

## UNE BRÈVE ANTHOLOGIE DE MOTS DE KATIE

©2002 Byron Katie, Inc. All rights reserved.

D'après mon expérience, la confusion est la seule souffrance. Vous êtes dans la confusion quand vous vous opposez à ce qui est. Quand vous êtes parfaitement clair, ce qui est est ce que vous voulez. Quand vous voulez quelque chose d'autre que ce qui est, vous pouvez alors être sûr d'être en pleine confusion.

Le Travail nous ramène toujours à ce que nous sommes vraiment. Chaque croyance assez investiguée pour être comprise, permet à la prochaine d'émerger. Vous défaites celle-là aussi. Puis vous défaites la suivante, et la suivante. Et vous découvrez qu'en fait, vous attendez avec confiance la prochaine. Au bout d'un moment, vous remarquerez peut-être que vous traitez en ami chaque pensée, chaque sensation, chaque personne, chaque situation. Jusqu'à en arriver à vous demander où vous pourriez bien trouver un problème. Jusqu'à finalement remarquer que vous n'en avez plus, depuis des années.

A travers l'investigation, nous découvrons que l'attachement à une croyance nous fait souffrir. Avant l'histoire, il y a la paix. Puis une pensée nous passe par la tête, nous la croyons, et la paix semble disparaître. Nous remarquons à ce moment-là une sensation de stress, nous investiguons l'histoire qu'il y a derrière elle, et réalisons qu'elle n'est pas vraie. La sensation nous indique qu'en croyant la pensée, nous nous opposons à ce qui est. Elle nous dit que nous sommes en guerre avec la réalité. Quand nous remarquons que nous croyons un mensonge et vivons comme s'il était vrai, nous nous retrouvons à l'extérieur de notre histoire. Alors l'histoire disparaît à la lumière de la conscience, et seule demeure la conscience de ce qui est. La paix est ce que nous sommes en l'absence d'une histoire, jusqu'à ce qu'une nouvelle histoire stressante apparaisse. L'investigation finit par devenir vivante en nous comme la réponse naturelle et non-formulée de la conscience à l'émergence de toutes pensées ou histoires.

Vouloir que la réalité soit différente de ce qu'elle est à cet instant revient à essayer d'apprendre à un chat à aboyer. Vous pouvez lui apprendre, et lui apprendre, et à la fin, le chat lèvera les yeux vers vous et fera: "Miaou!" Vouloir que la réalité soit différente de ce qu'elle est, c'est sans espoir. Vous pouvez consacrer le reste de votre vie à apprendre à un chat à aboyer.

Je suis amoureuse de ce qui est, non par spiritualité, mais parce que c'est douloureux quand je me dispute avec la réalité. Aucune pensée au monde ne peut la changer. Ce qui est est. Tout ce dont j'ai besoin est déjà là maintenant. Comment puis-je savoir que je n'ai pas besoin de ce que je veux? Je ne l'ai pas. Tout ce dont j'ai besoin m'est donc accordé.

Vous ne pouvez pas avoir de haut sans bas. Vous ne pouvez pas avoir de gauche sans droite. C'est ça la dualité. Si vous avez un problème, vous devez déjà en avoir la solution. La question est: "Voulez-vous vraiment la solution? ou voulez-vous prolonger le problème indéfiniment?" La

solution est toujours là. Le Travail peut vous aider à la trouver. Ecrivez le problème, retournez-le, et vous avez la solution.

La peur a seulement deux causes: la pensée de perdre ce que j'ai ou la pensée de ne pas obtenir ce que je veux. Dans l'un ou l'autre cas, le pire qui puisse arriver est une histoire. Rien de ce dont vous avez besoin ne peut vous être retiré. Et personne ne peut jamais avoir ce dont vous avez besoin. "Avoir besoin" est une histoire que vous vous racontez vous-même. C'est un mensonge qui vous fait souffrir et vous sépare de vous-même. Vouloir *ce qui n'est pas* vous sépare de *ce qui est*.

Quand vous êtes mentalement en dehors de vos propres affaires, vous ressentez immédiatement séparation, solitude, et peur. Si vous vous sentez triste ou seul, vous pouvez vous demander: "Dans les affaires de qui suis-je mentalement?" Et vous pouvez vous rendre compte que vous n'avez jamais été présent à vous-même, que vous avez passé mentalement votre vie dans les affaires des autres. Remarquer simplement que vous êtes dans les affaires de quelqu'un d'autre peut vous ramener à vous-même. Quel endroit délicieux: chez soi.

Une sensation est comme un compagne pour la pensée qui apparaît. Comme la droite et la gauche. Si vous avez une pensée, il y a une sensation simultanée. Et une sensation désagréable est comme une bienveillante sonnerie de réveil qui vous dirait: "Vous êtes en plein rêve". C'est le moment d'investiguer, c'est tout. Mais si nous ne tenons pas compte de la sonnerie du réveil, nous essayons alors de modifier, de manipuler la sensation en agissant sur un soi-disant monde extérieur. D'habitude, nous sommes d'abord conscient de la sensation. Voilà pourquoi, comme la sonnerie d'un réveil, elle vous prévient d'une pensée à investiguer. Si la sensation n'est pas supportable, si elle est douloureuse, vous pourriez avoir envie d'investiguer et de faire le Travail.

Il n'y a pas de problèmes physiques — uniquement des problèmes mentaux.

La dépression, la douleur, et la peur sont des cadeaux qui vous disent: "Mon coeur, jette tout de suite un coup d'œil à tes pensées. Tu es en train de vivre une histoire qui n'est pas vraie pour toi." Vivre un mensonge est toujours une source de stress. Et examiner un mensonge à la lumière du Travail, vous ramène toujours à ce que vous êtes. Ce que vous êtes n'est pas une option. Vous êtes amour. Cela vous fait souffrir de croire que vous êtes autre chose que ce que vous êtes, de vivre n'importe quelle histoire autre que l'amour.

S'attacher à une pensée veut dire: croire que cette pensée est vraie. Quand nous n'investiguons pas, nous présumons qu'elle l'est, même si nous ne pouvons jamais le confirmer. Le but de l'attachement est de nous empêcher de réaliser que nous sommes déjà la vérité. Nous ne nous attachons pas aux choses, nous nous attachons à nos histoires à propos de ces choses.

