



La pratique de l'accueil

(novembre 2019)

La pratique de l'accueil fusionne des guidances provenant de plusieurs traditions mystiques : Le christianisme, le soufisme, le zen, l'advaita et le dzogchen en particulier. Elle a ses antécédents les plus directs dans la pratique chrétienne de la *Prière centrée*, telle qu'elle fut développée par nombre de mystiques catholiques (Merton, Keating, Menninger, Pennington, Bourgeault, et d'autres), eux-mêmes inspirés par le texte du 14^{ème} siècle *Le Nuage de l'Inconnaissance* et les pratiques des anciens ascètes du désert. Cependant, cette *Pratique-ci de l'accueil* est une variation distincte qui puise dans la praxis de plusieurs traditions, ce qui est une des raisons pour lesquelles j'ai commencé à l'appeler *la Pratique de l'accueil*. Elle accueille ces diverses formes de guidance qui sont unies et consacrées au même mystère.

La *Pratique de l'accueil* comporte trois aspects que j'appelle : *S'incliner intérieurement* ; *Consentir au silence* ; et *Accueillir l'amour*. Bien que je les décrive ici dans l'ordre, vous constaterez peut-être que lorsque vous vous engagez dans cette pratique, ces trois aspects se mêlent les uns aux autres et s'entraînent mutuellement - pas aussi séparés qu'ils peuvent paraître dans cette description.

S'incliner intérieurement

Il peut arriver que lorsque vous vous asseyez pour commencer votre pratique de la méditation, une fierté subtile s'empare de vous : « Vous voyez, maintenant je suis un méditant, maintenant je fais ma pratique. Je suis un vrai soufi (ou bouddhiste ou chrétien) ». Cet orgueil subtil, qui peut être difficile à repérer, est un voile d'identité qui peut faire obstacle à la présence simple d'une personne. Lorsqu'on s'assied avec son identité d'adhérent à une tradition particulière, on ne peut s'empêcher de voir à travers ses lunettes. *S'incliner intérieurement* signifie renoncer à cette identité du mieux que l'on peut, abandonner tout ce que l'on pense savoir ou avoir. Comme le conseillait un ancien soufi, "Pose ton front sur le tapis de prière et ne présume rien".

Le "mouvement" de *s'incliner intérieurement* n'est pas un mouvement physique, bien qu'il puisse y avoir une sensation kinesthésique qui lui soit associée. Comme une inclinaison physique, elle est un mouvement vers l'effacement et la simplicité, un abandon de son insularité : "Emmène-moi loin de



Notes de la Voie Ouverte

moi-même", comme le crie Ibn Arabi dans sa belle prière. *S'incliner intérieurement* signifie s'offrir en toute humilité, dans sa simple présence, pendant les moments sacrés de cette pratique. Sa simple présence, rien de plus.

Dans ses merveilleuses descriptions de la Prière centrée, Cynthia Bourgeault fait référence à un passage spécifique du *Nuage de l'Inconnaissance* qui montre l'essence de ce que j'entends par *s'incliner intérieurement* : c'est avoir, comme l'écrit l'auteur anonyme du *Nuage*, "une intention nue, directe vers Dieu". C'est cette " mise à nu " qui constitue l'inclinaison intérieure, un dépouillement de sa propre personne jusqu'à sa simplicité et sa disponibilité, car dans cette pratique vous invitez " Dieu " à être avec vous, à vous ouvrir au mystère indicible du numineux¹. Pour accueillir sa présence, vous ne pouvez pas venir paré de votre identité personnelle ; vous devez venir nu. Ici, vous pouvez remplacer le mot "Dieu" par un autre signifiant qui renvoie à la même chose - *l'intention nue directe vers la Conscience Pure, ou l'intention nue directe vers la Nature de Bouddha, ou l'intention nue directe vers le Silence.*

Consentir au silence

"Consentir au silence" est l'instruction concise du père Thomas Keating pour ce processus de "dépouillement". Consentir, c'est permettre, s'ouvrir à l'ouverture qui est silencieuse, qui est l'arrière-plan de chaque moment de notre vie. Une façon de *consentir* de cette manière est de reconnaître que notre capacité même à écouter est silencieuse. Quelle que soit la nature de l'écoute, elle est silencieuse. C'est pourquoi l'enseignant Advaita non dualiste Jean Klein conseille « *d'écouter l'écoute* ». Nous reconnaissons que la pure conscience, elle-même, est silence. Dieu est silence. Ou, selon les mots du père Keating, "le silence est le premier langage de Dieu".

