

LIBRE

UN MENTAL EN PAIX
AVEC LUI-MÊME

1. LA PLAISANTERIE COSMIQUE

SOÛTRA DU DIAMANT, 1

Voici ce que j'ai entendu dire ¹ : un jour, le Bouddha résida à Shravasti, au cœur du parc d'Anathapindika ², dans le Petit Bois de Jeta, avec une communauté de douze cent cinquante moines. De bon matin, quand vint l'heure du repas, il mit sa robe, prit son bol et se rendit à pied dans la cité de Shravasti, où il entra pour y mendier sa nourriture en allant de maison en maison. Quand il eut fini, il retourna au jardin et prit son repas. Puis il rangea sa robe et son bol, se lava les pieds et s'assit.

Je viens d'une petite ville du désert située dans le Sud de la Californie où l'on pense que le Bouddha est ce gros bonhomme jovial dont on voit la statuette dans les restaurants chinois. C'est seulement après avoir rencontré Stephen, mon mari, que j'ai appris que ce gros bonhomme était Pou-tai, le dieu chinois de la Prospérité. Le Bouddha, me dit-il, c'est le maigre, celui dont le visage affiche un sourire serein. Je respecte ce que

1. Cette formule traditionnelle attribuée à Ananda, l'un des principaux disciples du Bouddha, est destinée à authentifier le dialogue qu'il rapporte entre le Bouddha et Subhuti, un autre de ses plus proches disciples [NdT].

2. Anathapindika était un riche disciple laïc du Bouddha. Soucieux de recevoir dignement le Maître, il racheta au prince Jeta son parc et l'offrit à la communauté réunie autour de Bouddha. Celui-ci accepta son don et s'y installa avec ses disciples. Et l'on appela le généreux donateur Anathapindika, « Celui qui nourrit les orphelins et les démunis » [NdT].

dit Stephen mais, pour moi, le bonhomme au gros ventre, c'est aussi le Bouddha. C'est lui qui a compris la plaisanterie. La plaisanterie, c'est que tout n'est qu'un rêve – la vie dans sa totalité, absolument tout. Rien n'est jamais ; rien ne peut jamais être puisqu'à l'instant même où cela semble être, c'est déjà fini. C'est vraiment hilarant. Quiconque comprend cette plaisanterie est en droit de rire de ce rire merveilleux qui s'empare de tout le corps et fait tressauter le ventre.

Voici une autre façon de le dire : pour moi, le mot *Bouddha* signifie pure générosité ; une générosité sans réserve, joyeuse, sans gauche ni droite, sans haut ni bas, sans possible ni impossible – la générosité qui émane naturellement de soi quand on est éveillé à ce qui est réel. La générosité, c'est ce qu'il reste de vous quand vous avez compris que le « moi » n'existe pas. Il n'y a rien à savoir et personne pour le savoir. Mais alors, comment est-ce que je le sais ? Comme c'est amusant !

Le *Soutra du Diamant* débute par le simple acte de mendier. J'ai été très touchée d'apprendre que le Bouddha mendiait sa nourriture. Puisqu'il comprenait le fonctionnement de l'univers, il savait qu'on prendrait toujours soin de lui ; il ne se considérait pas comme un grand être transcendant, ni même un maître spirituel. Il refusait d'être traité comme une personne à part, à qui l'on devait apporter ses repas et que ses disciples devaient servir. À ses yeux, il n'était qu'un simple moine et c'était à lui de sortir chaque matin pour mendier sa nourriture. Un repas par jour, c'était tout ce dont il avait besoin. Il faisait preuve d'assez de sagesse pour se diriger vers n'importe quelle maison et pour rester devant la porte sans se demander si la famille le nourrirait ou non. Il savait que l'univers est toujours bienveillant – il le savait si bien qu'il pouvait tendre son bol en silence à n'importe quel maître de maison et attendre calmement un « oui » ou un « non ». Si le maître de maison disait « non », ce « non » était reçu avec gratitude car le Bouddha comprenait que le privilège de le nourrir revenait alors à quelqu'un d'autre. Peu importait la nourriture. Il n'en avait pas besoin. Il n'avait pas besoin de se maintenir en vie. Il donnait simplement aux gens l'occasion de se montrer généreux.

Stephen m'a aussi expliqué que le terme de « moine » désigne une personne qui est seule. J'adore cette définition car, en réalité, nous *sommes* bel et bien tout seuls. Chacun de nous est la seule personne qui soit.