Les pensées sont des amies, non des ennemies. Elles sont juste ce qui est. Elles apparaissent. Elles sont innocentes. Nous ne les créons pas. Elles ne sont pas personnelles. Elles sont comme la brise, ou les feuilles sur les arbres, ou des gouttes de pluie qui tombent. Les pensées surviennent simplement, et nous pouvons nous en faire des amies. Vous disputeriez-vous avec une goutte de pluie? Les gouttes de pluie ne sont pas personnelles, et les pensées non plus. C'est le sens que vous attachez à ces pensées qui vous paraît personnel. Investiguez. Accueillez-les avec compréhension. Une fois que vous accueillez un concept douloureux avec compréhension, la prochaine fois qu'il vous apparaît, vous pouvez le trouver intéressant. Ce qui était un cauchemar n'est maintenant qu'intéressant. La prochaine fois, vous le trouverez peut-être drôle. Et celle d'après, vous ne le remarquerez peut-être même plus. Il n'y aura pas d'attachement. J'accueille mes pensées de la même façon que j'accueillerais mes enfants. Avec amour, douceur, et une tranquille compréhension. C'est l'investigation.

Comprendre les trois sortes d'affaires juste assez pour rester dans les vôtres, pourrait libérer votre vie d'une façon que vous ne pouvez même pas imaginer. La prochaine fois que vous ressentirez stress ou gêne, demandez-vous dans les affaires de qui vous vous trouvez mentalement, et peut-être éclaterez-vous de rire! Cette question peut vous ramener à vous-même. Et vous pouvez finir par vous rendre compte que vous n'avez jamais été vraiment présent, que vous avez mentalement vécu dans les affaires des autres toute votre vie. Et en la pratiquant pendant un certain temps, vous pourrez arriver à voir que vous n'avez même pas d'affaires non plus et que votre vie suit parfaitement son cours toute seule.

Comment réagissez-vous quand vous croyez que vous ne devriez pas avoir certaines pensées et que vous les avez? Faites un retournement: vous *devriez* les avoir!  
Sentez vous comme c'est plus léger, plus honnête? Hors de la camisole de force.  
Votre nature, c'est la liberté. Et dans la paix de cette liberté, les pensées se présentent et ne rencontrent pas d'ennemi qui les repousse, comme par exemple un père criant contre son enfant: "Ne dis pas ça! Ne fais pas ça! Tu as tort, tu fais tout de travers!", la punissant chaque fois qu'elle approche. Quel genre de père serait-ce? C'est cette violence intérieure qui vous prive de compréhension. Traiteriez-vous un ami de cette façon là? Les pensées ne sont pas des ennemies.

On me demande souvent si j'ai atteint la réalisation. Je ne sais rien de tout ça. Je connais simplement la différence entre *ceci est douloureux* et *ceci ne l'est pas*. Je veux seulement ce qui est. Traiter en ami chaque concept qui apparaissait, s'est avéré être ma liberté. C'est là où le Travail commence et se termine — en moi. Le Travail dit: "Aime tout, exactement tel que c'est." Et il vous montre comment le faire. La sagesse consiste simplement à savoir la différence entre ce qui est douloureux et ce qui ne l'est pas. Il y a là une immense liberté. Cela ne veut pas dire que vous devez faire la chose juste. Cela vous permet simplement d'arrêter de vous bernner vous-même et de faire ce que vous faites avec un peu de conscience. Une voie mène à la souffrance, l'autre mène à la paix.

Les concepts nous séparent toujours de la réalité. Concept: souffrance. Grâce à l'investigation,

l'attachement aux concepts peut disparaître, et il en résulte la paix. Les concepts sont sans âge. Ils sont tout ce qui existe, et si vous investiguez, ils n'existent même pas. Qui vous a dit: "C'est le ciel?" Vous l'avez accepté. Vous n'êtes pas allé en vous-même pour vous interroger. Vous n'avez pas demandé à celui qui sait. Alors maintenant, nous rentrons en nous-même, pour nous interroger, au lieu d'attendre les réponses de l'extérieur.

Le monde n'est rien d'autre que la perception que vous en avez. L'intérieur et l'extérieur correspondent toujours — ils sont la réflexion l'un de l'autre. Le monde est le reflet de votre esprit dans un miroir. Si vous ressentez chaos et confusion, c'est ce que va refléter votre monde extérieur. Vous voyez forcément ce que vous croyez, puisque vous êtes ce penseur qui, en pleine confusion, regarde à l'extérieur et se voit lui-même. Vous êtes l'interprète de tout ce qui est, et si vous êtes dans le chaos, tout ce que vous entendez et que vous voyez ne peut être que chaos. Même si Jésus ou le Bouddha se tenait en face de vous, vous n'entendriez que des paroles confuses, parce que c'est la confusion qui écouterait. Vous n'entendriez que ce que vous pensiez qu'il dirait, et vous commenceriez à vous disputer avec lui la première fois qu'il menacerait votre histoire.

La volonté de Dieu et la mienne sont la même, que je m'en aperçoive ou non.

Penser savoir ce qui est le mieux pour quelqu'un d'autre, c'est être hors de nos propres affaires. Le résultat en est souci, anxiété, et peur. Quand nous sortons mentalement de nos propres affaires, nous pensons savoir mieux que lui, elle, ou Dieu. La seule véritable question est: "Pouvons-nous savoir ce qui est bien pour nous?" C'est la seule chose qui nous concerne. Et, comme nous allons finir par le voir, même ça ne nous concerne pas.

Ce que j'aime au sujet du Travail, c'est que nous finissons par voir que ces deux états d'esprit — ce que vous appelez béatitude et ce que vous appelez votre état normal — reviennent au même. L'un n'est pas un état plus élevé que l'autre. Il n'y a plus rien à rechercher, rien à laisser derrière soi. C'est ça la beauté de l'investigation — où nous en sommes n'a pas d'importance, tout est bien.

"Les mères sont censées accepter leurs filles" — sur quelle planète?! Ces concepts sont comme des jouets avec lesquels nous jouons depuis des siècles, les faisant rebondir autour de nous comme s'ils étaient vrais, tout en sachant parfaitement qu'ils ne le sont pas.

