

Byron Katie

LIBRE

UN MENTAL EN PAIX
AVEC LUI-MÊME

Écrit avec Stephen Mitchell

*Traduit de l'américain
par Philippe Beaudoin*

SOMMAIRE

<i>Préface</i> de Fabrice Midal	11
<i>Introduction</i> de Stephen Mitchell	15
Sur l'Investigation	25
Sur le <i>Soutra du Diamant</i>	27
Sur cette version du <i>Soutra du Diamant</i>	30
1. La plaisanterie cosmique	33
2. Se prosterner devant un grain de sable	43
3. L'instant radieux	55
4. Donner, c'est recevoir	61
LE TRAVAIL EN ACTION :	
« <i>DAVE NE M'A PAS ACCORDÉ LA MOINDRE ATTENTION.</i> »	67
5. Les bouddhas du quotidien	83
6. Le mental est tout, le mental est bon	91
7. Se sentir bien dans la banalité	99
8. L'ultime générosité	105
9. L'amour revient pour lui-même	111
10. Vivre dans l'investigation	119
11. La critique est un cadeau	125
12. Apprendre à aboyer à un chat	131
LE TRAVAIL EN ACTION :	
« <i>MA MÈRE M'AGRESSE.</i> »	139
13. Le monde au-delà des noms	159
14. Rien ne vous appartient	163
15. Rentrer chez soi	173
16. Tout arrive non pas <i>à</i> vous mais <i>pour</i> vous	177
17. Vivre sans séparation	185

18. La liberté, c'est de ne pas croire ses pensées	191
LE TRAVAIL EN ACTION :	
« SOPHIA NE M'ÉCOUTE PAS. »	195
19. Une richesse inconcevable	207
20. Le corps parfait	211
21. Rien à perdre	217
22. Ramasser les déchets	221
23. La gratitude n'a pas besoin de raison	225
24. La cause de toute souffrance	235
LE TRAVAIL EN ACTION :	
« DANIEL NE TIENT PAS SES PROMESSES. »	241
25. Une sagesse également répartie	249
26. Un bouddha à la maison	257
27. L'espace entre les pensées	263
28. « Brosse-toi les dents ! »	269
29. Être transparent	273
30. Un monde totalement bienveillant	279
LE TRAVAIL EN ACTION :	
« GLENN RECOMMENCE À BOIRE. »	283
31. La véritable nature de toute chose	289
32. Aimer le rêve	295
ANNEXES	
<i>Comment faire le Travail</i>	298
<i>Questions & réponses</i>	315
<i>Pour aller plus loin</i>	319

PRÉFACE

La lecture de ce livre a été, pour moi, une grande surprise. Je ne m'attendais pas du tout à lire un tel ouvrage – car en réalité, il ne ressemble à rien de ce que je peux connaître.

Ce n'est pas un livre d'épanouissement personnel, ce n'est pas un livre de psychologie, ce n'est pas un livre de spiritualité, ce n'est pas un livre de philosophie. Même si ce qu'il propose – vous aider à trouver ce qui, pour vous, est vrai et vous permettre de travailler concrètement avec ce qui vous fait souffrir – peut y ressembler.

Si je n'avais pas dû lire ce livre dans le cadre de mon travail d'éditeur – j'ai reçu le manuscrit d'un agent américain pour l'examiner –, je ne l'aurais sans doute jamais ouvert. Je l'aurais assimilé à cette littérature New Age, faite de généralités et de naïvetés qui n'ont pour moi pas grand intérêt. Or il ne s'agit pas du tout de cela. L'ouvrage repose sur une manière de questionner sa propre expérience, celle que chacun peut faire, qui peut aider à surmonter bien des difficultés et des limitations. Il n'égrène aucune de ces généralités pontifiantes qui n'engagent à rien mais il propose au contraire une méthode très rigoureuse que chacun peut suivre. N'est-ce pas précieux ?

Il faut donc prévenir le lecteur que ce livre, ne ressemblant à rien de connu, ne peut que le surprendre. Aussi, lorsque l'éditeur de ce livre à qui je témoignai de mon enthousiasme m'a demandé si je voulais bien écrire une préface pour sa publication en français, je me suis dit que, si je pouvais aider ne serait-ce qu'une personne à découvrir le Travail de Byron Katie, je me devais de répondre à cette requête.

L'EXPÉRIENCE

Quand j'étais enfant, je m'ennuyais beaucoup. Je me souviens que lorsque je m'en plaignais à ma mère, elle me répondait : « *Gratte-toi les*

jambes, tu auras des bas rouges. » Ce qui, on l'imagine bien, n'arrangeait en rien mon problème. L'école me semblait une pénible punition. On m'apprenait des choses que je ne comprenais pas. Les questionnements des adultes m'apparaissaient comme le comble de l'ennui. Des paroles pour cacher un vide. Pour faire semblant.

À 15 ans, j'ai découvert le bonheur que procure la musique – j'ai très vite conçu une passion pour Bach et Stravinsky. Là, il n'y avait rien à comprendre. Je pouvais partir à l'aventure. Entrer en rapport avec ma propre expérience. La vie a commencé à devenir passionnante.

Quand, à 21 ans, j'ai découvert la pratique de la méditation, ce qui m'a alors frappé, c'était l'accent mis sur l'expérience directe. Non pas chercher à vivre une expérience quelconque, mais seulement dire bonjour à ce qui est – sans l'évaluer, sans le juger. Entrer simplement en rapport avec ce qui arrive. J'ai eu l'impression d'élargir, d'une certaine manière, ce que j'avais découvert dans mon contact avec la musique.

