

2. SE PROSTERNER DEVANT UN GRAIN DE SABLE

SOÛTRA DU DIAMANT, 2

Alors le moine Subhuti, qui se trouvait au milieu de l'assemblée, se leva, dénuda son épaule droite, mit le genou droit à terre, joignit les mains en signe de vénération et s'adressa au Bouddha. « Quelle exquise délicatesse de votre part, Seigneur ! Vous êtes toujours soucieux du bien-être de vos disciples et vous êtes généreux de votre enseignement. Seigneur, quand des hommes et des femmes sincères recherchent l'éveil, que devraient-ils faire et comment devraient-ils contrôler leur esprit ? »

Le Bouddha dit : « Excellente question, Subhuti. Si des hommes et des femmes sincères recherchent l'éveil, il est essentiel qu'ils contrôlent leur esprit. Écoute et je t'expliquerai comment y parvenir. »

Subhuti dit : « S'il vous plaît, Seigneur. Nous vous écoutons tous. »

Subhuti se lève et témoigne par les plus beaux gestes qui soient de sa vénération envers le Bouddha. Du point de vue du Bouddha, tout le monde est éveillé ; le terme « Bouddha » (l'« Éveillé ») ne fait donc que le désigner, lui, mais aussi Subhuti et chacun des moines qui composent son auditoire. Le dialogue qui s'ensuit a lieu entre le Bouddha

et le Bouddha. C'est le « moi » intérieur qui fait sa propre rencontre. Plus précisément, il n'y a pas de « moi », et ce « non-moi » se rencontre lui-même. Il n'y a pas d'« autre », et ce « non-autre » rencontre le « non-moi ».

Parfois les gens m'approchent avec cette sorte de vénération et je sais qu'elle ne s'adresse pas à moi personnellement. Ils viennent me trouver à la fin d'une séance publique alors qu'ils sont très émus car, grâce au Travail, ils ont compris quelque chose de profondément important pour eux. Ils m'approchent, des étoiles dans les yeux, joignent leurs paumes et parfois même s'agenouillent ou s'inclinent. Je connais l'effet produit par la vénération et j'aime le fait qu'ils en fassent l'expérience. Le fait de reconnaître la femme appelée Byron Katie n'est que la reconnaissance de leur véritable nature. Il ne peut y avoir de « moi » dans cette équation. C'est eux-mêmes qu'ils reconnaissent ; cela leur appartient et, étant cette reconnaissance, je me réjouis. Intérieurement, je me prosterne toujours devant chaque personne et chaque chose et faire moins que cela, selon moi, c'est être séparé de l'autre. Quand quelqu'un s'incline devant moi, je suis à la fois ce qui s'incline et ce devant quoi on s'incline. Les deux positions sont équivalentes. Il n'y a rien de personnel là-dedans.

Il n'y aurait aucune différence si je me prosternais devant un grain de sable. C'est se fondre dans, fusionner avec. C'est ainsi que je vis la vénération. C'est le « moi » qui devient intime avec... Je ne peux même pas dire « le "moi" intime avec lui-même » ; c'est simplement le « moi », intime. C'est la véritable intimité, le non-divisé. Rien n'existe à l'extérieur de lui et rien n'existe à l'intérieur de lui.

L'humilité, c'est manifester cette forme de respect au sable, à la poussière, à n'importe quel bruit que l'on entend en cet instant. Si nous étions sains d'esprit, nous témoignerions de la vénération envers tout ce qui existe dans le monde car tout est le Bouddha. Voilà ce qu'est la réalisation. On ne peut pas même saisir, ou comprendre, ce qu'est le sujet qui réalise. La pensée même que vous réalisez quoi que ce soit n'est pas vraie car vous venez de produire au moins une pensée qui vous éloigne de la vérité. C'est un magnifique moment de grâce et, pourtant, vous êtes toujours identifié comme la personne qui a vécu cette prise

de conscience. Quand on a dépassé la douleur – et finalement la joie – de la renonciation, on accepte quelque chose qui dépasse sa capacité à s'identifier et on baigne dans un état d'extrême gratitude.