Il n'en existe pas d'« autre » ! Pour moi, « moine » ne désigne donc pas quelqu'un qui est entré au monastère ; c'est plutôt une description honnête de chacun d'entre nous – de moi comme de vous. Dans mon esprit, un vrai moine est une personne qui comprend qu'il n'y a pas de « moi » à protéger ou à défendre. Quelqu'un qui sait qu'il n'a pas de foyer précis et qui est donc partout chez lui.

En 1986, lorsque je me suis éveillée à la réalité, j'ai pris conscience que toute ma souffrance découlait du fait que je me disputais avec ce qui est. Je vivais dans une profonde dépression depuis de nombreuses années et je rendais le monde responsable de tous mes problèmes. J'ai alors compris que ma dépression n'avait rien à voir avec le monde qui m'entourait ; elle était provoquée par ce que je *croyais* à propos du monde. J'ai réalisé que je souffrais quand je croyais mes pensées, mais que je ne souffrais pas quand je ne les croyais pas, et que cela est vrai pour tout être humain. La liberté est aussi simple que cela.

Quand j'ai ouvert les yeux ce matin-là, je n'avais plus de maison, plus de famille ni de « moi ». Plus rien de tout cela n'était réel. Je ne savais rien, même si j'avais encore la bibliothèque de souvenirs de Katie et que je pouvais puiser dans son histoire pour y trouver des repères. Les gens me disaient : « *Ça, c'est une table* », « *Ça, c'est un arbre* », « *Lui, c'est ton mari* », « *Eux, ce sont tes enfants* », « *Ça, c'est ta maison* », « *Ça, c'est ma maison* ». Ils me disaient aussi : « *Toutes les maisons ne t'appartiennent pas* » (ce qui, de mon point de vue, était absurde). Au début, quelqu'un devait écrire le nom de Katie, son adresse et son numéro de téléphone sur un morceau de papier que je gardais dans sa (ma) poche. Je prenais des points de repère visuels et je les gardais à l'esprit comme des miettes de pain pour pouvoir retrouver mon chemin et revenir à ce que les gens appelaient ma maison. Tout était si nouveau pour moi que j'avais du mal à rentrer chez moi, même à quelques rues de mon domicile dans la petite ville où j'avais grandi. Alors parfois, Paul ³, l'homme qu'on me présentait comme mon mari, ou l'un des enfants m'accompagnait.

J'étais plongée dans une extase permanente. Il n'y avait pas de « à moi » ni de « à toi ». Il n'y avait rien à quoi je pouvais me rattacher car je

3. Paul est le deuxième époux de Byron Katie. C'est lui qui s'est occupé d'elle durant ses longues années de dépression [NdT].

ne disposais d'aucun nom pour désigner quoi que ce soit. Souvent, quand j'étais perdue, j'allais trouver des gens et je leur demandais : « *Savez-vous où elle habite ?* » (À cette époque-là, il m'était impossible de dire « je ». Cela me semblait contraire à mon intégrité ; c'était un mensonge que je ne pouvais me résoudre à prononcer.) Tout le monde faisait immanquablement preuve de bienveillance. Les gens reconnaissent l'innocence. Si quelqu'un abandonne un bébé sur le trottoir, on le ramasse, on prend soin de lui et on essaie de retrouver son foyer. J'entrais dans n'importe quelle maison, avec la compréhension que c'était la mienne. J'ouvrais la porte et j'entrais sans hésitation. J'étais toujours choquée que les gens ne comprennent pas que tout nous appartient, à nous tous. Mais ils se montraient très doux à mon égard ; ils ne se vexaient pas et souriaient. Parfois, ils riaient comme si j'avais dit quelque chose de drôle. Certains disaient : « *Non, c'est notre maison* », ils me prenaient gentiment par la main et me reconduisaient à la porte.

Tous les matins, dès mon réveil, je me levais, je m'habillais et je parlais aussitôt marcher dans les rues. J'étais très fortement attirée par les êtres humains. C'était vraiment curieux compte tenu du fait que, peu de temps auparavant, « j' » étais paranoïaque et agoraphobe et je détestais les gens autant que je me détestais.

