

# Jean Klein: Diálogo en Grasse (1991)

[Jean Klein]: En la ausencia de vos mismo en tanto que «persona», en tanto que «yo» o entidad separada, solo queda la presencia. Presencia que se reconoce a sí misma, presencia a la presencia.

[Interlocutor]: ¿Podemos decir que ese estado es la meditación?

[Jean Klein]: Sí, podemos decir que la meditación es el estado donde no hay un «meditador» ni un «objeto sobre el cual meditar». Es una apertura que está completamente fuera de las coordenadas del tiempo y el espacio. No es un producto del pensamiento. Más precisamente, la meditación no es una función del intelecto ni una actividad de la voluntad. Hay que seguir muy de cerca la perspectiva que estamos indicando. De lo contrario, cualquier intento de meditar se convierte en una evasión, en una búsqueda de bienestar personal. Únicamente habitando esta perspectiva llegarás a la comprensión real. Para eso hace falta una atención sin tensión y sin intención. Una atención silenciosa, receptiva.

[Interlocutor]: Quisiera saber si la atención constante a las sensaciones de nuestro cuerpo, a las emociones... a la rabia, al miedo... ¿esa atención nos lleva a nuestra presencia interior? ¿Es una forma de entrar en el estado meditativo?

[Jean Klein]: Cuando te sentás tranquilamente, vas a notar inmediatamente una invasión de pensamientos. Si intentás observarlos sin esperar ningún resultado, sin buscar el origen de esos pensamientos y sin ese reflejo automático de querer liberarte de ellos, la situación cambia por completo. Si observás en profundidad, te das cuenta de que el hecho de querer dominar o controlar esos pensamientos es, paradójicamente, lo que los alimenta. Cuando querés controlar algo, le estás dando realidad, lo estás alimentando con tu energía. En lugar de eso, quedate simplemente como un testigo silencioso y dejá que los pensamientos emerjan y se desplieguen. Como ya no los alimentás con tu interés o tu rechazo, lentamente se van borrando, se disuelven por sí solos. En ese momento de silencio real ya no hay «controlador» ni «nada controlado». Te encontrás simplemente en tu estado natural.

Generalmente, por culpa de teorías erróneas, creemos que hay que «dominar» la mente, pero ese control es lo que mantiene la idea del «yo» en vida. El esfuerzo por estar tranquilo es violencia. Esas disciplinas solo refuerzan la personalidad. El

controlador debe desaparecer completamente. No tiene realidad propia; es solo memoria acumulada, un concepto que se cree sujeto. Es el controlador el que mantiene vivo el drama del control.

Respecto a tu pregunta, el cuerpo puede ser, de vez en cuando, un objeto precioso para nuestra observación. Las primeras capas que solemos encontrar están llenas de resistencias, de agresiones acumuladas, de miedos y ansiedades. Cuando la observación es totalmente inocente, sin un objetivo de sanación o cambio, esas resistencias pierden su base, ya no tienen de dónde agarrarse. Y en un momento dado, esas tensiones se disuelven. Ahí tocamos lo que llamamos el cuerpo energético. Es únicamente ese cuerpo energético el que debemos contactar para sentir nuestra verdadera naturaleza.

Recién cuando el cuerpo recupera su cualidad vibratoria original, las \*āsanas\* tienen sentido. De lo contrario, estás haciendo gimnasia sobre un cuerpo «muerto» o defendido. En todo esto, lo fundamental es la atención sin tensión y sin voluntad.

[Interlocutor]: ¿So it is this innocent attention that leads us to the meditative state?

[Jean Klein]: Perfectly.

[Interlocutor]: Durante el seminario practicamos un pranayama de respiración alternada. ¿Cuál es su función profunda?

[Jean Klein]: Estamos habitados por corrientes de energía que podemos llamar masculinas y femeninas (solar y lunar). Si estas energías están en desequilibrio, nuestra salud y nuestra claridad se ven afectadas. El equilibrio de estas corrientes es fundamental para que el sistema esté disponible para la presencia. Es un trabajo de afinación del instrumento.

[Interlocutor]: ¿La intuición es una forma de alcanzar nuestra verdadera naturaleza?

[Jean Klein]: No podemos "alcanzarla", porque lo mínimo no puede comprender a lo máximo. Podemos únicamente estar abiertos y ser acogedores. No podemos ir hacia ella porque no hay ningún camino: ella es lo que nos es más cercano, es nuestra base misma. Esta comprensión nos pone en un estado de espera sin esperar nada concreto. Es una apertura total. El comprender esto trae un abandono natural de la intención de «atrapar» la verdad (\*lâcher prise\*). Mientras haya alguien que quiera «soltar la presa», ese alguien es parte de la propia presa.