Subhuti déclare que le Bouddha se soucie du bien-être de ses disciples. C'est aussi mon expérience, bien que je ne considère personne comme un disciple. Pour moi, il n'y a que des amis. Et je ne suis préoccupée que s'ils le sont ; leur préoccupation est la seule préoccupation qui demeure en moi. Quand ils me posent une question – « *Comment devrais-je pratiquer l'investigation ?* », « *Et si une pensée stressante me semble toujours vraie après l'avoir remise en question ?* » –, je les considère comme mon propre « moi » plongé dans la confusion. Je les considère comme la Katie que je croyais être, celle qui souffrait, sans aucune échappatoire. Je leur donnerais tout ce que j'ai. La question est nécessaire, tout comme l'est le bol d'aumône. Elle est nécessaire à l'esprit éveillé ; elle *est* l'esprit éveillé qui s'éveille lui-même. Et s'ils ne me posent pas de question, je ne me soucie jamais de leur bien-être car je sais que chacun va parfaitement bien, quelle que soit la souffrance apparente qu'il traverse.

Subhuti pose donc une question au Bouddha et c'est une bonne question. Il existe des hommes et des femmes qui veulent authentiquement aller au-delà d'eux-mêmes. Il existe des hommes et des femmes sincères qui veulent être libérés de toute souffrance. J'en faisais partie sans le savoir. J'ai essayé de voir ce qui se passait quand je ne réagissais pas aux pensées « *Je veux* », « *J'ai besoin de* », « *Je ne devrais pas* », « *Je devrais* ». J'ai observé le monde au-delà de ces besoins apparents et j'ai découvert qu'aucun d'eux n'était vrai. Aucune de ces pensées ne résistait à l'investigation.

Vous pourriez le découvrir même si vous n'en faisiez l'essai que durant vingt-quatre heures, avec un seul repas. On pourrait vous donner un unique petit bol de riz pour vingt-quatre heures et l'esprit-qui-sait dirait : « *C'est une nourriture insuffisante ; j'ai encore faim ; je suis trop faible ; je vais tomber malade ; je vais mourir.* » Mais quand vous permettez à chaque pensée d'être accueillie par la question « *Est-ce vrai ?* », la vie se dévoile à vous. Vous finissez peut-être même par vous retrouver en train de conclure chaque pensée par un point d'interroga-

tion et non par un point final. Et vous êtes en mesure de vous reposer dans l'éveil sans fin de l'esprit-qui-ne-sait-pas.

Quand je me suis éveillée à la réalité, j'avais des enfants qui avaient besoin de moi, une maison qui avait besoin de moi, un mari qui avait besoin de moi et des gens qui avaient besoin de moi tout autour de moi ; or rien de cela ne s'est révélé vrai. Pas même la faim ne s'est révélée être vraie. J'ai découvert que je n'avais pas besoin de nourriture et que personne n'avait besoin de moi, jamais. Et avec la perte de toutes ces croyances est advenue une perte supplémentaire du « moi ». C'est ce qui s'est réellement passé. Disparue la maison, disparus les enfants, disparu le mari. Il n'y avait pas de « moi » pour les perdre. Tout, sans exception, était mieux pris en charge sans une Katie ; tout s'est écroulé pour laisser place à un niveau de service bien plus élevé, rendu d'une façon beaucoup plus bienveillante. Chaque membre de ma famille est devenu mon maître et m'a effacée de l'opération.

La question de Subhuti est bonne, mais il y a quelque chose de légèrement confus dans sa formulation car il demande comment « contrôler l'esprit ». C'est une question naturelle. Dans le monde que nous rêvons, le monde de la souffrance, le mental semble chaotique et les gens pensent qu'il a besoin d'être contrôlé. Certains donneraient tout pour savoir comment y parvenir. Mais le mental ne peut jamais être contrôlé ; il ne peut qu'être remis en question, aimé et accueilli avec compréhension.

