

*Quand une pensée vous fait souffrir,
c'est le signe qu'elle n'est pas vraie.*

Byron Katie.



**(R)ÉVEIL CORPS. CONSCIENCE
INTRODUCTION À « THE WORK »**

POURQUOI J'AI CHOISI DE PRATIQUER ET TRANSMETTRE « THE WORK » ?

« The work » de Byron Katie est la démarche la plus efficace et joyeuse que je connaisse pour assouplir, puis libérer les pensées/croyances qui sont à l'origine de notre souffrance. C'est un moyen pour faire la paix avec nous-même et avec le monde. Toute personne ayant un esprit ouvert, les bases de la médiation et du séquençage sensation/pensée/émotion, peut pratiquer le «The work».

L'autre grand intérêt est que nous pouvons rapidement pratiquer seul. C'est vers cette autonomie que je me propose de vous guider à travers quelques séances individuelles ou collectives (me consulter) ou j'intègre « the work » à un processus méditatif dynamique.

Frédéric Marr

.....

Pour vous familiariser avec le « travail » (The Work) voici quelques extraits de Byron Katie.

RENCONTRER VOS PENSÉES AVEC COMPREHENSION

Une pensée est inoffensive jusqu'à ce que nous la croyions. Ce ne sont pas nos pensées, mais l'attachement à nos pensées qui cause la souffrance. S'attacher à une pensée, c'est croire qu'elle est vraie, sans la remettre en question. Une croyance est une pensée à laquelle nous sommes attachés, souvent depuis des années.

La plupart des gens pensent être ce que leurs pensées leur disent qu'ils sont. Un jour j'ai remarqué que je ne respirais pas - j'étais respirée. Ensuite j'ai remarqué aussi, à mon grand étonnement, que je ne pensais pas - qu'en réalité j'étais pensée, et que penser n'a rien de personnel. Vous réveillez-vous le matin en vous disant à vous-même, « Je pense que je ne vais pas penser aujourd'hui » ? C'est trop tard : vous pensez déjà ! Les pensées apparaissent simplement. Elles surgissent de nulle part et retournent nulle part, tel des nuages traversant le ciel vide. Elles viennent juste pour passer, pas pour rester. Elles ne font pas de mal jusqu'à ce que nous nous y attachions en les prenant pour vraies.

Personne n'a jamais été capable de contrôler ses pensées, même si certaines personnes disent y être parvenues.

Je ne lâche pas mes pensées - je les rencontre avec compréhension. Ensuite ce sont elles qui me lâchent.

Les pensées sont comme la brise ou les feuilles des arbres ou les gouttes de pluie qui tombent. Elles apparaissent comme cela, et grâce au questionnement nous nous en faisons des amies. Lutteriez-vous contre une goutte de pluie ? Les gouttes de pluie ne sont pas personnelles, et les pensées non plus. Lorsqu'un concept douloureux est rencontré avec compréhension, la fois suivante il se peut que vous le trouviez intéressant. Ce qui était un cauchemar est maintenant simplement intéressant. La fois d'après, il se peut que vous le trouviez drôle. La fois suivante, peut-être ne le remarquerez-vous même pas. Ceci est le

CE QUI EST

« Nous ne souffrons que lorsque nous croyons une pensée qui conteste ce qui est. Lorsque l'esprit est parfaitement clair, ce qui est est ce que nous voulons. Si vous voulez que la réalité soit différente de ce qu'elle est, vous pourriez tout aussi bien essayer d'apprendre à un chat à aboyer. Vous pourriez essayer et réessayer, et le chat finira par vous regarder en faisant « Miaou ». Vouloir que la réalité soit différente de ce qu'elle est est futile.

Et pourtant, si vous y faites attention, vous remarquerez que vous croyez ce genre de pensées des douzaines de fois par jour. « Les gens devraient être plus aimables. » « Les enfants devraient être sages. » « Mon mari (ou ma femme) devrait être d'accord avec moi. » « Je devrais être plus maigre, (ou plus beau (belle), ou avoir plus de succès. ». Ces pensées sont des façons de vouloir que la réalité soit différente de ce qu'elle est. Tout le stress que nous ressentons est dû au fait de contester ce qui est.