Vous ne pouvez pas prendre une mauvaise décision; vous pouvez seulement vivre l'histoire qui raconte que c'est vous qui l'avez prise. J'aime bien demander: "Est-ce vous qui vous respirez?" Non? Eh bien, peut-être n'est-ce pas non plus vous qui vous pensez ou qui prenez des décisions. Peut-être que vous ne bougez pas, jusqu'à ce que Cela bouge, comme un souffle, comme le vent. Et vous vous racontez l'histoire que c'est vous qui le faites, pour vous priver de la conscience que

vous êtes la nature, suivant son cours, parfaitement. Qui seriez-vous sans l’histoire qu’il vous faut prendre une décision? Si vous croyez que votre intégrité vous dit de prendre une décision, prenez-la. Et vous savez quoi? Cinq minutes plus tard, vous pourriez changer d’avis, et dire de nouveau que c’est vous qui l’avez fait.

Je ne vous suggère en aucune façon de laisser tomber un concept, de laisser tomber votre histoire. On nous a enseigné depuis toujours qu’il faut contrôler ses pensées. Je vous dis simplement: “Pouvons-nous juste les accueillir avec un peu de compréhension?” C’est beaucoup plus facile — n’avez-vous pas remarqué: les revoilà! Maintenant. Maintenant. La compréhension est ce qui nous reste sur l’autre rive de l’investigation.

Une sensation désagréable n’est pas une ennemie. On dit: “Il faut être vigilant!” Eh bien, ce n’est pas mon expérience. Je n’ai pas eu de maître pour me donner ce type d’enseignement. Ce que j’ai eu, c’est une vigilance inhérente à nous tous — c’est ce que l’on appelle une sensation. Il n’y a rien que je puisse faire pour l’empêcher de se manifester. C’est la grâce. Une sensation douloureuse, c’est un cadeau qui vous dit: “Sois honnête; investigate.” Nous nous tournons vers quelqu’un, vers la télévision, ou notre carte de crédit, pour nous focaliser quelque part au-dehors, et ne pas avoir à nous occuper de la sensation. Et c’est bien, puisque, dans notre innocence, nous n’avons pas su comment nous y prendre. Mais, maintenant, nous pouvons toujours prendre un papier et un crayon, écrire la pensée, et faire l’investigation. Une sensation est devenue grâce quand j’ai su quoi en faire. Quand la sensation venait, j’écrivais le cauchemar dans lequel je me trouvais à ce moment-là. La sensation changeait, mais je n’avais pas fait l’investigation pour la changer. Je l’avais faite pour l’amour de la vérité. Je suis tombée amoureuse. Tant mieux si la sensation me fait mal — la douleur est le signal de faire le Travail.

Les décisions sont simples. C’est l’histoire que vous racontez à leur sujet qui ne l’est pas. Quand vous sautez d’un avion, que vous tirez la corde du parachute, et qu’il ne s’ouvre pas, vous avez peur, parce qu’il vous reste une autre corde à tirer. Alors, vous la tirez, et il ne s’ouvre pas. C’était la dernière corde. Maintenant, il n’y a plus de décision à prendre. Pas de décision, pas de peur: vous n’avez plus qu’à profiter du voyage! Et voilà ma position — je suis amoureuse de ce qui est. Ce qui est: pas de corde à tirer. C’est déjà en train de se passer. Chute libre. Je n’y peux rien.

Je suis amoureuse de la réalité, parce que je connais la liberté et le pouvoir que cela donne. Tout ce que je veux est ce qui est. C’est tout. Mes plans pour changer la réalité ne pourraient que me démunir. Même une simple pensée comme “ça ne va pas”, peut être déprimante, parce que c’est un mensonge complet. Même sur mon lit de mort, “ça va”. Voilà la vérité.

Vous pouvez ressentir de la douleur et être au paradis, et vous pouvez ressentir de la douleur et souffrir. Comment savoir que vous êtes censé ressentir de la douleur? Parce que c’est ce qui se passe. Quand vous pouvez vivre sans une histoire et ouvrir les bras à ce qui est, même dans la douleur, vous êtes au paradis. Quand vous ressentez de la douleur et que

vous vous racontez l’histoire que vous ne devriez pas la ressentir, vous êtes en enfer.

Ma propre expérience est que je vis dans la plénitude, et que nous y vivons tous. C’est dans cette paix que j’habite. Je ne sais rien. Je n’ai rien à comprendre. J’ai abandonné quarante-trois ans de pensée qui ne menait nulle part, et je peux maintenant être dans le Non-Savoir. Ceci ne laisse dans ma vie que paix et joie. C’est une plénitude absolue d’observer le monde se déployer devant moi, en tant que moi.

Toute histoire que vous vous racontez sur vous-même est cause de souffrance. Il n’y a pas d’histoire authentique.

Quelle est l’intention de Dieu? Et de qui est-ce l’affaire? Aller mentalement dans les affaires de Dieu entraîne un sentiment de solitude immédiat. C’est pourquoi je maintiens ce centre solide — Dieu est bon, Dieu est tout. Je connais son intention; elle est exactement ce qui est à chaque instant. En fait, “Dieu” est un autre nom pour “ce qui est”. Je n’ai plus besoin de questionner son intention; c’est fini. Je n’ai pas besoin de sortir de moi-même, pour me mêler des affaires de Dieu. C’est simple. Dieu est bon, Dieu est tout. Et sur cette base, il est clair que tout est parfait. Et finalement, quand nous investiguons, nous perdons même ça. Et c’est l’intimité. C’est Dieu Soi-même. Un avec. Un en tant que. Soi-même.

Ce n’est pas votre rôle de m’aimer — c’est le mien.

Les quatre questions ont dénoué chacune des histoires, et le retournement m’a ramenée au conteur — moi. Je suis le conteur d’histoire. Je deviens l’histoire que je me raconte. Et je suis ce qui vit avant l’apparition de toute histoire. Toute histoire, toute chose est Dieu: la réalité. Elle jaillit apparemment de l’intérieur de Soi-même, et prend l’apparence d’une vie. La réalité vit toujours à l’intérieur de l’histoire, jusqu’à ce que l’histoire prenne fin. De l’intérieur de Soi-même, j’apparus sous la forme de mon histoire, jusqu’à ce que les questions m’aient ramenée chez moi. J’aime bien que l’investigation soit aussi infaillible. Histoire: douleur; investigation: pas d’histoire. La liberté est possible à chaque instant. Ceci est le Travail, le “Grand Dé-Faire”.