Le mental est comme un enfant indiscipliné. L'une après l'autre, les pensées viennent nous harceler et exiger notre attention, comme des enfants mal-aimés. Notre tâche consiste à discerner, à savoir faire la différence entre un conflit intérieur et un état où nous sommes prêts à écouter et à recevoir. La souffrance survient quand on essaie de contrôler la réalité, quand on pense être la source plutôt que le reflet, quand on pense être « plus » ou « moins » que tout ce qui se reflète dans le miroir. Mais tout se vaut en ce monde. Tout est un reflet du mental.

On ne peut contrôler le mental que dans cette mesure : quand une pensée apparaît, on peut simplement l'observer, sans la croire. On peut l'observer avec un esprit interrogateur. La pensée qui se déclare comme une affirmation et veut être crue provient de l'esprit-qui-sait, le maître

supposé. La question, elle, provient uniquement de l'élève. Avec le mental qui questionne, on fait l'expérience d'un flux. Il n'y a pas d'interruption, pas de limitation. « Contrôler », c'est simplement observer. Ce n'est pas forcer le mental à *obéir*. Si vous êtes un élève sincère, la pensée se conclura toujours par un point d'interrogation.



Q. *Vous appelez cela un dialogue entre le Bouddha et le Bouddha. Pourriez-vous en dire davantage ?*

R. Le Bouddha se montre toujours généreux. Il ne garde rien parce que, pour lui, donner, c'est recevoir. Il ne parle jamais qu'avec lui-même. Tout ce sôutra, c'est le « moi » (la conscience qu'on devrait appeler plus précisément le « non-moi ») en conversation avec lui-même. L'« autre » apparent, la personne à qui l'on parle, est un reflet du « moi ». Il n'y a rien en dehors de sa propre perception ; soit on le perçoit, soit on imagine que cela existe. Si j'entends une question, c'est en moi ; elle vient de l'intérieur de moi et non d'un « extérieur » imaginé. C'est immédiat. Il n'y a pas de distance en cela. Or répondre à sa propre question, comme le Bouddha répond à celle de Subhuti, en sachant qu'elle lui appartient, c'est ce que fait l'amour, toujours au service de lui-même.

Naturellement, l'« autre » apparent est reconnaissant puisqu'il est toujours un reflet de mon propre « moi ». Jamais je n'attendrais de moi ce que je ne suis pas en mesure de donner. C'est toujours revigorant. C'est le mental clair, le bien-aimé, qui toujours se développe, s'étend, s'élève en tant que beauté, bonté et créativité sans limites. Ne pas répondre, ce serait restreindre sa magnificence. Quand les questions apparaissent, les réponses viennent sans effort. Mais la qualité de la réponse dépend de l'élève.

Si je dialogue avec une personne qui pense savoir quelque chose, elle s'est limitée elle-même et mes réponses reflètent cette limitation. Mais si elle s'interroge avec un esprit réellement ouvert, alors la réponse n'est pas limitée, elle est libre. Elle jaillit de l'interminable source. C'est pour-

quoi, en trente et un ans, je ne me suis jamais lassée d'entendre les gens me poser sans cesse les mêmes questions. Elles sont toujours nouvelles.

