

# Jean Klein

## Transmettre la lumière

### « Un fonctionnement sans intervention »

Entretien à Londres, 1989

*Docteur Klein, pouvez-vous nous parler de l'état physiologique du corps quand on se trouve dans l'écoute? Quand l'objet revient à la vision, sommes-nous dans une détente profonde?*

Le corps doit être complètement libre de toute anticipation et de toute attente, libre de tout relent de passé. Il doit être complètement détendu. Aussi, pour parvenir à une compréhension, à une expérience d'écoute, nous devons d'abord prendre notre corps comme un objet d'observation. Au moment où nous prenons notre corps comme un objet d'observation, nous voyons que nous n'avons connaissance que de certaines parties de notre corps et qu'il peut être extrêmement ardu de percevoir la totalité de notre corps. Dans ces parties, il y a contraction, lourdeur et réaction. Aussi au moment où notre corps devient un objet d'observation innocente— et par innocente je veux dire que l'observateur est libre de toute attente, libre de toute mémoire— alors, dans cette observation innocente il n'y a nulle place pour un «je», pour un «moi», qui sont à l'origine des réactions et de la lourdeur. Il n'existe plus désormais de complice pour maintenir des contractions dans le corps et elles disparaissent. Nous parvenons ensuite à un ressenti global de notre corps, une sensation de vacuité. Ce que nous appelons observation inconditionnée, regard innocent, concerne un corps affranchi de toute impulsion de prendre, de saisir.

*Quand nous écoutons réellement, sommes-nous libre de toute tension?*

Oui, dans cette écoute du corps, toute tension s'évanouit et nous parvenons à un corps inconditionné. Vous vous libérez de tous les résidus du passé. Dans l'observation innocente, il y a acquiescement. Vous ne pouvez jamais observer quelque chose, quand vous ne l'acceptez pas; il doit donc y avoir, en premier, acceptation. En acceptant votre souffrance, votre souffrance se modifie. Seul un objet peut éprouver de la souffrance, et vous n'êtes pas l'objet, vous en êtes l'observateur. Je ne dis pas qu'il n'y a pas de souffrance mais elle est réduite à son aspect le plus simple, le plus fonctionnel. Quand vous résistez psychologiquement, vous êtes un complice de la souffrance. C'est seulement en acceptant que le corps se prend en charge, parce que l'origine du corps est la santé, l'origine du corps est la perfection.

*Docteur Klein, pouvez-vous dire quelque chose à propos de tout ce que nous voyons comme une projection?*

Généralement nous pensons qu'un objet existe hors de nous-même, qu'il a une existence indépendante, mais c'est seulement une croyance. Ce n'est basé ni sur une expérience ni sur un fait. Le prétendu objet qui serait à l'extérieur de nous a besoin de la conscience pour être perçu. La conscience et son objet ne font qu'un. C'est vous qui créez, projetez le monde d'instant en instant. Quand le corps s'éveille le matin, au même instant le monde s'éveille. Vous projetez le monde; c'est bien vous qui créez le monde d'instant en instant.

*Est-ce que vous voulez dire que l'action crée le monde tel que nous le voyons, de telle sorte que lorsque je m'éveille le matin et que je vois la chambre et ce qui s'y trouve, la chambre existe seulement quand je m'éveille?*

D'abord, quand vous vous éveillez, vous ne voyez pas la chambre, vous ne voyez que votre mémoire. Vous voyez un angle du plafond et vous dites: «Je suis dans une chambre», mais c'est seulement la mémoire que vous projetez et que vous appelez chambre. Votre vision n'est que fragmentaire. Ce que vous nommez votre environnement est constitué par au moins 80% de mémoire. Quand votre écoute est globale, chaque instant est neuf, sinon il ne s'agit que de répétition. Aussi longtemps que durera le réflexe de vous prendre pour quelqu'un, vous ne verrez que des fragments, et le regard que vous porterez sur votre environnement

ne pourra être que fragmentaire. C'est la vision fragmentaire qui crée un problème; sinon il n'y a pas de problème. C'est vous seul qui créez le problème.

