troverete in questa "Osservazione".

E' un'osservazione che è una non-localizzazione, non è nulla, né in alto, né in basso, né a sinistra, né a destra, né davanti... non è nulla, il problema di spazio non interviene eppure questa "sensazione" è più di una sensazione, è una "appercezione"... ma lasciate venire i pensieri, non occupatevene.

Dovete, in una certa maniera, imparare a guardare, ad ascoltare, a vedere; ciò vuol dire “non progettare”, perché facciamo sempre richiamo alla memoria per rassicurarci e possiamo vedere solo ciò che progettiamo.

La sensazione periferica del corpo

D *Quando constatiamo dei nodi, il solo fatto di constatarli può bastare a snodarli?*

J.K. Quando pensiamo al nostro corpo, vi è un certo riflesso, una certa abitudine, non voglio dire che è lo stesso cliché che appare ma, nella stessa gamma, vi sono poche varietà.

Lo vediamo già al mattino, al risveglio, a mezzogiorno troviamo il nostro corpo forse un po’ “diluito” ed in un altro tempo, vi è ciò che chiamiamo “la stanchezza”. Conosciamo una certa varietà, una certa colorazione del nostro corpo, ma ciò avviene sempre al livello quasi “grossolano”. In generale, proiettiamo il nostro corpo in una certa maniera.

Adesso, vi chiedo di fare appello ad un’altra facoltà che è completamente paralizzata o, se volete, ignorata e che è ciò che possiamo chiamare questa sensazione periferica del corpo. Questa sensazione periferica è stata paralizzata, se si può dire, dal corpo grossolano.

...e poi un giorno ho visto questa abitudine mentre stava apparendo

Nel momento in cui lasciate svanire la sensazione tattile del vostro corpo, si produce immediatamente un immenso

abbandono di tutta la struttura puramente muscolare.

Se dirigete la vostra attenzione verso queste parti che sono annodate e che lasciate risvegliarsi questa sensazione tattile, osserverete degli “sbadigli” che possono essere talvolta come delle scosse e vi è allora un abbandonare la presa.

Conosciamo specialmente queste zone che sono molto tipiche: la nuca, questo grosso muscolo che scende e si innesta all'altezza delle spalle; il trapezio e questo muscolo che si aggancia dietro le orecchie e discende obliquamente verso le clavicole.

Sono questi due grandi muscoli che entrano sempre in gioco, nella difesa, l'aggressione. Coinvolgono immediatamente, anche, le tempie, la mascella, la glottide. Sono anch'essi che ci mantengono costantemente in uno stato di apprensione, di sequestro...

E' proprio là che appaiono certi nodi, nell'esperienza personale certamente, non si può parlare di un altro!

Non valuterete questo per seduta, per snodarvi completamente, ma potete avere la certezza che vi abbandonerete! Potrete dirmi, evidentemente, che è una maniera di procedere perfettamente empirica.

Si, è empirica, è basata su un'esperienza profonda, certamente, ma è così che si vedono certi nodi fissati nel corpo, che sono potuti diventare patologici.

Si, ma vi sono le posizioni-chiave, non dimenticatelo, vi sono certi nodi che dipendono da altri nodi; evidentemente, per snodarli, occorre vedere le cose un po' più nei dettagli, ma potete perfettamente arrivare a questo “stato”... ciò che permette ai pensieri parassiti di non invadervi.

Facciamo conoscenza con noi stessi: di saper osservarsi, di saper avvicinarsi, è una cosa molto importante. E' unicamente questa “Lucida Presenza” che può intervenire come ordinatore,

in tutta questa struttura fisica, mentale.

Ogni intervento di qualcuno può portare unicamente certe modifiche, certe correzioni, sicuro, ma non porterà mai una strutturazione, un'integrazione totale.

Da: <http://www.revue3emillenaire.com/it/?p=2508>