Les personnes qui viennent de découvrir Le Travail me disent souvent, « Mais je vais perdre tout pouvoir si j'arrête de contester la réalité. Si j'accepte simplement la réalité, je vais devenir passif. Je risque même de perdre toute envie d'agir. » Je leur réponds par une question : « Pouvez-vous absolument savoir que c'est vrai ? » Qu'est-ce qui donne le plus de pouvoir ? : « Je n'aurais pas dû perdre mon emploi » ou « J'ai perdu mon emploi » ? ; quelles solutions intelligentes puis-je trouver maintenant ? ».

Le Travail révèle que ce que vous pensez qui n'aurait pas dû arriver, aurait dû arriver. Cela aurait dû arriver puisque c'est arrivé, et aucune pensée au monde ne peut rien y changer. Ceci ne veut pas dire que vous l'excusiez ou l'approuviez. Ceci veut simplement dire que vous pouvez voir les choses sans résistance et sans la confusion liée à votre combat intérieur. Personne ne veut que ses enfants tombent malades, personne ne souhaite avoir un accident de voiture ; mais lorsque ces choses là arrivent, comment s'y opposer mentalement peut-il être aidant ? Nous savons faire mieux que cela, et pourtant nous le faisons, faute de savoir comment arrêter.

Je suis amoureux de ce qui est, non parce que je suis une personne spirituelle, mais parce que cela fait du mal quand je conteste la réalité. Nous pouvons savoir que la réalité est bonne telle qu'elle est, parce que lorsque nous la contestons, nous faisons l'expérience de la tension et de la frustration. Nous ne nous sentons alors ni naturels ni équilibrés. Lorsque nous cessons de contester la réalité, l'action devient simple, fluide, bienveillante et sans peur. »

RESTER DANS VOS PROPRES AFFAIRES

Je ne peux trouver dans l'univers que trois sortes d'affaires : les miennes, les vôtres, et celles de Dieu. (Pour moi, le mot Dieu veut dire « la réalité ». La réalité est Dieu parce qu'elle règne. Tout ce qui est hors de mon contrôle, de votre contrôle, ou du contrôle de quelqu'un d'autre j'appelle cela les affaires de Dieu.)

La majeure partie de notre stress vient du fait de nous trouver mentalement hors de nos propres affaires. Lorsque je pense, « Vous avez besoin de trouver du travail, je veux que vous soyez heureux, vous devriez être à l'heure, vous avez besoin de faire plus attention à vous », je suis dans vos affaires. Lorsque je m'inquiète des tremblements de terre, des inondations, de la guerre et de la date à laquelle je vais mourir, je suis dans les affaires de Dieu. Si je suis mentalement dans vos affaires ou dans les affaires de Dieu, le résultat c'est la séparation. J'ai remarqué cela très tôt en 1986. Quand j'allais mentalement dans les affaires de ma mère, par exemple, avec une pensée du genre, « Ma mère devrait me comprendre », j'éprouvais immédiatement un sentiment de solitude. Et j'ai compris que chaque fois que je me sentais blessée ou seule dans ma vie, j'étais dans les affaires de quelqu'un d'autre.

Si vous vivez votre vie et que mentalement je vis votre vie, qui est ici pour vivre la mienne ? Nous sommes tous les deux là-bas. Etre mentalement dans vos affaires m'empêche d'être présent dans les miennes. Je suis séparé de moi-même, me demandant pourquoi ma vie ne va pas bien.

Penser savoir ce qui est mieux pour qui que ce soit d'autre, c'est être hors de mes affaires. Même au nom de l'amour, c'est de l'arrogance pure, et le résultat c'est la tension, l'anxiété et la peur. Est-ce que je sais ce qui est bon pour moi ? Seul cela est mon affaire. Laissez moi donc m'occuper de cela avant que je n'essaye de résoudre vos problèmes à votre place.