Parfois, je me dirigeais vers un ou une inconnu(e) en sachant qu'il ou elle était moi, encore et simplement moi, je serrais cette personne dans mes bras ou lui prenais la main. Cela me semblait très naturel. Quand je lisais la peur ou le malaise dans les yeux des gens, je m'écartais. Sinon, je leur parlais. Les toutes premières fois, je leur disais simplement ce que je voyais : « *Il n'y a que l'Un ! Il n'y a que l'Un !* » Mais j'ai aussitôt ressenti le déséquilibre de ces propos. J'avais le sentiment de leur imposer quelque chose. Cela ne semblait pas naturel et ils ne pouvaient pas le recevoir. Certains semblaient aimer ce qu'ils voyaient en moi, ils riaient et s'y sentaient à l'aise ; ils ne semblaient pas prêter attention au fait que mes propos n'avaient aucun sens. En revanche, d'autres personnes me regardaient comme si j'étais folle. Je remarquais aussi que je me sentais mal à l'aise de ne pas dire toute la vérité. Alors je disais : « *Il n'y a rien ! Il n'y a rien !* » et je formais un zéro avec mes doigts. Mais quand je disais cela, je ressen-

tais la même chose que lorsque je disais aux gens qu'il n'y avait que l'Un. Alors j'ai arrêté. Cela s'est révélé être un acte de bienveillance.

La vérité, c'est qu'il n'y a pas rien. Même « *Il n'y a rien* » est une histoire que l'on se raconte. La réalité préexiste à cela. Je préexiste à cela, je préexiste à rien. C'est inexprimable. Même en parler, c'est s'en éloigner. J'ai rapidement pris conscience que rien de ce que je comprenais ne pouvait être exprimé par des mots. Et pourtant, tout me semblait si simple, si évident. Cela ressemblait à : « *Le temps et l'espace n'existent pas réellement.* » « *Déconstruire son savoir est tout.* » « *Tout n'est qu'amour.* » Mais ces vérités étaient si simples qu'on ne pouvait pas les entendre.

J'ai passé des mois à parcourir les rues de Barstow, la ville où je vivais. J'étais plongée dans un état de ravissement permanent ; j'étais tellement ivre de joie que j'avais l'impression d'être une ampoule électrique ambulante. Parfois, j'entendais les gens m'appeler « *la dame illuminée* ». Je sentais que cela me séparait des autres. Finalement, bien que le rayonnement se soit poursuivi (et il se poursuit encore aujourd'hui), il s'est intériorisé et j'ai commencé à avoir l'air plus normale. Tant que ce n'était pas ordinaire et équilibré, cela ne servait pas à grand monde.

Stephen me dit que les artistes imaginent souvent le Bouddha avec une auréole autour de la tête. Mais la lumière qui émanait de lui ou de ses semblables était une lumière intérieure. C'était le rayonnement engendré par le fait d'être parfaitement à l'aise dans le monde puisqu'on comprend que ce monde naît de son propre esprit. Le Bouddha ne se laisse pas duper par toutes les pensées qui pourraient prendre le pas sur l'expérience de la gratitude. Quand il sort pour mendier et qu'on lui donne de la nourriture, l'expérience de recevoir est si profonde qu'elle en devient elle-même un don. C'est la nourriture au-delà de la nourriture. Il regagne le petit bois de Jeta, s'assied avec ce qui lui a été donné et mange ; puis il lave le bol qui subvient à tous les possibles, se lave les pieds et se rassied en silence, prêt, ne sachant pas s'il parlera ou non, s'il sera écouté ou non, serein, reconnaissant, sans savoir si un monde a existé avant cet instant ou existera après. Il est assis comme l'est celui qui est nourri, aidé, celui qui est alimenté au-delà de ce que n'importe quelle nourriture pourrait apporter. Et, dans cette position silencieuse, le mental s'apprête à se remettre en question à travers l'autre apparent

et à se rencontrer lui-même avec compréhension, sans passé ni futur, en demeurant dans le « moi » qu'on ne peut dénommer, le « moi » qui ne peut exister, le non-« moi » radieux.



Q. Vous dites que la vie est un rêve. Qu'est-ce qui motive votre bienveillance envers les autres s'ils ne sont que des personnages de votre rêve ?

R. J'aime tout ce que je pense et, par conséquent, j'aime tous ceux que je vois. C'est tout naturel. J'aime les personnages de mon rêve. Ils ne sont là que comme mon propre « moi ». En ma qualité de rêveuse, c'est à moi qu'il incombe de remarquer ce qui, dans le rêve, me fait mal ou non ; or le manque de bienveillance blesse toujours. En cela, j'entends la voix du Bouddha, l'antidote, le bienfait, l'ouverture et la conscience indéfectible qu'elle contient.