Vous dites que le fait de vous sentir mal peut aider votre amie — je voudrais vraiment comprendre. Le fait de vous sentir mal améliorera-t-il sa vie? Votre douleur lui sera-elle utile en quoi que ce soit? Comment réagissez-vous quand vous croyez la pensée que vous pouvez ressentir la douleur de quelqu’un d’autre, et que c’est ça la compassion? Si je souffre pour vous, cela veut-il dire que je vous aime? Certainement pas!

A quoi ressemble la compassion? Tout ce que vous avez à faire, à un enterrement, c’est manger le gâteau —vous mangez simplement le gâteau! Vous n’avez pas besoin de savoir quoi faire. Ça vous est révélé. Quelqu’un vient dans vos bras. Quelque chose parle. Ce n’est pas vous qui le

faites. La compassion ne consiste pas à “faire”. Ne vous donnez pas la peine d’y penser. Mangez simplement le gâteau. Si vous êtes relié par la douleur, vous êtes quand même debout ou assis. Et si vous n’avez pas de peine, vous êtes toujours debout ou assis. Mais dans un cas vous êtes à l’aise, dans l’autre vous ne l’êtes pas.

Qu’est-ce qui est sacré pour vous? Le concept auquel vous vous accrochez en ce moment. Il n’y a rien de plus sacré que ça. N’est-ce pas l’objet de votre adoration? L’objet de votre dévotion? Maintenant. Maintenant. Investiguez, et découvrez ce qui est réel.

Nous sommes dans la réalité seulement à cet instant (qui n’existe pas). Vous pouvez tous apprendre à vivre dans l’instant, en tant que cet instant, à aimer ce qui est en face de vous, à l’aimer en tant que vous-même. Le miracle de l’amour vient à vous, en présence de l’instant non-interpreté. Si vous êtes mentalement ailleurs, vous passez à côté de la vie réelle.

Finalement, l’illumination vient et l’on descend la rue comme un imbécile heureux! Et un concept surgit, par exemple: “Ma mère ne m’aime pas,” et on éclate de rire! Parce que l’on s’est éveillé à ce concept, et au suivant, et au suivant.

Nous achetons une maison pour nos enfants, pour nos corps, nous acquérons un garage pour notre voiture, nous avons des niches pour nos chiens, mais à l’esprit, nous ne donnons pas sa place. Et nous le traitons comme un paria. Nous l’humilions, nous le blâmons, et l’humilions encore. Mais si vous le laissez poser ses questions, alors le coeur s’élèvera, apportant la réponse. Et “s’élever” est juste une métaphore. Le coeur révélera la réponse, et l’esprit pourra enfin se reposer sereinement dans le coeur, réalisant que lui et le coeur sont un. Voilà à quel sujet sont ces quatre questions. Vous écrivez le problème, investiguez, et le coeur vous donne la réponse que vous avez toujours connue. Maintenant, remarquez le retournement à vous-même. C’est ça l’humilité. Il n’y a rien d’autre à faire. Debout dans une pièce, ou assis sur une chaise, observez simplement l’histoire. Si c’est effrayant ou déprimant posez-vous quatre questions, retournez-le. Vous revoilà chez vous. Laissez simplement les choses être. C’est beaucoup plus facile: les choses sont comme elles sont. Tout bouge à son propre rythme. Vous n’avez aucun contrôle. Vous n’en avez jamais eu, vous n’en aurez jamais. Vous racontez simplement l’histoire de ce qu’il se passe à votre avis. Croyez-vous être la cause du mouvement? Non. Vous ne faites que vous raconter l’histoire disant que vous y êtes pour quelque chose. “J’ai bougé mes jambes. J’ai décidé de marcher.” Certainement pas — investiguez, et voyez que c’est juste une histoire collée sur ce qui est. Vous savez que vous allez bouger parce que tout se passe simultanément. Vous racontez l’histoire avant le mouvement, parce que vous êtes déjà ce mouvement: “cela” bouge, et vous pensez l’avoir fait. Et puis vous racontez l’histoire de comment vous allez quelque part, ou comment vous faites quelque chose. La seule chose avec laquelle vous puissiez jouer, c’est votre histoire. C’est notre seul jeu. C’est un commencement.

Les gens ne sont pas censés ressentir la douleur? Sur quelle planète?! Ce n’est pas la réalité. La réalité, c’est que nous en ressentons. Y a-t-il quelqu’un ici qui n’ait jamais senti la douleur?

Mais quand nous y sommes confrontés, nous allons résister, et prétendre que nous ne devrions pas en ressentir. C'est du délire. Comment vivez-vous quand vous croyez la pensée "Mon fils ne devrait pas ressentir de douleur?" Vous dites que vous en êtes complètement retourné. Alors, vous êtes quelqu'un dans la douleur essayant d'enseigner à quelqu'un d'autre comment ne pas en ressentir! Rien n'est enseigné là si ce n'est la douleur. Comment pourrais-je faire cesser la douleur de mon fils, si je ne peux pas faire cesser la mienne? Aucune chance! Qui seriez-vous sans l'histoire "Mon fils ne devrait pas ressentir de douleur?" Peut-être seriez-vous quelqu'un sans douleur ni ego, quelqu'un qui écoute, et alors, il y aurait un enseignant chez vous. Un Bouddha chez vous — celui qui vit ce qu'il enseigne.

Vous voulez, en esprit, blesser celui qui vous a blessé. Vous le blessez de la façon dont vous percevez qu'il vous a blessé. Sentiments blessés, corps blessé, inconfort quel qu'il soit, n'ont rien à voir avec quelqu'un d'autre. Voilà la vérité. Qui ressent la douleur? N'importe qui, faisant l'investigation sérieusement, peut le découvrir — n'importe qui, investiguant pour l'amour de la vérité. Tant que vous ne voyez pas que le monde est totalement innocent, vous n'avez pas réellement vu votre innocence.

