

Interview de Byron Katie: Que signifie être éveillé



David Welch: Qu'est-ce que cela signifie qu'être éveillé? Existe-t-il un processus menant à des niveaux ou à un état permanent? Quels sont les signes qui nous montrent que nous progressons? Qui et que sommes-nous lorsque nous sommes éveillés?

Byron Katie: Si vous essayez de contrôler vos progrès sur votre chemin spirituel — si vous pensez avoir une quelconque idée de votre degré de progression —, vous voudrez peut-être vous épargner le problème. Il n'y a pas de réalisation, car vous êtes déjà ce que vous voulez devenir. Tout ce qui est en lien avec la séparation disparaît à la lumière de la conscience.

Lorsque vous prenez conscience de la vérité, vous réalisez que ce n'est pas un accomplissement. Vous n'avez rien fait; l'accomplissement n'est juste que la joie d'être reçu par ce que vous êtes déjà. C'est l'esprit rencontré par l'esprit, sans opposition. Ce n'est pas personnel. La vérité nous libère de tout attachement aux concepts du "soi" et de l'"autre". Il n'y a pas d'humains, il n'y a pas d'esprit; ce n'est qu'un rêve. La pratique du questionnement supprime tout, tant que l'esprit croit qu'il existe même en tant qu'esprit. Le monde projeté se défait d'abord, puis l'esprit, et toute trace que l'esprit ait jamais existé. C'est mon monde. Quand c'est terminé, c'est terminé.

La seule chose que vous devez savoir sur l'illumination est de savoir si croire qu'une pensée particulière est stressante ou non. Est-ce que la pensée vous fait mal ou pas? Si ce n'est pas le cas, bon: profitez-en. Si cela fait mal, si cela vous cause du stress ou de l'inquiétude, interrogez-la et éveillez-vous à cette pensée. La souffrance est facultative. Elle ne doit pas durer des années. Elle peut durer des mois, des semaines, des jours, des minutes, des secondes. Finalement, lorsque les mêmes pensées apparaissent, celles qui vous faisaient

souffrir, vous êtes à l'aise avec elles. En fait, vous êtes éclairé; vous vous promenez dans la rue et brillez comme une ampoule de mille watts. Lorsque vous pensez "j'ai besoin que ma mère m'aime", vous riez, parce que vous êtes clair sur cette pensée, sur la suivante et la suivante.

Comme le permet *Le Travail*, l'esprit peut perdre son emprise sur l'identité en toute sécurité, en douceur. Lorsque vous interrogez vos pensées stressantes et renoncez à tout ce que "vous" pensiez que vous étiez, vous parvenez à l'endroit où vous vous demandez: "sans cette pensée, qu'est-ce que je suis?" Juste parce qu'une identité apparaît ne le rend pas vraie. Personne ne sait ce qu'il ou ce qu'elle est. La minute où c'est dit, ce n'est plus.

Une fois qu'il questionne sérieusement ses pensées, l'esprit projette un monde parfaitement bienveillant. Un esprit aimable projette un monde bienveillant. Si quelqu'un d'autre voit quelque chose qui n'est pas parfait, l'esprit clair ne peut pas comprendre cela au début, car il ne peut pas le projeter. Mais il se souvient de son ancien monde imaginaire, quand il l'a cru aussi, alors, dans le calme, il y a une sorte de point de référence, un écho. Il est toujours reconnaissant de comment il voit les choses et comprend comment les autres les voient. Cela lui laisse beaucoup d'énergie pour faire des changements étonnants dans le moment présent, car sa clarté ne garde aucune des options cachées. C'est un état d'être sans peur. Il n'y a pas de limite.

David: Avez-vous des rituels ou des pratiques quotidiens que vous suivez ou que vous recommandez?

Katie: Je me lève. Je me brosse les dents. Je me douche. Et je laisse le jour me montrer ce qui suit. En ce qui concerne les recommandations, j'invite les gens à faire *Le Travail*, comme une pratique quotidienne, s'ils veulent avoir une vie heureuse.

David: Quel est le but de votre vie?

Katie: Mon travail ici est de faire en sorte que le plus grand nombre de personnes sachent qu'il y a une issue à la souffrance. Je ne m'attends pas à ce qu'ils fassent *Le Travail*. Je veux simplement qu'ils sachent qu'il existe.

David: Qu'est-ce qui vous inspire?

Katie: Des gens assez courageux pour remettre en question leurs propres pensées stressantes.

David: Si notre monde peut potentiellement observer le baril d'une catastrophe environnementale, comment vivons-nous nos vies? Quelles sont vos pensées au sujet du changement climatique, de la préservation de notre planète et de l'avenir de l'humanité?