Q. Vous dites que, après votre éveil, les gens devaient vous dire : « Lui, c'est votre mari », « Eux, ce sont vos enfants », que vous n'aviez aucun souvenir d'eux. Ces souvenirs sont-ils revenus par la suite ?

R. D'un seul coup, je me suis retrouvée mariée à Paul. Celle qui l'avait épousé en 1979 était morte et quelque chose d'autre vivait ici, à l'intérieur. Je n'ai même pas reconnu cet homme ; je ne savais littéralement pas qui il était. La femme du centre de réadaptation a fait entrer cet individu corpulent en me disant : « *C'est votre mari.* » Il m'était complètement inconnu. Je l'ai regardé en me disant : « *Ça aussi, Dieu ? C'est mon mari ? Bon, ben d'accord !* » Je me livrais totalement à ce qui était, j'y étais mariée, je l'étais. On pourrait donc dire que ce qui avait émergé en tant que Katie dans son corps, ce matin-là, n'avait jamais été marié à personne. Et quand on m'a dit que mes enfants allaient arriver, je m'attendais à des tout-petits. Je ne savais absolument pas que mes enfants étaient des adolescents et de jeunes adultes. Je pensais qu'on allait faire entrer des enfants de 2 ou 3 ans. Quand ils sont entrés, je les ai regardés et j'ai laissé le rêve se déployer. Ils étaient pour moi comme n'importe qui d'autre. Mais je ne voyais aucune raison de ne pas les accepter comme étant « mes » enfants. J'ai tout simplement vécu

pleinement l'histoire. L'amour s'adapte. Il se reconnaît lui-même sous n'importe quelle forme et s'accueille sans condition.

Je laissais toujours les gens définir leur relation avec moi – qui ils pensaient être, qui ils me pensaient être. Le souvenir de Paul et des enfants n'est jamais revenu. Ce n'était pas nécessaire. Ils m'apportaient leurs histoires et je voyais quatre femmes différentes, qui se résumaient à un même « moi ». À cette époque, tandis qu'ils commençaient à me définir, il y avait une sorte d'écho, l'ombre d'une mémoire. Si je les avais jamais connus, c'était comme une essence, une musique de fond lointaine qui m'était totalement insaisissable. Ils remplissaient l'histoire. Ils adoraient leurs histoires à mon sujet. Ils disaient : « *Tu te souviens de l'époque où... ?* », « *Tu te souviens, quand nous... ? Et que tu as dit ceci et que j'ai fait cela ?* », et ça commençait à se remplir alors même que cela ne s'était jamais vraiment produit. J'en suis venue à habiter leurs histoires et cela ne me posait pas de problème.

Les sept premiers mois environ, les gens ont continué à me définir. Ce qui restait de celle qu'on appelle Katie m'était étranger, et pourtant je possédais son ombre, ses souvenirs – en tout cas, certains d'entre eux. C'était comme si j'avais son empreinte digitale et que je savais que ce n'était pas la mienne. C'était entièrement son histoire à elle. Je n'étais que le « moi » qui prenait conscience de lui-même – ou, plus précisément, le « moi » qui prenait conscience de son non-« moi ».

Q. Vous dites qu'après votre expérience, vous n'aviez plus aucun repère du « à moi » ou du « à toi ». En quoi est-ce différent de la manière qu'a un tout-petit d'appréhender le monde ? Devenir adulte, n'est-ce pas développer des limites appropriées et différencier le « à moi » du « à toi » ?

R. Sans sentiment d'identité pour m'accabler, je me réveillais dans un lit et tout allait bien puisque c'était ainsi. Il y avait un autre être humain apparent allongé à côté de moi et cela me convenait. J'avais des jambes, semblait-il, elles me faisaient franchir la porte et cela me convenait. C'est Roxann, ma fille de 16 ans, qui m'a appris les coutumes de cette époque et de ce lieu. J'enfilais une chaussette rouge et une chaussette bleue et Roxann se moquait de moi. Je franchissais la porte

d'entrée en pyjama et elle me courait après pour me ramener à la maison. Je pensais : « *Oh, d'accord, pas de pyjama en public. Ça ne se fait pas ici.* » Elle me prenait par la main (mille fois merci !) et me guidait dans toutes les situations. Elle m'expliquait tout, encore et encore. Comment pouvait-elle savoir, à travers mes larmes, que je vivais une merveilleuse histoire d'amour avec la vie ? Qu'est-ce que j'en avais à faire, des noms ? Mais à l'épicerie, par exemple, elle s'arrêtait et me montrait patiemment les articles et disait : « *Ça, c'est une boîte de soupe. Ça, c'est une bouteille de ketchup.* » Elle m'apprenait, tout comme une mère apprend à un petit enfant.