Sans un maître, je n'ai eu personne pour me dire que la pensée était un ennemi. Alors, c'est tout naturel que je finisse par par accueillir en amie chaque pensée qui me passe par la tête. Je ne peux pas vous traiter en ennemi, et ne pas en souffrir. Alors comment pourrais-je traiter en ennemie une pensée à l'intérieur de moi, sans en souffrir? Quand j'ai appris à accueillir mes pensées en amies, j'ai remarqué que j'accueillais en ami chaque être humain. Que pourriez-vous dire en effet qui ne me soit déjà apparu en pensée? C'est tellement simple.

Il n'y a pas de souffrance dans le monde; il y a seulement une histoire non investiguée qui vous conduit à y croire. Il n'y a dans le monde aucune souffrance réelle. C'est merveilleux, non? Investiguez, et arrivez à le constater par vous-même.

"Vous êtes censé vous aimer vous-même" — est-ce vrai? Comment vous traitez-vous quand vous croyez la pensée que vous êtes censé vous aimer vous-même et que vous ne vous aimez pas? Pouvez-vous voir une raison de laisser tomber l'histoire? Et je ne vous demande pas de laisser tomber ce concept sacré. Qui seriez-vous sans l'histoire "Je suis censé m'aimer moi-même"? Personne ne peut l'imaginer. "Vous êtes censé aimer les autres?" Juste un autre jouet — un autre jouet de torture. Quel en est le contraire? "Vous n'êtes pas censé aimer les autres." Vous ne trouvez pas que c'est plus naturel? Vous n'êtes pas censé aimer les autres — pas avant de les aimer. Ces concepts sacrés, ces idées spirituelles, tournent toujours au dogme.

Nous avons peur seulement de ce que nous sommes — ce qu'en ne rentrant pas en nous-mêmes, nous n'avons pas regardé ni compris. Si je pensais que vous me trouviez peut-être ennuyeuse, ça me ferait peur, parce que je n'aurais pas investigué cette pensée. Alors, ce ne sont pas les gens qui me font peur, c'est moi qui me fais peur moi-même. C'est mon job de me faire peur, jusqu'à ce que j'investigue et arrête de le faire. Le pire qui puisse m'arriver, c'est de penser que vous



pensez à mon sujet ce que j'en pense moi-même. Je me trouve donc toujours immergé dans un étang de moi-même!

Quand vous tombez amoureux de ce qui est, la guerre est finie. Plus de décisions à prendre. J'aime bien dire: "Je suis une femme sans avenir." Pas de décisions, pas d'avenir. Toutes mes décisions sont prises pour moi, comme elles le sont pour vous. C'est simplement vous qui vous racontez mentalement l'histoire disant que vous avez quelque chose à voir là-dedans.

Tant qu'il n'y a pas de paix en vous, il n'y a pas de paix dans le monde, parce que vous êtes le monde, vous êtes la terre. L'histoire de la terre est tout ce qui constitue la terre et au-delà. Quand vous êtes dans un sommeil sans rêve, y a-t-il un monde? Non, jusqu'à ce que vous ouvriez les yeux et disiez: "Je." "Je suis réveillé." "Je dois aller travailler." "Je vais me brosser les dents." Avant que le "je" soit né, pas de monde. Quand le "je" surgit, vous vous retrouvez à la projection du film de celui que vous croyez être. Allez chercher du pop-corn, le film va commencer! Si vous faites l'investigation et que le "je" surgit, il n'y a pas d'attachement. C'est simplement un très bon film. Sans investigation, le "je" surgit, il est identifié au corps, vous le croyez réel, vous pensez qu'il y a un "je." Pure imagination! Et si vous vous y attachez, si vous croyez que c'est ce que vous êtes, l'investigation peut vous aider.

Nous ne faisons que trois choses: nous asseoir, nous lever, et nous allonger. Quand vous aurez du succès, vous serez encore assis quelque part. Vous serez encore allongé sur quelque chose. Vous devez bien vous allonger quelque part — ici, c'est parfait! Qu'est-ce que le succès? Vous voulez la chaise à trois mille euro, pas celle à quatre-vingt-dix-neuf euro? Eh bien, s'asseoir, c'est s'asseoir. Même quand nous sommes assis, c'est encore notre histoire à propos de comment, où, et quand. Sans une histoire, je réussis partout où je suis. Je sais comment me lever, m'asseoir, et m'allonger.

Je sais très bien que tout le monde m'aime. Je ne m'attends simplement pas à ce qu'ils en soient déjà conscients.

Vous ne pouvez pas l'avoir, parce que vous l'êtes déjà. Vous avez déjà ce que vous voulez. Vous êtes déjà ce que vous voulez. On ne peut pas faire mieux. La réalité apparaît sous la forme de ce que vous êtes à l'instant. Parfait. Sans défaut. Se disputer avec cela, c'est entrer dans le mensonge. Le Travail peut vous donner cette merveilleuse conscience: la conscience du mensonge et du pouvoir de la vérité. La beauté de ce qui, réellement, est.

Ne prétendez pas être au-delà de votre évolution.

Vous ne ressentez jamais d'anxiété à moins de vous attacher à une pensée qui n'est pas vraie pour vous. C'est aussi simple que ça. Vous n'éprouvez d'anxiété qu'en croyant qu'une pensée est

vraie alors qu'elle ne l'est pas.

Il y a une douceur à propos de la terre. Je l'appelle réalité. Quelqu'un, un jour, a parlé de moi en tant que maître de la descension. Il a dit: "J'ai entendu parler de maîtres de l'ascension, mais vous êtes le maître de la descension." Alors, parce que je n'ai pas eu de maître, je parle de la réalité de cette façon: : Tomber amoureux de ce qui est. Femme assise, tenant une tasse de thé. Il n'y a rien de plus doux que ça, parce que c'est ce qui est. Quand on aime ce qui est, il devient si simple de vivre dans le monde. Le monde est exactement tel qu'il devrait être. Tout est Dieu. Tout est bon.

Nous sommes vraiment vivants lorsque nous sommes dans la non-croyance — ouverts, patients, confiants, et aimant faire ce qui apparaît devant nous à l'instant.