*Est-ce que cela veut dire que toute relation sera entachée d'un problème?*

Absolument. (Rire)

Parce qu'une véritable relation est une non-relation. Par non-relation, j'entends: «Être libre d'être quelqu'un». Quand vous vous prenez pour une personne, vous ne pouvez voir qu'une personne. Mais quand vous vivez dans l'absence de tout ego, vous ne pourrez voir chez autrui, que l'absence de la personne. C'est dans cette non-relation que se trouve la véritable relation; sinon, il n'y a qu'une relation d'objet à objet, de personne à personne, et c'est une source de conflit. Quand vous vous prenez pour une personne, vous vivez dans l'insécurité, étant donné que cela demande un effort pour maintenir en vie la personne, car la personne ne peut exister en dehors de situations: elle est constamment en défense contre l'absence de situations. Enormément d'énergie est gaspillée dans la création de situations, c'est-à-dire dans la création d'une fausse continuité.

*Comment se débarrasser de la personne?*

Voyez que vous vous prenez pour quelqu'un.

*Voir est très facile, mais s'en débarrasser est très difficile...*

Voir n'est pas prendre mentalement note, cela implique que vous voyiez avec autre chose que votre seule pensée, que vous constatiez comment la vision agit sur vous. Vous devez donner du temps à la vision. Après avoir pris note, ne vous précipitez pas, mais habitez la vision assez longtemps pour prendre conscience de la manière dont elle a agi sur vous. Quand vous voyez que pendant quarante-deux ans vous avez créé une personne et que tout ce qui gravite autour de vous a été vu selon l'optique d'une personne de quarante-deux ans, il se produit un choc. Prenez note de ce choc. Il est considérable. C'est en le percevant réellement qu'il y a transformation. C'est seulement cette sorte de vision qui possède le pouvoir de transformer. Sinon il n'y a que changement, et le changement n'est pas une transmutation. Voir réellement quelque chose est une transmutation. C'est une sorte de réorchestration de toute votre énergie. Ensuite vous serez libre un jour de la personne, et là, dans votre absence, se trouve la joie seule

*Ainsi donc, si nous ne percevons pas véritablement quelque chose dans notre corps, cela signifie que nous ne l'avons pas vu?*

Précisément.

*Il est évident pour moi que jusqu'alors, voir n'a été qu'une idée, mais le moyen de savoir que nous avons vu c'est quand il y a cette perception dans le corps lui-même...*

Oui, cela doit être perçu. Le perçu est senti, ce n'est pas un concept.

*Quand les perceptions directes demeurent intellectuelles, que l'on pense: «Je la vois, je la sens», mais que cette manifestation ne se passe pas sur le plan global du corps, comment faire pour ramener la perception directe au niveau global? Comment faire pour réellement sentir quelque chose si les nombreuses perceptions directes que nous avons demeurent plus ou moins dans la pensée?*

Je dirais que vous devez attendre, attendre que le connu se soit complètement résorbé dans la non-connaissance. Si, pour comprendre un objet, vous regardez un autre objet, le savoir reste dans le domaine du déjà connu. Mais quand vous posez la question: «Qui suis-je? Quelle est ma vraie nature?», toute représentation doit s'être déjà complètement dissoute dans l'être.

*Ainsi nous pouvons nous dire: «J'ai eu une perception directe, mais elle n'a pas changé ma vie, elle est purement intellectuelle», et ensuite nous devons revenir à cette perception physique, au lâcher-prise et à*

*la détente?*

Oui, quand vous disposez d'une représentation globale claire, elle agit sur vous, elle agit sur la totalité de votre corps.