Dans un sens, oui, j'étais comme un bébé. Mais dans un autre sens, j'étais très pragmatique, très efficace. Je voyais où les gens étaient coincés dans leurs pensées stressantes. J'étais en mesure de leur montrer comment remettre en question ces pensées et dissoudre leur détresse, si c'était ce qu'ils désiraient et si leur esprit était ouvert à l'investigation. Au début, je communiquais de façon un peu désordonnée. J'ai appris à être plus claire.

Je dis parfois que mettre des limites, c'est faire preuve d'égoïsme. On n'a pas besoin de barrière quand on est clair – sur ses « oui » ou ses « non », par exemple. Dans les premiers temps, deux ou trois hommes voulaient faire l'amour avec moi ; ils étaient certains qu'ils atteindraient l'éveil si nous couchions ensemble. Bien que touchée par la franchise et la soif de liberté de ces chers hommes, victimes des faux-semblants, je leur ai répondu : « *Merci de me le demander... et c'est non. Cela ne vous apportera pas ce que vous recherchez.* »

Q. *Mais dire « non », n'est-ce pas imposer une limite ? Par exemple : « Non, je ne ferai pas l'amour avec vous » ?*

R. Chaque « non » que je dis est un « oui » à moi-même. Cela me semble juste. Les gens n'ont pas à deviner ce que je veux ou ne veux pas et je n'ai pas à faire semblant. Quand on est honnête dans ses « oui » et ses « non », il est facile de vivre dans la bienveillance. Les gens vont et viennent dans ma vie quand je dis la vérité et ils feraient exactement de même si je ne disais pas la vérité. J'ai tout à gagner d'un côté et rien à gagner de l'autre. Je ne reste pas dans l'incertitude ou la culpabilité.

Si, par exemple, un homme veut faire l'amour avec moi, je n'ai pas à décider de ma réponse. Je suis mariée et monogame ; mon « non » vient tout seul accompagné d'un sourire. En fait, j'offre à cet homme le plus grand cadeau que je puisse offrir : ma vérité. Vous pouvez y voir une limite imposée, mais si poser des limites entraîne une limitation, une contraction, je ne la perçois pas ainsi. Je la perçois plutôt comme de l'intégrité. Ce n'est pas quelque chose que je définis ; c'est quelque chose qui a déjà été défini pour moi. Dire « non » n'est pas un acte égoïste ; c'est un acte de générosité, à la fois envers moi-même et envers « l'autre » apparent.

Q. Vous dites que vous étiez ivre de joie quand vous avez découvert la vérité sur l'inexistence du « moi » et de l'« autre ». Êtes-vous toujours ivre de joie ?

R. La joie trouve un équilibre, néanmoins elle reste la même.

Q. Qu'est-ce que cela vous inspire que le Bouddha mendie sa nourriture ? Vous imaginez-vous sans le sou, à la rue, comme un moine, entièrement dépendante des autres pour vous nourrir ?

R. Mais je suis entièrement dépendante ! Si les gens ne font pas pousser de légumes, il n'y a pas de légumes dans les magasins. Si les gens ne me paient pas, moi ou mon mari, je ne peux pas acheter de nourriture.

Le Bouddha ne demande que ce qui lui appartient déjà. Il ne souffre jamais de la faim et, pourtant, il est assez généreux pour demander de la nourriture. Il sait quand demander et quoi demander. Il sait quoi manger, c'est-à-dire précisément ce que vous lui donnez, et pas plus. Je n'ai jamais faim jusqu'à ce qu'arrive la nourriture ; je suis toujours parfaitement nourrie par la bonne nourriture qui arrive juste à point, offerte par la grâce du monde. Si vous me donnez de quoi manger, je vous remercie non par des mots mais de l'intérieur de vous-même. Si vous ne me donnez pas de quoi manger, je vous remercie et, peut-être, comme le veut l'amour, dans un autre temps et une autre conscience, vous serez prêt à manger la seule nourriture digne d'être mangée, ce dont nous avons tous faim et que j'offre véritablement : être au service de ce qui sert.

*La générosité,
c'est ce qu'il reste de vous
quand vous avez compris
que le « moi » n'existe pas.*