

*chaque
pensée
questionnée
est un pas
vers l'éveil*

40

Par Byron Katie

*Il y a deux
façons de vivre
cette vie qui est
la vôtre :
l'une qui est
stressée,
l'autre non.
L'une fait
souffrir,
l'autre non*

Avant de découvrir cela, Byron Katie menait une vie ordinaire, puis elle sombra dans une dépression profonde. Un matin de 1986, alors qu'elle est internée dans un centre de réadaptation, un cafard grimpe sur son pied. C'est alors qu'elle s'éveille sans plus savoir qui elle est, ni ce qu'elle est. « Il n'y avait pas de moi », explique-t-elle, et elle voit alors clairement que toute souffrance provient du fait que nous croyons nos pensées. Elle vit depuis dans un état de joie et d'innocence. Plus tard, à la demande de personnes qui viennent à elle, elle commence à formaliser une pratique de remise en cause des pensées, permettant de s'en libérer. Aujourd'hui elle voyage dans le monde entier pour partager l'amour, la joie et l'ouverture qui en résultent.

Bonjour Katie, pourriez-vous nous présenter rapidement votre pratique, que vous appelez le Travail ?

Le Travail est un moyen d'identifier et de remettre en question les pensées qui causent la souffrance. Pour réaliser cela, il nous faut prendre conscience d'une situation désagréable, dans le passé ou l'avenir, et nous ancrer dans ce moment. Et nous commençons à identifier ce que nous pensons et croyons à propos de quelqu'un, ou de quelque chose, dans cette situation. Et au fur et à mesure que nous recueillons ces pensées, nous les écrivons sur une feuille de Travail « Jugez votre prochain », et alors c'est comme si nous voyions le mental, à l'arrêt, sur le papier. Ensuite nous interrogeons les pensées écrites sur la feuille de Travail. Cette interrogation se fait à travers une série de quatre questions que nous nous posons à propos de chacune de ces pensées¹.

¹ Les quatre questions sont les suivantes : Est-ce vrai ? Puis-je absolument savoir que c'est vrai ? Comment je réagis, que se passe-t-il, quand je crois cette pensée ? Qui serais-je sans la pensée ?

Toute la souffrance dans le monde est causée par ce que nous croyons être réel, être vrai. Quand nous remettons en question ces pensées dans cette situation, notre identité change. Donc nous ne pouvons plus voir

Cela ne s'adresse pas seulement à ceux qui s'intéressent à l'esprit éveillé, c'est aussi pour ceux qui sont simplement fatigués de souffrir.

cette situation de la façon dont nous la voyions auparavant. C'est maintenant un moi plus éveillé. Donc la prochaine fois que vous remplirez une feuille de Travail « Jugez votre prochain » sur... n'importe quel sujet, père, mère, frère, sœur, le monde, alors vous vous interrogerez sur ces pensées à partir d'un état d'esprit plus éveillé. C'est presque du pur vipassana, et c'est très rapide, on peut condenser tout le temps en un instant. Cela ne s'adresse pas seulement à ceux qui s'intéressent à l'esprit éveillé, c'est aussi pour ceux qui sont simplement fatigués de souffrir. C'est aussi pour ceux qui sont simplement curieux à propos de l'esprit, même sans chercher à soulager la souffrance, juste la curiosité de « qui suis-je ? » Et le Travail répond toujours à la question, il nous montre clairement « Qui je ne suis pas » : pas ça, pas ça, pas ça... Et donc cela revient à éliminer notre soi, à nous éliminer nous-mêmes.

Et le Travail est-il suffisant pour atteindre cet état par lequel vous avez commencé ?

Il est certain que le Travail nous ramène à l'endroit d'où nous venons, c'est-à-dire la naissance, et avant la naissance. Mais sans le karma qui y était attaché, parce que tout le karma est ici maintenant, donc toute pensée que nous identifions qui cause de la souffrance, cette pensée, à l'instant où je pense qu'elle est dans le passé, c'est mon karma. Donc tout le karma peut être convoqué ici et maintenant, autrement dit il n'y a rien que nous ne puissions mettre sur cette feuille de Travail, rien qui ne puisse nous éveiller. Le Travail finit par aboutir à la fin de la souffrance, qui est le cœur du Dharma du Bouddha, c'est tellement simple.

Mais parfois, outre les pensées, nous pouvons aussi avoir des sensations, ou des émotions, qui peuvent apparaître comme des obstacles. Est-ce que le Travail permet de faire face à cela ?