*Comme quand on devient soudain conscient d'une tension et que la tension disparaît?*

Bien sûr, si vous allez chez un psychanalyste, il vous dira que le relèvement de l'épaule est une réaction psychologique. Mais ceci n'est qu'une explication. Pour réellement comprendre la tension, vous devez sentir votre épaule; votre épaule doit être une sensation. Vous écoutez la sensation et vous observerez alors que votre épaule tombe, de plus en plus bas, et finit par atteindre sa position juste. Vous verrez que lorsque votre épaule est complètement relâchée, vous serez libre de toute angoisse. Aussi n'est-il nullement nécessaire de savoir pourquoi l'épaule s'élève. Il est seulement besoin de noter le moment où elle se relève, et elle s'abaissera naturellement. C'est une expérience organique. Une fois que vous aurez expérimenté la position juste, vous en aurez la mémoire organique et aussitôt vous percevrez la différence entre une épaule relâchée et une épaule relevée. A partir du moment où vous voyez que, chaque jour, vous vous prenez pour quelqu'un, que vous vous identifiez à votre intelligence, à vos capacités, à vos talents, à votre personnalité, et que vous affrontez le monde et votre entourage du point de vue de cette personnalité —quand vous voyez réellement quel non-sens il y a de vous prendre pour quelqu'un que vous n'êtes pas réellement— alors cette personnalité disparaîtra, vous pouvez en être certain. Un jour vous serez libre de l'ego, soudainement libre; être soudainement libre de l'ego, c'est une illumination subite. Mais quand cela se produit, prenez-en note sans interpréter, sans chercher à justifier. Quand la pensée entre en jeu, vous ne pouvez jamais parvenir à une transformation; ce n'est pas la pensée qui voit, c'est la conscience. C'est un séisme extraordinaire quand vous voyez, pour un instant, que vous vous êtes pris pour M. Smith ou M. Dupond pendant quarante-deux ans, que votre personnalité est une totale fabrication, un néant, une ombre! C'est un extraordinaire séisme!

*Et après, Dr Klein?*

Après cela, vous vous goûterez quelquefois vous-même dans votre absence. Vous percevrez réellement votre véritable présence dans cette absence...

*Vous avez parlé du relâchement de l'épaule à titre d'exemple, et l'on observe de pareils phénomènes quand on relâche la pensée. On remarque un point où l'on se décharge d'une quantité de choses mais il y a une peur fantastique d'éliminer l'ultime petit morceau. Il y a encore le désir de connaître, et ce désir arrête cette élimination. Pourriez-vous nous parler de cela?*

Vous ne pouvez jamais séparer la pensée du corps, le corps de la pensée. La peur et l'angoisse que vous ressentez quelquefois, c'est dans votre corps-pensée que vous les percevez d'abord; mais quand vous les sentez, vous les transposez ordinairement sur un plan conceptuel et vous dites: «Je suis dans un état de peur". Dire cela, c'est faire intervenir la mémoire, le concept de peur; vous n'êtes pas en contact avec la sensation véritable. Aussi affranchissez-vous du concept de peur et n'ayez en face de vous que la perception, mais une perception non conditionnée, nue, débarrassée de toute anticipation, de toute attente.

*«Non conditionné» semble être le mot clé. Quand il y a un désir permanent de cette réalité supérieure, ce désir fait que la perception est conditionnée, n'est-ce pas?*

Oui. Essayez de trouver en vous-même cet état sans désir. Regardez comme le fait un scientifique, sans interpréter, sans comparer, sans justifier. Revenez chaque fois à cette pure perception. Nous en savons très peu sur la perception pure, parce que nous la rendons tout de suite psychologique, nous en faisons une conception. Quand je dis de la voir, cela veut dire la voir sans interprétation, d'être face à elle, à elle seule.

*Vous voulez dire sans choix?*

Oui, sans choix, sans sélection.