Les gens parlent de réalisation, et la voici! Pouvez-vous simplement inspirer et expirer? L'illumination, on s'en fiche!! Illuminez-vous simplement vous-même par rapport à cet instant. Pouvez-vous faire seulement ça? Et, finalement, tout s'effondre. L'esprit trouve sa place dans le coeur. Il se fond dans le coeur, ne voyant plus de séparation. Il y trouve sa place, et il s'y repose. Il ne peut plus être menacé, maltraité ou terrorisé. Jusqu'à ce que vous accueilliez l'histoire avec compréhension, il n'y a pas de paix. Seuls l'amour et la compréhension peuvent guérir.

La vie est un endroit délicieux. Je m'y suis éveillée. Et j'en suis amoureuse. Vous aurez toujours ce dont vous avez besoin, pas ce dont vous croyez avoir besoin. Alors, vous finirez par voir que ce dont vous avez besoin est ce que vous voulez. Alors, vous finirez par ne vouloir que ce qui est. De cette façon-là, vous gagnerez toujours, quoiqu'il arrive.

L'ego est terrifié par la vérité. Et la vérité est que l'ego n'existe pas.

Le Travail vous laisse toujours avec une histoire amoindrie. Qui seriez-vous sans votre histoire? Vous ne le savez jamais avant d'investiguer. Aucune histoire n'est vous, ou ne conduit à vous. Chaque histoire vous éloigne de vous. Retournez-la; défaites-la. Vous êtes ce qui existe avant toute histoire. Vous êtes ce qui reste quand l'histoire est comprise.

Quelqu'un dit: "Oh! Quelle journée épouvantable! Je me sens tellement déprimé!" Il se fait le champion de la souffrance, en disant que quelque chose ne va pas, qu'il existe quelque chose d'autre que la beauté. C'est un reflet dans un miroir sans la moindre notion que ce n'est rien de plus qu'un reflet dans un miroir. Contentez-vous d'exister simplement, d'être le reflet, le mouvement sans histoire — rien de plus. C'est ainsi que la source peut être connue et rejointe. Le reflet bouge sans discussion en tant que Dieu. Et c'est la conscience, la joie de ce que les gens appellent le monde, et que j'appelle l'image de Dieu Soi-même, dansant. Même l'histoire d'un problème, une fois investiguée, est risible. Même cela est Dieu.

Tout ce qui se passe est bien. C'est bien jusqu'à ce que vous pensiez: "Oh! Il faut que je fasse ça encore pendant deux jours, ou encore pendant cinq ans." Horreur! Encore deux semaines? Encore cinq ans? Non. Juste maintenant. Et maintenant. Et maintenant. Il ne s'agit pas de destination. Il s'agit d'être bien où que vous soyez maintenant, en toute circonstance, au lieu d'essayer de manipuler les circonstances, comme l'âge, la maladie, la mort. Personne n'y est encore arrivé. Personne n'a survécu, jamais. Il ne s'agit pas de survivre. Tant que vous ne vous sentez pas vraiment bien en toute circonstance, votre Travail n'est pas fini. Comment savez-vous qu'il est fini? Quand quelqu'un vous attaque et que vous avez conscience de l'aimer de tout votre coeur.

Voulez-vous rencontrer l'amour de votre vie? Regardez-vous dans la glace.

Il m'arrive de dire: "Jusqu'à ce que je sois libre d'être heureuse en présence de mon pire ennemi, mon Travail n'est pas fini." Et il arrive que l'on prenne ça comme motif pour faire le Travail. Ce n'est pas le cas — c'est une simple remarque. Si vous faites le Travail pour un motif quelconque — récupérer votre femme, ou devenir sobre — oubliez! Faites le Travail pour l'amour de la vérité, pour l'amour de la liberté. C'est la raison pour laquelle vous voulez votre femme, de toutes façons, non? Pour être libre et heureux? Alors, coupez au plus court, et soyez libre et heureux maintenant! Vous l'êtes déjà. Vous, et vous seul. Il n'y a rien d'autre à faire.

Les gens demandent comment je peux vivre si rien n'a de sens, et si je ne suis personne. C'est très simple. Nous sommes vécus. Nous ne le faisons pas. Est-ce que vous vous respirez? C'est la fin de l'histoire. Est-ce vous qui venez de mettre votre main sur votre visage? L'aviez-vous prévu? Sans une histoire, nous bougeons parfaitement bien. Sans effort. En parfaite santé. D'une façon fluide et libre, et dans un flot d'amour. Sans guerre, sans résistance. Cette possibilité peut être terrible pour ceux qui pensent avoir le contrôle. Si c'est votre cas, faites l'investigation, et voyez comme la vie continue sans cette pensée, tellement plus joyeusement. Même quand tout semble s'écrouler, je ne vois que la joie.

Si vous saviez à quel point vous êtes important — et sans l'histoire, vous finirez par le savoir — vous voleriez en éclats et ne seriez plus que lumière. C'est la raison de ces concepts compris de travers: vous priver de cette conscience-là. L'expression de l'amour, c'est ce que vous devriez être si vous saviez — juste un idiot, aveuglé d'amour. C'est une telle douleur de vivre hors de la lumière. Je ne sais pas comment font les gens pour tenir si longtemps. C'était si douloureux que je n'ai pu tenir que pendant quarante-trois ans. Quarante-trois siècles.

Votre ego doit vous terrifier tout le temps, pour vous pousser à investiguer et à rentrer dans vous-même. C'est pour vivre ça que nous sommes tous ici. Quand nous ne nous accrochons pas à nos pensées, quand tous les "pourquoi" et les "comment" nous fichent la paix, alors ce qui est vraiment devient visible.

La peur de la mort est le dernier obstacle cachant la peur de l'amour. L'esprit regarde le rien et l'appelle "quelque chose", pour se garder de percevoir ce qu'il est lui-même. Chaque peur est la peur de l'amour, puisque découvrir la vérité de toute chose, c'est découvrir qu'il n'y a personne, pas de "faiseur," pas de moi pour créer la souffrance, ou pour s'identifier à quoi que ce soit. Sans rien de tout ça, il n'y a plus que l'amour.