Oh oui, parce qu'une émotion désagréable est toujours le résultat d'une pensée. Prenez le cas de la pensée « Il m'a menti ». La troisième question est la suivante : « Comment je réagis dans cette situation quand je crois la pensée qu'il m'a menti ? ». Alors je ferme les yeux, et je médite sur ce moment. Je vois clairement comment j'ai réagi, je suis en contact clairement et étroitement avec l'émotion que j'ai éprouvée à ce moment-là : la colère, par exemple. Puis nous passons à la quatrième question : « Qui serais-je si j'enlevais cette pensée de cette situation ? » Maintenant je vois la cause de la souffrance, j'en fais l'expérience très clairement : avec la pensée, la souffrance, sans la pensée, pas de souffrance. Il y a une connexion, puis il y a une sagesse, dont le méditant fait l'expérience. Avec le Travail, vous allez passer en revue les quatre questions et les retournements, et simplement être témoin, dans votre vie, de comment vous réagissez lorsque vous croyez la pensée « Il m'a menti ». Et notez sur combien de personnes vous collez cette même pensée : sur les journaux, sur la radio, la télévision, votre partenaire, vos enfants, vos parents... ça a une telle portée. Quand vous l'avez fait pour l'un d'entre eux, cela affecte la façon dont vous voyez tout le monde, et vous-même.

« Maintenant je vois la cause de la souffrance, j'en fais l'expérience très clairement : avec la pensée, la souffrance, sans la pensée, pas de souffrance. »

Parfois, vous mentionnez que la méditation aide pour Le Travail... Qu'est-ce que vous appelez la méditation dans ce cadre ?

Prenons l'exemple d'une situation où j'ai eu cette pensée : « Il m'a menti. » Si je ferme les yeux, je peux me voir dans cette situation, il y a quelque 40 ans de cela, dans la cuisine, avec cette personne que j'aime vraiment, et il me ment. Cela apparaît dans mon esprit, et je remplis ma feuille de Travail. Cela demande du calme, ne serait-ce que

Juste être témoin de ce qui nous est montré là

pour remplir la feuille. La première ligne dit : « Je ressens quelle émotion, et pourquoi ». Donc j'étais en colère, dans cette situation, parce qu'il m'a menti. J'écris cela, et ensuite la ligne suivante dit « Je veux... » Et je ferme les yeux, je suis de nouveau dans la cuisine, je le vois, je le vois me mentir. Dans cette situation, qu'est-ce que je voulais ? Je le vois, je me vois, il me ment... « Je veux qu'il me dise la vérité. » Cela, je ne peux que le trouver que dans la tranquillité. C'est ainsi que je remplis la feuille de Travail. Et puis ensuite, quand je questionne tout ce que j'ai écrit sur la feuille, je dois y revenir et rester ancrée dans ce moment. La première question est : « Il m'a menti, est-ce vrai ? » Alors je me remets dans cette situation, et j'écoute les mots d'aussi près que possible, et cela demande un esprit très ouvert, très calme, juste pour être là-bas à cet instant. « Est-ce vrai qu'il m'a menti ? » Je reste là jusqu'à ce que je voie un oui ou un non. Donc, cela enlève beaucoup à l'ego. Juste être témoin de ce qui nous est montré là. Ensuite, être témoin de la façon dont je réagis quand je crois la pensée : je parle de plus en plus fort et, je ne peux pas m'empêcher de remarquer que je suis en train de lui mentir. Mais je le remarque simplement, et je reviens à la troisième question : « Comment je réagis quand je crois cette pensée ? » Et je continue d'être témoin de tout cela, car cela me montre qui je suis en tant que croyante... Voilà ce que

Vous ne savez jamais ce que vous allez trouver, et ce que vous voyez, c'est le faux soi, tellement évident

j'entends par méditation. Cela demande vraiment un esprit ouvert. Vous ne savez jamais ce que vous allez trouver, et ce que vous voyez, c'est le faux soi, tellement évident. Et jusqu'à ce qu'il soit découvert, il vit là en tant qu'identité. Mieux vaut être libre qu'identifié.

Donc, il n'y a que ces quatre questions et les retournements ?

Oui, « Il m'a menti », quand on le retourne, cela donne « Je lui ai menti », et tout d'abord c'est un grand choc pour l'ego. Je, moi, je lui ai menti ? Non, c'est lui qui m'a menti ! Vous savez, c'est une vraie guerre pour quelqu'un qui débute, qui n'a pas appris à simplement... mourir. Donc « je lui ai menti », alors maintenant, dans cette situation, je vais rechercher, où lui ai-je menti ? Cela demande beaucoup de tranquillité, beaucoup d'ouverture. Pour moi, peu importe que cela fasse 35 ans, 40 ans, ou cent ans, si je réalise que c'est le cas, je l'admets, et je le rectifie quand je peux. C'est ma pratique. Ma pratique c'est de ne pas recréer ce karma.