*Je veux dire, dans mon cas, qui choisit de venir ici au lieu d'aller au cinéma?*

Je n'en suis pas si sûr! ( Rire )

*Moi non plus!*

J'aimerais que vous scrutiez plus attentivement ce qui vous pousse à venir ici. Regarder la motivation qui vous conduit à venir ici peut considérablement réduire votre consommation d'essence! Vous pouvez faire face à la question immédiatement, dans votre salon. Peut-être est-ce un manque de paix, un manque de bonheur. Si c'est un manque de paix, peut-être pouvez-vous affronter, dans l'instant même, la sensation qui vous rend nerveux. Faites face à la perception à ce moment-là, faites face à l'absence de paix et de bonheur, et vous vous découvrirez vous-même, non dans l'objet, le manque ou la nervosité, mais dans la vision elle-même. Vous êtes le sujet ultime, le sujet de tous les objets. Des milliers et des milliers d'objets existent et changent, mais vous êtes l'unique sujet ultime qui ne peut jamais devenir un objet —aussi, soyez-le; c'est là qu'est votre liberté. Quand vous verrez cela réellement, vous serez frappé par l'évidence qu'il n'y a rien à atteindre, rien à acquérir. Si quelqu'un vous déclare que vous pouvez apprendre quelque chose ou obtenir une perception directe grâce à une technique ou un système, passez votre chemin. Tout cela vous détourne de la vision réelle. Rien n'est à acquérir de ce que vous êtes, parce que vous l'êtes. Tenter de l'acquérir vous en éloigne, car c'est ce qu'il existe de plus proche de vous. Avant que votre corps ne s'éveille le matin, vous l'êtes. Il est suffisant de savoir que les états de veille, de rêve, de sommeil profond sont en vous. Ce qui est derrière tous ces états est votre vraie nature, votre vrai visage; c'est le visage même que vous aviez avant votre naissance, et c'est le visage même qui demeure après votre mort physique. Mais l'important est d'intégrer cela sciemment.

*Je ne connais pas ce moment dont vous parlez, avant que la pensée ne s'éveille. Je sens que je vais d'un sommeil profond ou d'un état de rêve inconscient à un état de veille «normal».*

Il est des moments où le corps n'est pas totalement corps, où le monde n'est pas complètement monde, aussi restez dans cet effluve de sommeil profond, soyez complètement à l'unisson avec lui. Ne forcez pas votre corps-pensée à travailler ou à s'éveiller, ne forcez pas le monde à être monde. Vous découvrirez, quand vous ferez réellement cela, que la totalité de votre journée conservera le parfum du sujet ultime que vous êtes.

*Donc, toute la question est de demeurer avec ce parfum avant que le corps-pensée ne s'éveille?*

Oui, mais vous ne pouvez faire intervenir la volonté. Au moment où vous la percevez, restez complètement accordé à cette sensation; vous ne pouvez jamais la garder, c'est elle qui vous garde.

*Dr Klein, comment peut-on s'acquitter de ses tâches quotidiennes s'il n'existe ni personnalité ni ego?*

C'est dans votre absence que vous percevrez votre réelle présence. Tout ce qui apparaît dans votre vie est comme ce qui se produit sur une scène mais vous ne vous identifiez pas à l'acteur qui est sur scène, vous demeurez simplement dans la salle, vous êtes le témoin. La vraie joie n'a lieu que lorsque vous êtes le témoin de tout ce qui apparaît et disparaît. Alors vos relations changeront complètement, parce qu'alors il n'existe aucune personnalité à laquelle vous identifier. La personnalité est un très bon outil, mais vous ne vous identifiez pas à elle. Vous agissez spontanément, et cette action n'est pas une réaction, elle est en réelle adéquation avec chaque instant. Une action spontanée implique qu'il n'y a ni acteur, ni agent, il y a seulement action. Il n'y a aucune entité dans le cosmos, il y a seulement fonctionnement. Un fonctionnement sans intervention d'une personnalité relève d'un âge nouveau.

---

Avec la gracieuse permission des Éditions Du Relié.

Ce texte a été publié dans *Transmettre la lumière*, Jean Klein, Éditions du Relié, Gordes, 1993, ISBN 2-909698-04-1, pp. 233-241.

Titre original : *Transmission of the Flame*, Jean Klein, Third Millennium Publications, U.S.A., 1990, ISBN

1-877769-22-3.

Ce livre est disponible auprès de *Jean Klein Foundation*, PO Box 2111, Santa Barbara, California 93110, USA

e-mail: [jkftmp@aol.com](mailto:jkftmp@aol.com)

site web: <http://www.jean.klein.org>