Q. Pourquoi, comme vous le dites, vous prosterneriez-vous devant un grain de sable ?

R. Le grain de sable se donne entièrement. Même si je n'en suis pas du tout consciente, il attend l'occasion de se montrer à moi et de me montrer comment il existe à travers moi. Il est patient, déterminé dans son objectif, immuable dans son identité présente, il ne fait pas semblant ; cela lui est égal que je lui marche dessus, que je le loue ou le dénigre ; il reste ce qu'il est, sans dissimulation ni tromperie ; il est parfaitement tolérant, il ne résiste pas au nom que je lui donne, il se laisse être le nom que je lui donne, quel qu'il soit. Quelle personne saine d'esprit ne se prosternerait pas devant une telle conscience ? Je l'honore comme un maître et je retrouve sa nature dans tout ce que je vois. Si vous me jetez, me marchez dessus, me jugez inutile, ne tenez pas compte de moi, vais-je conserver la même nature constante et généreuse du grain de sable ? Tel est l'esprit de Bouddha. C'est ce à quoi je me suis éveillée. J'ai aussi appris du grain de sable que la prosternation physique était superflue. À présent, ma prosternation est une expérience intérieure ininterrompue, tout comme le processus de vidage progressive que j'ai traversé dans le désert durant tant de mois après mon éveil à la réalité – un processus qui m'a laissée dans une vénération profonde pour tout ce que je rencontre. Il m'a laissée telle un disciple. Subhuti en présence du Bouddha. Le Bouddha en présence de Subhuti.

Q. Qu'avez-vous appris quand vous étiez dans le désert ?

R. Dans le désert, tout ce que j'entendais, c'était « *Je veux* », « *J'ai besoin* », « *Ma mère devrait m'aimer* », « *Paul ne devrait pas regarder autant la télévision* », « *Les enfants ne devraient pas laisser leurs vêtements sales par terre* », « *Ils devraient me respecter* », « *Ils devraient être en bonne santé, mais seulement pour leur propre bien* ». Peu importait à quel point chaque histoire était douloureuse, aucune ne résistait à l'investigation. Et de voir chacune d'elle pour ce qu'elle était semblait un véritable don offert au monde. « *Il y a un crotale pas loin* » – puis-

je vraiment le savoir ? Je m'asseyais dans le désert, les yeux fermés, je vivais ces histoires et je savais que j'aurais préféré être mordue par cent crotales plutôt que d'ouvrir les yeux et de ne pas trouver la réponse au fond de moi.

Q. *Quelle est la différence entre humilité et humiliation ?*

R. L'humilité a un aspect très ordinaire. C'est bonjour-bonsoir. Au début, elle ressemble parfois à des larmes, parfois à la mort. C'est un renoncement total. Ce dont vous étiez si fier vous semble égoïste ; vous le chérissiez, ça s'effondre et un changement survient en vous. S'il y a la moindre trace d'humiliation, cela signifie que votre ego n'a pas encore capitulé ; si vous vous sentez emplis d'humilité, c'est que votre ego a renoncé et c'est la sensation la plus douce, la plus agréable qui soit ; vous voyez en chaque personne votre maître. Vous vous tenez dans ce qu'il reste de vous, vous mourez et vous ne cessez de mourir. Comme l'arbre qui se dépouille de ses feuilles. Ce magnifique ornement a disparu et l'arbre se contente de se tenir là, dans le froid de l'hiver, totalement exposé.

Q. *Vous dites que, pour vous, il n'y a pas de disciples, il n'y a que des amis. Vous ne vous considérez pas comme un maître ?*

R. Je suis toujours l'élève. J'aime être à cette place, écouter, me prosterner au pied de tout ce que je vois. Ça ne nécessite pas un esprit ouvert ; c'est l'esprit ouvert. Ça n'a jamais à prendre la responsabilité de savoir ou de ne pas savoir. Ça reçoit tout sans défense, sans jugement – puisque juger lui coûterait tout ce qu'il est. À l'instant où l'on pense être quelqu'un ou qu'on a quelque chose à enseigner, son monde intérieur se fige et devient le royaume de l'illusion. C'est ce qu'il en coûte lorsque l'on s'identifie à la personne-qui-sait. C'est une fabrication du mental. Vous vous rétrécissez en devenant le maître : limité, séparé, bloqué.

Q. *Mais n'existe-t-il pas des maîtres spirituels à l'esprit ouvert ?*

R. Si, bien sûr. Mais le maître qui se conçoit comme un maître, qui veut être un maître, qui s'y est investi – celui-là essaie d'enseigner à l'élève ce que lui-même a besoin d'apprendre. Si je me considère comme

un maître et que je vois mes élèves comme étant moins que des maîtres, je renforce ce que je crois savoir. Le maître qui est toujours un élève, qui vit l'esprit ouvert, est libre de continuer à élargir sa conscience. Pour le véritable maître (c'est-à-dire le véritable élève), maître et élève sont toujours égaux.