“ Donc vraiment, ce n'est pas ma vie, c'est la fin du rêve. Du rêve de « il m'a menti ». Et la fin du rêve « je lui ai menti ». ”

Donc le karma s'arrête dès que la croyance s'arrête ?

Cela le réduit en cendres, vous pouvez voir le karma : je pensais que je l'avais fait, en fait non. Donc vraiment, ce n'est pas ma vie, c'est la fin du rêve. Du rêve de « il m'a menti ». Et la fin du rêve « je lui ai menti ». Il suffit de le questionner, de le vivre, de le retourner. C'est une pratique, donc c'est un travail invisible, c'est aussi une pure joie, la liberté, vécue. Et ce n'est que le début, vous savez.



Qu'est-ce qui vient ensuite ?

Eh bien, vous commencez à réaliser que tout est un rêve, et aussi que vous ne pouvez pas avoir ce rêve. Même le rêve n'a pas été rêvé. Aucune trace.

Qu'en est-il du corps ? Parce que l'identification avec le corps se passe en grande partie des mots, alors pouvez-vous aborder également cela avec le Travail ?

Une façon de faire cela est d'inciter les gens à se poser des questions sur ce qu'ils croient au sujet du corps. Quelqu'un pourrait écrire : « Je suis en colère contre mon corps parce qu'il est trop gros, ou trop vieux, ou trop moche, ou... » Vous savez, tous les jugements que l'on a là-dessus... Puis « je veux que mon corps... » et ils complètent cela, et « mon corps devrait, ou ne devrait pas... » et ils complètent cela. En d'autres termes, ils remplissent cette même feuille de Travail « Jugez votre prochain ». Puis ils interrogent cela. Alors ils commencent à apprendre que tout cela n'est qu'une histoire de comparaison avec d'autres images qui sont dans le mental. « Mon corps est trop gros », quand on en arrive aux retournements, ce sont « mes pensées au sujet de mon corps sont trop grosses, trop lourdes ». « Je veux que mon corps soit jeune, souple, et sain » : le retournement pour cela est « Je veux que mes pensées sur mon corps soient jeunes, souples et saines ». C'est comme un éveil. Et on peut ainsi remettre en question toutes nos identifications.

Vous dites que quand on parle de vous, de la femme, de la personnalité qui a vécu toutes ces expériences dont certaines sont relatées dans votre livre *Libre – un mental en paix avec lui-même*, cela vous fait l'effet du crissement des ongles sur un tableau noir...

Oui, quand on parle de cette femme que les gens voyait comme moi, alors que mon travail est au contraire de rester effacée, de m'effacer moi-même, de tout effacer. C'est la seule chose qui soit juste. Ce que l'on peut dire à propos de l'existence, c'est qu'à partir du moment où quelqu'un croit que je suis là, j'existe. Donc je n'y peux rien. Mais il est possible d'amener l'investigation dans le monde, et c'est une grande chance.

Quel est le sentiment général quand vous êtes dans cet état ? On dit parfois qu'il y a une certaine tristesse, à contempler la souffrance des gens ?

Aucune tristesse. Je vous pose la question : pensez au moment le plus sombre de votre vie, où vous étiez le plus effrayé, le plus inquiet, n'importe quel moment de ce genre. Regardez cela, et demandez-vous simplement : à ce moment-là, en dehors de ce que vous pensiez et croyiez, est-ce que ça allait ?

Oui, bien sûr.

Donc je ne peux pas être triste. Je vois que le monde va bien, il n'y a pas de quoi être triste. Ils sont dans un rêve, je ne peux pas les réveiller. Je n'ai pas le pouvoir de les réveiller, mais eux l'ont. Donc, pas de tristesse, et, en dehors de ce qu'ils pensent et croient, tout le monde va bien. Même la douleur physique est un état d'esprit.

Alors ils commencent à apprendre que tout cela n'est qu'une histoire de comparaison avec d'autres images qui sont dans le mental.

Vous avez également dit que l'on ne peut pas arrêter une pensée, n'est-ce pas possible ?

Vous ne pouvez pas vous défaire d'une pensée, tout ce que vous faites, c'est la remettre en question, et alors c'est la pensée qui vous lâche. Je vois les pensées comme les bien-aimées, je vois les pensées comme des enfants, qui juste veulent vraiment mon attention, comme si elles disaient « Moi, moi, moi ! Moi d'abord ! Moi d'abord ! » Je dis que je vais travailler avec celle-ci, et qu'après je reviendrai. Je travaille avec celle-ci, et elles commencent à me faire confiance. Elles restent donc très tranquilles. Je fais le Travail sur une à la fois, parce que c'est tout ce qu'il y a, pour qu'elles existent il faut que je les imagine. En fait je ne les imagine pas, mais c'est tout comme. Elles sont le précieux...