Le Soi se rencontrant soi-même — voilà l'enjeu. Si j'attends que Dieu m'illumine, ce n'est pas si simple. Il se peut que j'attende longtemps — des années, des décades peut-être. Quand je prie Dieu, à genoux, sincèrement, c'est moi qui suis celui qui écoute. Puis-je faire ce que j'ai supplié Dieu de faire? Puis-je m'entendre moi-même? Qui d'autre m'écoute? Je suis amoureuse de la réalité. Puis-je simplement m'écouter moi-même? Et quand je m'entends moi-même, il n'y a pas de séparation. Si je veux que Dieu le fasse, je fais le retournement. Et dans la paix qui en résulte, je finis par connaître la vérité.

Vivre dans le Maintenant? L'idée même de "Maintenant" est un concept. Avant que l'idée soit achevée, elle est déjà partie, sans laisser aucune preuve qu'il ait jamais existé. Même la pensée n'existe pas. Voilà pourquoi chacun de nous a déjà l'esprit paisible qu'il recherche.

Tout plaisir est douleur, jusqu'à ce que je comprenne. Alors je suis le plaisir que je cherchais. Je suis ce que j'ai toujours voulu. Le plaisir est le simple reflet de ce que nous avons déjà avant de détourner les yeux de ce qui est. Lorsque nous arrêtons de chercher le plaisir, la beauté, cachée par cette recherche, devient évidente. C'est si simple et si clair. Ce que nous recherchions à travers le plaisir, c'est simplement ce qui reste, au-delà de toute histoire.

Il n'y a pas de commencement du temps, seulement un commencement de la pensée.

L'illusion, c'est le reflet qui s'attache à un concept ou une croyance. L'illusion, c'est l'ego qui se croit séparé. Il ne l'est pas. Il va là où Dieu va. Dieu — la réalité — est tout ce qui est. L'ego n'a aucun choix. Il peut protester tant qu'il veut, mais si Dieu bouge, l'ego bouge.

On me demande parfois pourquoi ça me gêne d'être vue en tant que maître ou enseignant. "Enseignant" suppose que nous n'enseignons pas tous également, ou que nous ne disposons pas d'une sagesse égale. Ce n'est pas vrai. Tout le monde a la même sagesse. Elle est distribuée de manière parfaitement égale. Personne n'est plus sage que qui que ce soit d'autre. Personne ne peut vous enseigner excepté vous-même.

Pour moi, la réalité est Dieu parce qu'elle règne. Comment savoir que mon frère aurait dû mourir? Il est mort. C'est la réalité. C'est ce qui est. Cela n'attend ni mon vote, ni mon opinion. Et cela n'existe même pas, parce que "ce qui est" est une histoire d'un passé. Ce que j'aime le plus dans une histoire du passé, c'est qu'elle est terminée. C'est pour ça que je suis

amoureuse de la réalité. Elle est toujours plus tendre que l'histoire.

Le privilège de ne pas avoir eu de maître, c'est qu'il n'y a pas de tradition, donc rien à quoi s'accrocher. Pas besoin de ressembler à autre chose qu'à ce que c'est. Juste un idiot, qui ne connaît rien d'autre que l'amour. C'est Dieu ravi. Il vient pour enlever le mystère et l'importance de toute chose. Il enlève de toute chose le poids et le temps.

La voix intérieure est ce que j'honore. C'est ce avec quoi je suis mariée. Cette vie ne m'appartient pas. La voix dit: "Brosse-toi les dents." D'accord. Je ne sais pas pourquoi, j'y vais simplement. Elle dit: "Marche." D'accord. Je continue à avancer. Quelqu'un dit: "Viendrez-vous faire le Travail avec nous?" D'accord. Je suis simplement des ordres. Ce qu'il y a de beau dans tout ça, c'est que c'est amusant. Si je ne suis pas l'ordre, ça va aussi. C'est un jeu pour voir où il va m'emmener si je le suis. Pendant quarante-trois ans, j'étais en guerre, en dehors de moi-même, dans l'histoire. Et puis, un jour, dans un moment de clarté, j'ai trouvé le chemin qui me ramenait à moi. Et c'est ce que nous faisons ici — l'investigation. Ce qui sort de la source s'en retourne à la source. C'est un tel cadeau. J'étais toujours perdue dans mes histoires, dans ma folie. Et puis un jour, quand j'ai entendu: "Brosse-toi les dents", le retour s'est amorcé, et il y avait un récepteur. Et cela s'ouvrit, comme une matrice. Cela s'ouvrit au mystère. Chaque instant — neuf! "Brosse-toi les dents." Ça ne me paraît pas très spirituel, mais c'est tout ce que dit la voix. "Marche." Cela s'ouvre, et cela sait écouter vraiment. Tout mariage n'est rien de plus que la métaphore de ce mariage dont je parle. Et si je n'obéis pas, si je lui réponds: "Plus tard," je ne me sens pas très à l'aise. Alors, je reviens, et je me brosse les dents. Ça devient intemporel, parce que si l'on s'y ouvre, il n'y a plus ni temps ni espace. C'est juste un "Oui. Oui. Oui." Voilà pourquoi je vous dis: "Les limites sont un acte d'égoïsme." Je n'en ai aucune. Quand la voix dit: "Saute," je saute. Parce qu'en sautant, je n'ai rien à perdre. Il n'y a rien de plus gai que de suivre une chose tellement insensée en lui disant tout le temps: "Oui." On n'a rien à perdre. On est déjà mort. On peut se permettre d'être idiot.

Chaque mot est le son de Dieu. Chaque mot est le mot de Dieu. Il n'y a rien de personnel ici. Et tout est personnel. Si la lune se lève, c'est pour vous. C'est vous qui la regardez! (Et ce n'est qu'un début.)

Votre réalisation est authentique si vous vivez dans un état constant de gratitude. C'est comme ça. Cette gratitude ne peut être ni cherchée ni trouvée. Elle vient par elle-même. Elle prend complètement possession de nous. Elle est si vaste que rien ne peut l'obscurcir, la réduire. C'est comme son propre soi. La version abrégée serait Dieu intoxiqué par Dieu: Soi-même. La totale acceptation, la totale consommation de soi-même reflétée à l'instant même au centre de soi-même, là où il y a fusion — c'est le début. Ce qui paraît être la fin est le début. Et quand vous pensez que ça ne peut pas aller mieux, ça commence à aller mieux. Forcément. C'est une loi.