J'ai déjà vu le canon d'une véritable arme pointé sur moi et, à plusieurs reprises, j'ai aussi entendu des personnes effrayantes, innocentes, menacer de me tuer et je n'ai jamais eu peur un instant. La peur est l'histoire d'un futur. Comment pourrais-je savoir que l'homme appuierait sur la détente? Comment pourrais-je savoir qu'une catastrophe environnementale se produira ou, si cela se produit, que ce sera une mauvaise chose pour la planète? Une fois que vous comprenez cela et que vous commencez à vivre dans la réalité — pas dans vos pensées sur la réalité — la vie devient intrépide, aimante et remplie de gratitude, quel que soit le futur inexistant puisse apporter.

La guerre avec la réalité voit constamment des catastrophes, qu'elles soient planétaires ou personnelles. C'est une façon très douloureuse de vivre. Peut-être une catastrophe environnementale se produira-t-elle, peut-être pas. En attendant, je m'occupe de mes affaires comme s'il n'y avait pas de vie ni de mort (et il n'y en a pas). Ma maison est alimentée par le soleil, la voiture que je conduis est une hybride, je fais attention au recyclage, je vote pour les personnes qui se disent préoccupées par le réchauffement climatique, je soutiens les causes environnementales. Je suis sans peur, sans souci, et je fais tout ce que je peux. "Equipe-toi en panneaux solaires", affirme l'esprit, et il n'y a pas de raison valable de ne pas le faire, puisque toutes les pensées ont été investiguées. Les panneaux sont installés, ma facture d'électricité est de deux dollars par mois, et à un moment donné, j'aurai rendu tout ce que j'ai utilisé, et plus encore. Cela correspondra à mon existence: toutes les traces une fois disparues, une vie reconnaissante rendue d'où elle est venue.

J'ai parlé une fois à un groupe d'écologistes. C'était à une conférence à San Francisco, et des centaines de personnes sont venues m'entendre. Beaucoup de ces personnes avaient consacré leur vie pour la sauvegarde de la planète. J'ai parlé pendant un moment de mon engagement en faveur de l'action environnementale, ce qui m'a semblé être la chose la plus saine et la plus gentille à faire. Ensuite, je leur ai demandé ce qu'ils pensaient de l'environnement. Ils vivaient avec beaucoup d'anxiété, même de terreur, disaient-ils, un énorme fardeau sur leurs épaules. Mais beaucoup d'entre eux avaient des esprits ouverts et étaient disposés à remettre en question les pensées qui leur causaient tant de stress. Je les ai aidés à faire *Le Travail* sur des pensées telles que "quelque chose de terrible va se passer", "j'ai besoin de sauver la planète" et "les gens devraient être plus conscients". Ils ont découvert comment ces pensées les rendaient fous et comment les pensées ont des contraires qui pourraient être toutes aussi vraies.

Après quelques heures d'enquête intensive, je leur ai demandé d'imaginer les pires choses qui pourraient se produire si nous continuions à empoisonner notre belle planète et les ai invité à faire une liste. "La planète deviendra inhabitable pour les humains. Des milliers d'espèces

disparaîtraient". Et ainsi de suite. Une fois qu'ils eurent établi leur liste, nous avons questionné certaines de leurs déclarations, et je leur ai demandé de retourner leur liste: au lieu de "Les pires choses qui puissent arriver à notre planète", je leur ai demandé de retirer leur liste "Les meilleures choses qui puissent arriver à notre planète", puis trouver des raisons spécifiques et authentiques pour lesquelles chaque élément de la liste était vrai. Comment cela se pourrait que la meilleure chose pour notre planète soit qu'elle devienne inhabitable pour les humains par exemple? Beaucoup d'entre eux ne voulurent pas aller jusque là au début, et il y eut beaucoup de résistance et de nombreuses questions contrariées, mais ces personnes étaient courageuses et, finalement trouvèrent des raisons valables pour lesquelles chaque élément était la meilleure chose qui pourrait arriver. "Il pourrait être bon pour certaines espèces en voie de disparition de ne pas avoir d'humains aux alentours." "Ce serait bon pour les insectes." "Ce serait bon pour les forêts tropicales". "Nous ne serions pas en train de pomper et de puiser la force vive de la planète". "Qui sait quelles espèces intelligentes pourraient évoluer si nous n'étions plus là?". Ils avaient été en proie à un découragement et à un abattement pendant des années, et certains me remercièrent plus tard et me confièrent à quel point cet exercice fut bénéfique pour eux.

L'une des choses que vous découvrirez lorsque vous commencez à questionner est que le monde n'a pas besoin d'être sauvé. Il a déjà été sauvé. Quel soulagement! La chose la plus intéressante sur le Bouddha est qu'il a sauvé une personne: lui-même. C'est tout ce dont il avait besoin de sauver, et quand il s'est sauvé lui-même, le monde entier fut sauvé. Toutes ses années d'enseignement, quarante ans de compassion, ne furent que l'élan qui suivit ce moment de lucidité.

Byron Katie

*Interview réalisée par **David Welch**, fondateur et Président d'Awaken Global Media et rédacteur en chef du site www.awaken.com. Il est le producteur du film primé "**Le Guerrier Pacifique**".*

Titre original: What It Means to Awaken

*Merci à **Philippe** pour la traduction de ce texte*

Source: www.awaken.com