Je ne me suis plus jamais ennuyé.

Enseignant la méditation, ce que je constate en premier lieu chez tant de gens est leur difficulté à quitter leurs pensées, leurs idées, leurs conceptions, leur ignorance, pour découvrir simplement ce qui se passe. La plupart des gens ne savent pas ce qu'ils éprouvent, ce qu'ils ressentent, ce qu'ils pensent. Leur existence s'en trouve bien amoindrie.

C'est cet engagement à faire droit à l'expérience qui m'a d'abord frappé dans l'œuvre de Byron Katie.

Le livre que vous allez lire est en effet saisissant, d'abord parce qu'il invite chacun à découvrir la vérité de ce qui lui arrive, en apprenant simplement à savoir ce qui se passe vraiment pour lui. Aucune doctrine, aucune croyance, aucune technique. Seulement un retour radical à l'expérience qu'elle nomme « le Travail ».

Je crois que telle est la première vertu de cet ouvrage. Il offre un chemin simple et pourtant profond pour mieux savoir ce que nous vivons.

UNE APPROCHE NON RELIGIEUSE

Il y a une deuxième raison qui me fait considérer ce livre comme important. La méditation a été, pour moi, la découverte d'une joie

immense. Mais les enseignements qui l'accompagnent sont souvent figés, un mélange de doctrine scolastique, de règles de comportement datées et de religiosité. Cela m'a toujours semblé constituer un net recul par rapport à la découverte qu'offrent la méditation et l'enseignement du Bouddha tel qu'on le trouve dans les grands textes.

Ma conviction est que cette difficulté est liée à notre temps. Il a existé des époques où des formes religieuses pouvaient avoir une saveur et une justesse profondes, où l'étude, même scolaire, pouvait avoir un sens. Mais ce n'est plus le cas. Comme le dit le poète Rainer Maria Rilke : « *Nos traditions ont cessé d'être conductrices, branches mortes que n'alimente plus l'énergie des racines.* »

Ce qui m'a fasciné dans l'ouvrage de Byron Katie, c'est la radicalité de son approche et sa profonde liberté. Elle n'a pas d'enseignements à délivrer, de pratiques à nous faire faire. Pas de culte. Pas de rite. Pas d'exercices complexes.

Elle présente ainsi un visage authentiquement moderne de la voie, un visage particulièrement juste pour les hommes et les femmes vivant au XXI^e siècle. Une voie dépouillée de tout artifice.

Quand j'ai ouvert l'ouvrage, j'ai été frappé, saisi même, par le culot de cette femme qui propose une lecture du célèbre *Soutra du Diamant*. S'il y a un texte que j'ai beaucoup étudié, que j'ai appris à aimer, à lire, à contempler – c'est celui-ci. En lisant son analyse, j'ai cependant été étonné par la manière dont Byron Katie, juste en se fondant sur ce qu'elle a personnellement vécu, éclaire le texte d'une manière merveilleuse. Elle ne répète pas une doctrine. Elle parle à partir de son expérience.

Ligne après ligne, paragraphe après paragraphe, sa façon de parler de la non-dualité, du non-ego, de la vacuité, est neuve et parlante.

Elle montre ainsi que le chemin ne consiste pas à jeter par-dessus bord la sagesse traditionnelle que l'humanité nous a transmise, mais à retrouver un rapport direct et inédit à elle. Un rapport qui ne passe plus par la toile d'araignée des commentaires théoriques et savants.

PROFONDEUR DE L'INVESTIGATION

Ce qui m'a également enchanté dans ce livre, c'est sa détermination à nous faire rencontrer par la face Nord nos difficultés, seule manière

de nous en libérer. Aucune sucrerie, aucun étalage de promesses vaines, aucune affirmation de bons sentiments. Aucune volonté de nous anesthésier.

Enseignant la méditation, je suis régulièrement frappé par la façon dont la pratique est aujourd'hui trop souvent présentée comme une technique pour être calme !

Cela me semble un terrible malentendu. Loin d'aider personne, cette approche ne fait que renforcer la souffrance et l'ignorance. Elle nous éloigne de nous-mêmes. Elle nous empêche de nous rencontrer.

Malheureusement, aujourd'hui, la plupart des ouvrages de spiritualité mais aussi de développement personnel nous invitent à fuir nos difficultés, à les apaiser, au lieu d'apprendre à les comprendre.

L'ouvrage de Byron Katie propose l'inverse. Il n'évoque pas un état idéal qu'il faudrait atteindre, mais il aide encore et encore chacun à se confronter à ce qui le fait souffrir en l'interrogeant tout simplement. Byron Katie parle sur le pouvoir de la compréhension. C'est absolument fascinant. Qui, au fond, croit vraiment qu'interroger une situation peut lui apporter la vérité ? Or, c'est là ce que montre le Travail proposé par Byron Katie.

J'ai le sentiment qu'ainsi, elle éclaire le sens profond de ce texte central dans la tradition bouddhique. Car, on l'oublie souvent, le geste initial du Bouddha fut la découverte d'une investigation précise de la réalité qui, seule, pouvait libérer les hommes du sommeil où ils sont plongés.

Je fais le vœu que ce livre vous éclaire et vous aide autant que je l'ai été.

FABRICE MIDAL

Dernier ouvrage paru :
Foutez-vous la paix (Flammarion/Edito, 2017).