Q. *Vous dites que le mental ne peut jamais être contrôlé. Mais parfois vous dites que le mental est tout. Le premier « mental » est-il le mental de l'ego, et le second « mental », la conscience ?*

R. Oui. La « conscience » est une façon de dire que l'ego est parfaitement compris. Elle n'est jamais abusée par ce que pense l'ego. Elle connaît toujours la différence entre ce qui est et ce qui n'est pas.

Q. *Si quelqu'un vous posait la question de Subhuti – « Comment les gens devraient-ils contrôler leur esprit ? » –, que répondriez-vous ?*

R. D'abord, je les inviterais à être conscients de leurs émotions stressantes. L'émotion est comme la compagne de la pensée naissante. Elles sont indissociables. Si une pensée survient, cela produit une émotion simultanément. Et un sentiment de malaise est comme la sonnerie d'un réveille-matin qui nous dit : « *Tu es pris dans la trame d'un rêve.* » Il est temps de se livrer à l'investigation, voilà tout. Mais si on ne respecte pas ce signal d'alarme, on essaie alors de modifier et de manipuler l'émotion en tendant les bras vers un monde extérieur apparent. D'ordinaire, nous sommes d'abord conscients de l'émotion. C'est pourquoi je dis que c'est un réveille-matin qui vous fait savoir que vous êtes pris au piège dans une pensée que vous pourriez soumettre à l'investigation. Si celle-ci vous cause une sensation pénible, quelle qu'elle soit, il se peut que vous souhaitiez vous livrer à l'investigation et effectuer le Travail.

Ensuite, j'inviterais ces personnes à remettre en question les pensées stressantes qui leur viennent à l'esprit. C'est ça, le Travail, et il vous montre exactement comment remettre en question ces pensées.

Voici un exemple que j'aime citer. Il y a bien des années, lors d'une de mes séances publiques à New York, un homme d'affaires d'un certain âge, à l'air distingué, s'est levé et a dit qu'il voulait faire le Travail avec moi sur son associé. « *Je suis en colère contre mon associé,* a-t-il commencé,

parce qu'il m'a traité d'"emmerdeur" devant nos employés. Il n'avait pas le droit de faire ça. Il a nui à ma réputation. Mon associé devrait s'excuser. » Je lui ai demandé : « *Est-ce vrai ?* » Il a répondu : « *Oui, c'est vrai. Il m'a insulté. Bien sûr qu'il devrait s'excuser.* » Il en était vraiment certain.

Mais c'était un homme intelligent et il voulait réellement être libéré de sa douleur émotionnelle. Donc, quand je lui ai posé la deuxième question du Travail – « *Pouvez-vous absolument savoir qu'il est vrai que votre associé doit s'excuser ?* » –, il s'est recueilli et s'est réellement concentré sur cette affirmation. Après un moment de silence, il a répondu : « *Non.* »

« *Comment avez-vous trouvé votre non ?* » lui ai-je demandé.

« *Eh bien, je ne peux pas vraiment savoir quelles sont les motivations de mon associé. Je ne peux pas savoir ce qui se passe dans la tête d'une autre personne. Il croit sans doute avoir raison. Je ne peux donc pas absolument savoir qu'il devrait s'excuser.* » Cette réponse a semblé dénouer quelque chose en lui. À présent, une affirmation qu'il avait crue vraie ne lui paraissait plus aussi évidente.

Alors je lui ai posé la troisième question : « *Comment réagissez-vous, que se passe-t-il quand vous croyez que votre associé devrait s'excuser auprès de vous ?* »

« *Je me mets en colère, a-t-il répondu. Quand il arrive avec une bonne idée, je la démolis. Je le critique dans son dos. Quand je le vois, je l'évite. Quand je rentre chez moi, j'empporte ce ressentiment avec moi et je me plains auprès de ma femme.* » Il commençait donc à comprendre la relation de cause à effet et le stress qui résultait du fait de croire une pensée qui n'avait sans doute rien à voir avec la réalité.