Et qu'en est-il de l'amour ?

Pour moi, l'amour c'est comme notre vraie nature, c'est un mot qui n'a pas de gauche, pas de droite, pas

de haut, pas de bas. C'est un mot. Chacun a sa propre expérience, mais je ne sais pas, cette expérience que j'ai eue, je n'ai pas de mots pour la décrire.

Il n'y aurait donc pas besoin de cultiver l'amour, il suffirait d'éliminer ce qui lui fait obstacle ?

Oui, et c'est ce que l'on fait chaque fois que l'on remet en question tout ce qui n'est pas l'amour, et même remettre en question quelque chose comme « J'aime mes enfants ». Nous parvenons à voir que cela n'a rien à voir avec l'amour. Les égos n'aiment pas, ils désirent quelque chose.

Pourriez-vous expliquer cette phrase étonnante : « Personne ne peut me blesser, c'est moi qui m'en charge » ?

Prenons un exemple : si quelqu'un m'a frappée, pourquoi est-ce que je suis si contente ? Parce que c'est du passé. Mais si je continue à vivre dans ce passé, alors je me gifle à chaque fois que j'y pense, c'est moi qui fais cela, je dois en assumer la responsabilité. Je le fais, au nom de cette personne : il m'a giflé une fois, mais je me gifle moi-même depuis 30 ans. Et j'utilise cette image de lui, qui n'existe pas, pour rester coincée dans cette identité, cette identité de victime. Voilà ce que je veux dire par « Personne ne peut me blesser, c'est moi qui m'en charge ». Si je recrée cela, cela dépend de moi.

Que faire si quelqu'un vous critique, vous dit par exemple : « Katie, vous mentez » ?

Je contemplerai cela très profondément, et je me demanderais « Est-ce vrai ? » C'est vraiment une chose à considérer... vous savez, parce qu'il se peut qu'il ait raison. Quand je considère ce qu'il croit, si moi-même je croyais ce qu'il croit, alors je me verrais ainsi également. Donc cela laisse mon esprit ouvert, et je peux lui demander, « pourrais-tu me dire plus précisément, quel était le mensonge, et quand est-ce que j'ai dit cela ? » Et il se pourrait qu'il ait raison, auquel cas je dirais « Oui, j'ai fait cela. »

Donc, personne ne peut me blesser, c'est moi qui m'en charge. Passé, futur, identité : souffrance. Alors restez simplement dans la réalité et sachez la différence entre ce qui est imaginé et ce qui est réel. Une fois que les gens

comprennent vraiment cela, la réalité est un cadeau, c'est un cadeau magnifique, et nous l'avons tous.

Merci beaucoup.

Byron Katie est une enseignante spirituelle américaine.

Ses livres co-écrits avec son mari Stephen Mitchell :

Aimer ce qui est, Libre - un mental en paix avec lui-même (chez Synchronique Éditions).

Tous les documents sont disponibles gratuitement

en français sur le site www.thework.com

Voir aussi www.thework-france.com

Propos recueillis et traduits par le Vénérable Frédéric.

D'où est venue cette idée, pour le dernier livre que vous avez écrit avec Byron Katie, Libre - un mental en paix avec lui-même, de faire un commentaire du Sôtra du Diamant, un des textes les plus célèbres du bouddhisme Mahayana ?

Stephen Mitchell : C'était mon idée, car j'adore le Sôtra du Diamant, et je pensais que ce serait une chose merveilleuse d'en faire une traduction un peu plus libre, plus accessible, parce que c'est un texte difficile. Et puis j'ai pensé « ça serait encore plus merveilleux que Katie puisse l'éclairer ». Parce que le Travail est tellement similaire à la pratique bouddhiste, à bien des égards, et à bien des égards il renforce la pratique, et donne aux gens l'opportunité non seulement de plonger dans un calme profond, mais aussi de traiter des pensées spécifiques causant de la souffrance, dont ils n'ont peut-être même pas pris conscience pendant 10, 20, ou 30 ans de méditation. Donc cela ressemble à ce médicament pour les morsures de serpent qui aspire le poison. La feuille de Travail est comme un médicament qui aspire des pensées dont vous n'étiez même pas conscients auparavant, afin que vous puissiez les voir incarnées dans des mots, les remettre en question, et les laisser se désemmeler, s'évaporer. Donc mon idée était que Katie réponde au Sôtra du Diamant, et que le livre soit une sorte de pont entre la communauté du Dharma et la communauté du Travail.