Si vous comprenez suffisamment les trois sortes d'affaires pour rester dans les vôtres, cela pourrait libérer votre vie d'une façon que vous ne pouvez même pas imaginer.

La prochaine fois que vous éprouverez du stress ou du mal-être, demandez-vous dans les affaires de qui vous vous trouvez mentalement, et vous pourriez éclater de rire ! Cette question peut vous ramener à vous-même. Et vous pourriez vous apercevoir que vous n'avez jamais été vraiment présent, que vous avez vécu toute votre vie dans les affaires des autres. Rien que de remarquer que vous êtes dans les affaires d'autrui peut vous ramener à l'être merveilleux que vous êtes.

Et si vous pratiquez cela un certain temps, vous en viendrez à voir que vous n'avez pas d'affaire en propre non plus et que votre vie se déroule parfaitement bien d'elle-même.

METTRE LE MENTAL SUR PAPIER

La première étape, si vous êtes autonome, ou accompagné les premières fois, consiste à identifier les pensées et les jugements qui sont à l'origine de vos émotions stressantes et de les mettre par écrit.

Depuis des milliers d'années, on nous a appris à ne pas juger - mais voyons les choses en face, nous continuons à le faire tout le temps. La vérité c'est que nous avons tous des jugements qui nous passent par la tête. Grâce au Travail nous avons enfin la permission de laisser s'exprimer ces jugements, ou même de les hurler, sur le papier. Nous pouvons constater que même les pensées les plus désagréables peuvent être rencontrées avec un amour inconditionnel.

Je vous encourage à écrire à propos de quelqu'un à qui vous n'avez pas encore totalement pardonné, à qui vous en voulez encore. C'est l'endroit le plus puissant pour commencer. Même si vous avez pardonné à cette personne à 99 pour cent, vous n'êtes pas libre tant que votre pardon n'est pas total.

Ce 1 pour cent que vous ne lui avez pas pardonné est l'endroit même où vous restez coincé dans toutes vos autres relations (incluant votre relation avec vous-même).

Si vous commencez à accuser en pointant le doigt vers l'extérieur, alors le centre d'attention n'est pas sur vous. Vous pouvez vous lâcher sans être censuré. Nous sommes souvent tout à fait sûrs de ce que les autres personnes doivent faire, de la façon dont elles devraient vivre, avec qui elles devraient être. Nous avons une vision à 10/10 ème des autres, mais pas de nous-mêmes.

Quand vous faites Le Travail, vous voyez qui vous êtes en voyant qui vous pensez que les autres personnes sont. Finalement vous en venez à voir que toute chose à l'extérieur de vous est un reflet de votre propre mental. Vous êtes le conteur, le projecteur de toutes les histoires, et le monde est l'image projetée de vos pensées.

Depuis le commencement des temps, les gens ont essayé de changer le monde de façon à être heureux. Cela n'a jamais marché, parce que le problème est pris à l'envers. Ce que Le Travail nous donne, c'est une façon de modifier le projecteur - le mental - plutôt que ce qui est projeté. C'est comme lorsqu'il y a une poussière sur la lentille d'un projecteur. Nous pensons qu'il y a un défaut sur l'écran, et nous essayons de changer telle ou telle personne, quiconque semblant avoir ce défaut. Mais il est futile d'essayer de changer les images projetées. Une fois que nous comprenons où se trouve la poussière, nous pouvons nettoyer la lentille elle-même. C'est la fin de la souffrance et le début d'un peu de joie au paradis.