La libertad surge cuando el que busca se disuelve en la búsqueda. Comprender que no es un objeto te libera de la tendencia a querer alcanzarlo. Todo lo que

podés "encontrar" es solo un objeto. Esta comprensión lleva a una espontaneidad perfecta, a un soltar. De lo contrario, sigue siendo una intención de "soltar".

Este entendimiento conduce a una espontaneidad perfecta, un abandono. De lo contrario, sigue siendo una intención de "soltar". Una intención nunca puede llevarte al estado en el que realmente has soltado. Porque el que quiere soltar es parte del aferramiento.

[Interlocutor]: ¿Qué pasa con el deseo de la verdad?

[Jean Klein]: Hay que ser muy honesto y ver si todavía no estás tratando a la verdad como a un objeto más que deseás poseer. Un deseo profundo que no tiene un objeto específico te llevará a lo que realmente sos. Es una nostalgia sin nombre. No busques alegría o paz como estados psicológicos, porque eso es transitorio. La verdad no se conoce; se conoce la verdad solo cuando se ES la verdad.

[Interlocutor]: A veces siento que las palabras sobran, que son una trampa.

[Jean Klein]: El concepto no es la cosa. El azúcar no es el sabor dulce. El lenguaje es solo una fracción mínima de la comunicación humana. Tenemos otros "órganos" de percepción mucho más potentes. Somos demasiado dependientes de lo verbal por nuestra educación. Poné el acento en la presencia, no en la ausencia de algo. No tenés nada que perder.

[Interlocutor]: Usted mencionó la idea de rezar por los muertos. ¿Qué significa eso?

[Jean Klein]: Rara vez uso la palabra «oración» porque se malinterpreta. Cuando alguien querido muere, hay que estar plenamente con él. Yo diría: morir con él. Al morir con el que parte, hay un abandono total de toda defensa. Tu propia entrega estimula su transición. En esa «perfecta nulidad», su esencia profunda resonará y atravesará la puerta sin las trabas de la memoria personal.

Por oración quiero decir ayudarles para que no miren atrás a lo que están dejando. Uno permanece en total desnudez, fundiéndose en la Totalidad. Como no hay persona, solo hay Vida. La idea de "entidades" discretas o de la reencarnación es una forma de romanticismo. No hay entidades; solo hay Vida, y esta Vida no está particularizada.

Cuando digo «oración», me refiero a un acto de amor puro, y en el amor verdadero no hay separación. Por eso los apegos afectivos dramáticos a la familia deberían evitarse en ese momento. Uno tiene que tener siempre su «boleto de avión en el

bolsillo», listos para partir en cualquier instante.

[Interlocutor]: ¿Por qué mi razón y mis emociones están siempre en conflicto?

[Jean Klein]: La vida afectiva y emocional entra en juego mientras vivas en relación con la "persona" (el ego). Cuando enfrentás los hechos tal cual son, no hay afectividad. Tenés que tener una relación no-objetiva tanto con vos mismo como con el entorno. La "persona" no tiene realidad; es solo un pensamiento con el que uno se identifica.

Cuando enfatizás la ausencia de vos mismo, eso es la Presencia. En la vida diaria llega un momento en que el ego ya no tiene un rol que cumplir. Mirá tu vida en su totalidad; no hay elección porque tu mirada está libre de intención. El "yo" no tiene lugar. La personalidad puede funcionar como un instrumento, pero no estás identificado con ella.

[Jean Klein]: La personalidad es memoria. El «yo» es también memoria —excepto cuando realizás que el «yo» no se deja pensar como un pronombre—. Es el único pensamiento que no puede ser pensado. En ese punto, refiere directamente a su estructura profunda. De lo contrario, el «yo» solo vive en situaciones («tengo frío», «soy esto»). Solo la comprensión orquesta nuestra energía y cambia la disposición de nuestro cerebro. Este cambio ocurre en todos los tejidos.

Cuando tenés un presentimiento de la verdad, de tu verdadera naturaleza, tu energía ya no se gasta en compensación sino que se orienta hacia la libertad. Debemos vivir nuestra comprensión. No es solo algo intelectual; debe integrarse y trasponerse a todos los niveles. Un artista, un escritor o un músico vive todo el día con su obra. Como un amante vive constantemente con su amor. Al vivir con esta clarificación, ella misma se aclara.

[Interlocutor]: ¿Qué pasa con el libre albedrío?

[Jean Klein]: No sos libre (como persona). La idea de que sos el actor o el autor de tu vida es una ilusión. La única libertad que tenés es la libertad de ser. El resto es vivido; no hay nadie que lo viva, solo hay vida. Comprender esto te lleva inmediatamente a tu lucidez y apertura. Vos no elegiste tu nacimiento, no vas a elegir tu muerte, y no elegiste las complicaciones o sufrimientos de tu vida. Entonces, ¿qué es lo que todavía pretendés elegir? Muchas gracias.