C'est personnel, et ce n'est pas personnel. C'est personnel en ce que le monde entier est moi — un reflet dans un miroir que je suis et que j'aime. Sans lui, je suis sans corps. Et ce n'est pas que

j'aie besoin de regarder, c'est simplement que regarder est un tel délice. D'un autre point de vue, ce n'est pas personnel, puisque je ne vois rien de plus qu'un reflet dans un miroir. Jusqu'à ce que Dieu — la réalité — bouge, je n'ai aucun mouvement. Le moindre mouvement, le moindre son, le moindre souffle, la moindre molécule, le moindre atome n'est rien de plus qu'un reflet de Dieu. Donc, je ne bouge pas, je suis bougée. Je n'agis pas, je suis agie. Je ne pense pas, je suis pensée. Je ne respire pas, je suis respirée. Il n'y a pas de moi, il n'y a rien de personnel ou de réel dans tout cela. Chaque fois que vous parlez, c'est Dieu qui parle. Quand une fleur éclôt, c'est Dieu. Quand une armée se met en marche, c'est Dieu. Je ne vois que Dieu. Pour moi, les mots "Dieu," "réalité," et "bonté" sont synonymes. Comment pourrais-je ne pas aimer tout ce que je suis, tout ce que vous êtes? Un seul moi.

L'amour est si vaste en lui-même. C'est là que l'on meurt. On ne meurt pas en entrant dans la peur; on meurt en entrant dans l'amour. Il est si vaste qu'il nous consume. Il est si jaloux et avide de "soi-même reflété par Soi-même" qu'il ne vous en laisse pas une miette. Et quand vous sentez que si vous ne le donnez pas à quelqu'un vous allez y mourir, il est si vaste il n'y a rien que vous puissiez en faire. Tout ce que vous pouvez faire, c'est l'être.

Si vous voyez vraiment quel miracle le travail intérieur est pour vous, vous finirez par vous réjouir du pire qui puisse arriver, parce que vous ne trouverez plus un seul problème qui ne puisse être résolu de l'intérieur. Le mystère, c'est d'avoir jamais pu penser qu'il y avait un problème — jamais. C'est le paradis retrouvé.

Le pardon, c'est découvrir que ce que vous croyiez s'être passé ne s'est pas passé — qu'il n'y a jamais rien eu à pardonner. Personne n'a jamais rien fait de terrible. Il n'y a rien de terrible excepté vos pensées au sujet de ce que vous voyez. Alors, chaque fois que vous souffrez, faites l'investigation, examinez vos pensées, et rendez-vous libre. Soyez un enfant qui ne sait rien. Utilisez votre ignorance pour vous amener jusqu'à votre liberté.

Je ressens le "je" qui surgit, ce privilege me fait frissonner, parce que le "je" est Son propre moi, en train de naître. Lorsque le "je" surgit, c'est Dieu qui se présente à Soi-même. Votre nom est le nom de Dieu. Il est égal à "table." "Je." "Dieu."

Jusqu'à ce que nous nous rendions compte que la mort est égale à la vie, et qu'elle arrive avec douceur au bon moment, nous continuons, sans nous en rendre compte, à jouer le rôle de Dieu, et ça sera toujours douloureux. Chaque fois que vous interférez mentalement avec quelque chose qui se passe — au nom de la vie, de l'humanité, ou de quoi que ce soit; en d'autres termes, chaque fois que vous vous opposez mentalement à ce qui est — vous allez ressentir de la tristesse et une séparation apparente. Il n'y a pas de tristesse sans une histoire. "Ce qui est" est. C'est ce que vous êtes. Vous ne sauvez personne; vous ne tuez personne. Le monde ne dépend pas de vous.

Nous ne faisons rien. En fin de compte, nous sommes agis. Si je dis: "Je vais à l'épicerie," je sais très bien que je suis Dieu allant à Dieu. "Epicerie" est un mot pour Dieu. "Je" est un mot pour

Dieu. Et “Dieu” est un mot pour ce qui est. Quand je dis: “Je t’aime,” il n’y a pas d’ego qui parle. C’est de l’amour pour soi: je ne parle qu’à moi-même. Je ressens que Cela parle simplement à Soi-même. Si je dis: “Tu veux du thé?” c’est Cela qui sert Son propre thé à Soi-même, et le thé aussi est Soi-même. C’est si absorbé par Soi-même que Cela ne laisse de place pour rien d’autre. Rien. Pas une molécule n’En est séparé. C’est ça l’amour véritable. C’est le Soi ultime. Il n’y a pas d’autre existence. C’est le Soi consommant et consumé perpétuellement et aimant que ce soit ainsi. C’est un état sans culpabilité. Personne n’en est séparé. Dans le monde apparent de la dualité, les gens le voient comme un vous et un moi, mais en réalité, ça ne fait qu’un. Et même cela n’est pas vrai.

Quelque chose est mieux que rien — est-ce vrai? “Quelque chose” — un mot pour Dieu. “Rien” — un mot pour Dieu. La même chose. Il n’y a pas de préférence. N’avez-vous pas remarqué? Quelque chose. Rien. “Dieu” est un mot. On aurait pu utiliser n’importe quel autre. Tous sont des mots pour Dieu. Vous attachez un sens à un mot, et vous ouvrez la porte à la création du monde.

Tout est égal. Il n’y a pas de ceci ou de celà. Il n’y a qu’un. Et c’est là la dernière histoire. Il n’y a qu’un. Et même pas cela. Peu importe à quel point vous essayez de vous déconnecter, ce n’est pas possible. Toute pensée à laquelle vous croyez est une tentative de rompre la connexion. Mais ce n’est qu’une tentative. Ça ne peut pas arriver. Voilà pourquoi elle vous rend si mal à l’aise.

Même les prétendues vérités finissent par s’effondrer. Toute vérité est une distorsion de ce qui est. La dernière vérité — je l’appelle le jugement dernier — est “Dieu est tout, Dieu est bon.” En fin de compte, même cela n’est pas vrai. Mais tant que ça marche pour vous, je vous conseille de le garder et d’avoir une vie merveilleuse.