COMMENT REMPLIR LA FEUILLE DE TRAVAIL « Jugez votre prochain »

Je vous invite à observer pendant un instant une situation où vous étiez en colère, blessé, triste ou déçu par quelqu'un. Surtout, soyez aussi critique, enfantin et mesquin, que vous l'étiez dans cette situation. N'essayez pas d'être plus sage, plus spirituel, ou plus gentil que vous ne l'étiez. C'est le moment d'exprimer la colère, de regarder en vous, de revisiter cette situation spécifique et d'être totalement honnête et sans censure concernant les raisons pour lesquelles vous étiez blessé et ce que vous ressentiez au moment où se déroulait cette situation. Permettez à vos sentiments de s'exprimer au fur et à mesure qu'ils surviennent, sans aucune crainte des conséquences ou sans aucune menace de punition

Page suivante, vous trouverez un exemple de Feuille de Travail Jugez-Votre-Prochain.

Vous trouverez l'exemple de Paul. C'est le genre de pensées que j'avais l'habitude de croire avant le questionnement. Tout en lisant, vous êtes invités à remplacer le nom de Paul par un nom approprié dans votre vie.

APRES AVOIR REMPLIS LA « FEUILLE DE TRAVAIL »

Maintenant seul, si vous êtes autonome, ou accompagné les premières fois, vous allez remettre en question chacune de vos assertions à l'aide des quatre questions du Travail et des retournements.

Les quatre questions :

1. Est-ce vrai ? (Oui ou non. Si « non », passez à la question 3.)
2. Pouvez-vous absolument savoir que c'est vrai ? (Oui ou non.)
3. Comment réagissez-vous, que se passe-t-il, quand vous croyez cette pensée ?
4. Qui ou que seriez-vous sans la pensée ?

Les retournements de la pensée :

Retournement vers soi (ex: Je me suis menti)

Retournement vers l'autre (ex: j'ai menti à Paul)

Retournement à la négative (ex: Paul ne m'a pas menti)

Retournement à l'opposé (ex: Paul m'a dit la vérité)

Visualisez la situation et pour chaque retournement voyez s'il est au moins tout aussi vrai, sinon plus vrai.

Retournement de l'affirmation « 6 »

Remplacez les mots « Je ne veux plus jamais... » par « Je suis disposé à... » et « Je me réjouis de... ».

FEUILLE DE TRAVAIL « JUGEZ VOTRE PROCHAIN »

Pensez à une situation stressante impliquant une tierce personne, comme par exemple une dispute. Tout en méditant sur le moment et l'endroit où cela s'est produit et lorsque vous commencez à ressentir ce que vous aviez ressenti à l'époque, remplissez les espaces de la feuille ci-dessous. Faites des phrases courtes et simples.

1. SITUATION : Dans cette situation, qui vous fâche, vous perturbe, vous blesse, vous attriste ou vous déçoit, et pourquoi ?

Je suis _____ (émotion) à cause de _____ (nom) parce que _____

(Je suis en colère à cause de Paul parce qu'il m'a menti.)

2. DEMANDES : Dans cette situation, en quoi voulez-vous que cette personne change ? Que voulez-vous qu'elle fasse ?

Je veux que : _____ (nom) _____

(Je veux que Paul voie qu'il a tort. Je veux qu'il arrête de me mentir.)

3. CONSEILS : Dans cette situation, quels conseils pourriez-vous donner à cette personne ? « Il ou elle devrait / ne devrait pas... »

_____ (nom) devrait / ne devrait pas _____

(Paul ne devrait pas avoir des comportements qui me font peur. Il devrait respirer un bon coup.)

4. BESOINS : Pour que vous soyez heureux dans cette situation, qu'avez-vous besoin que cette personne pense, dise, ressente ou fasse ?

J'ai besoin que _____ (nom) _____

(J'ai besoin que Paul arrête de couper la parole. J'ai besoin qu'il m'écoute vraiment.)

5. REPROCHES : Que pensez-vous de cette personne dans cette situation ? Faites une liste. (N'hésitez pas à vous montrer mesquin et sévère dans vos jugements.)

_____ (nom) est _____

(Paul est un menteur, arrogant, bruyant, malhonnête et inconscient.)

6. Par rapport à cette personne et à cette situation, que voulez-vous ne plus jamais revivre ?

Je ne veux plus jamais _____

(Je ne veux plus jamais que Paul me mente. Je ne veux plus jamais qu'on me manque de respect.)