Je lui ai dit : « *Comment appelleriez-vous quelqu'un qui démolit les bonnes idées de son associé et qui le critique dans son dos ?* »

L'air stupéfait, il a répondu : « *Oh mon Dieu ! Je suis un emmerdeur. Il avait raison !* »

Ensuite, je lui ai posé la quatrième question : « *Qui seriez-vous sans cette pensée ? Qui seriez-vous, quand vous travaillez avec votre associé, si vous ne croyiez pas qu'il doit s'excuser ?* »

Il a dit très doucement : « *Je serais son ami. Je retravaillerais avec lui et ce serait bénéfique pour notre société. Je donnerais un meilleur exemple à tout le monde et je serais beaucoup plus heureux à la maison.* »

Après ces questions, je lui ai demandé de retourner la pensée – pour qu’il fasse l’expérience des opposés de la pensée et qu’il voie si ceux-ci ne pourraient pas s’avérer tout aussi vrais que l’affirmation de départ.

« *Je devrais m’excuser auprès de lui, a-t-il dit. Oui, je le comprends maintenant. Il m’a peut-être insulté en public – encore que je n’en sois même plus sûr à présent –, mais je vois que j’ai été mesquin envers lui en privé.* » Un autre retournement était : « *Je devrais m’excuser auprès de moi-même.* » « *Je devrais m’excuser auprès de moi-même, a dit cet homme, parce que, en croyant ma pensée et en me mettant en colère à ce point, je me coûte de l’argent et je me coûte un ami. Je me dois donc des excuses.* » Le troisième retournement qu’il a trouvé était : « *Mon associé ne devrait pas s’excuser auprès de moi.* » « *Même si mon associé a effectivement été incorrect ou s’il a dépassé les bornes en disant ce qu’il a dit, cela me semble maintenant arrogant de ma part de croire qu’il devrait s’excuser. Il n’a peut-être pas eu l’intention de m’insulter. Il a peut-être simplement été franc. Il a peut-être effectivement essayé d’être un véritable ami en signalant un problème qui nuisait à notre société.* »

Tout cela s’est passé durant un dialogue qui a duré une quarantaine de minutes. À la fin, cet homme semblait immensément soulagé. Il était passé d’une grande colère et d’une grande contrariété à davantage de compréhension envers son associé, un peu plus d’humilité et beaucoup plus de scepticisme quant au fait d’avoir raison. Lorsque nous modifions notre perception, nous modifions le monde que nous percevons. Si vous pensez qu’une autre personne est la cause de votre problème, vous êtes fou. Appliquez le Travail à votre propre mode de pensée, rangez votre propre désordre et le problème disparaîtra. La vie devient toujours plus simple et plus douce quand nous remettons en question nos pensées stressantes. Ces pensées ne sont pas personnelles ; elles traversent l’esprit de chacun d’entre nous à un moment ou un autre. Elles sont très anciennes : il n’y a, dans aucune langue au monde, de nouvelles pensées stressantes ; elles sont toutes recyclées, inlassablement. Mais quand nous les remettons en question, le mental commence à changer,

2. Se prosterner devant un grain de sable

radicalement. Ces pensées sont enfin accueillies avec compréhension. Et il se peut ainsi que, la prochaine fois qu'elles surviennent, ces pensées mêmes qui nous déprimaient totalement nous fassent rire. Comme l'homme cité dans l'exemple « *Il devrait s'excuser auprès de moi.* » La pensée qui provoquait auparavant colère, ressentiment et dépression l'a beaucoup fait rire car il a pris conscience de ce qui était réellement vrai pour lui.

*Le mental
ne peut jamais être contrôlé ;
il ne peut qu'être remis en question,
aimé et accueilli avec compréhension.*