Maintenant, dans la mesure où vous avez réussi à *vous incliner intérieurement* et à *consentir au silence*, vous pourriez vite éprouver des distractions, principalement sous la forme de pensées, ou peut-être d'images, de courants émotifs ou de sensations corporelles qui attirent votre attention intéressée vers eux. Ce n'est pas une défaillance. D'une certaine manière, c'est le cœur de cette pratique, car chaque pensée ou sensation qui attire votre attention vous donne une chance de la laisser aller, de relâcher la tension que votre attention fixe sur elle. Cette relaxation est la clé. Elle se

¹ Le numineux est, selon Rudolf Otto et Carl Gustav Jung, ce qui saisit l'individu, ce qui venant "d'ailleurs", lui donne le sentiment d'être dépendant à l'égard d'un "tout autre".



Notes de la Voie Ouverte

présentera à chaque fois comme une opportunité. Chaque fois que vous remarquez que vous vous êtes focalisé sur une particularité qui est apparue, détendez-vous. Consentez au silence. Comme le souligne le maître zen Dainin Katagiri, "... mettez de côté tous les types de fantasmes fabriqués par votre conscience. Ne vous attachez pas aux pensées et aux émotions ; laissez-les simplement retourner à la vacuité."

Laissez le silence les englober. Consentir au silence signifie laisser ce qui a capté votre attention retourner au vide. Vous n'avez pas besoin de faire quoi que ce soit pour que cela se produise. Ainsi qu'il est indiqué dans les textes dzogchen : "Toutes les pensées sont auto-libérées." Elles disparaissent d'elles-mêmes dès que vous relâchez l'intérêt que vous leur portez. C'est pourquoi le soufi Inayat Khan appelait la méditation "relaxation mystique".

Accueillir l'amour

Au début, j'hésitais à utiliser le mot "amour" pour décrire cet aspect de la pratique, car l'amour est un mot qui peut si facilement sembler sentimental ou dénoter l'affection personnelle. En disant cela, je ne veux pas dénigrer les sentiments ou l'affection - louez-les ! Ils sont des résonances humaines de l'amour "divin" qui nous donne ce moment d'épanouissement partout et en tout. *Accueillir l'amour*, dans le contexte de cette pratique, signifie accueillir dans nos cœurs un aperçu de cet amour divin – même si, une fois encore, utiliser le mot "divin" peut être tout aussi périlleux que le mot "amour", car il semble impliquer une divinité ou une entité qui dispense l'amour, et nous sommes alors pris dans une pensée dualiste à propos de quelque chose qui, par essence, ne l'est pas. *L'amour divin est le rayonnement de l'Être*, et non quelque chose qui émane d'un Dieu dont on fait quelque chose de séparé dans notre esprit.

Mais comment pouvons-nous accueillir cet amour vaste et indicible ? Heureusement, il émerge de lui-même et nous accueille dans la mesure où nous avons consenti au silence, ce qui signifie que nous ne pouvons pas le faire advenir par notre insistance. Et pourtant, "nous pouvons nous mettre dans son chemin", comme nous dit Ibn Arabi. Nous pouvons ici reprendre à notre compte une instruction de Plotin, qui parle du même amour indicible :

Que ceux qui ne connaissent pas cet état imaginent, sur la base de leurs amours ici-bas, ce que doit être la rencontre avec l'être qu'ils aiment par-dessus tout.



Notes de la Voie Ouverte

"Imaginez ce que cela doit être..." - c'est par là que nous pouvons commencer, dans l'imagination du cœur et non de l'esprit. Par la grâce, cette imagination nous détache des conceptions de l'amour, et alors l'amour divin, comme un vent magnifique, prend le dessus. Ici, nous ne pouvons plus parler en prose - les soufis sont particulièrement épris de ce genre de poésie amoureuse, et le soufi perse du XIème siècle, Abdullah Ansari, dans son *Livre de l'amour*, va jusqu'à dire que le soufisme est simplement un autre mot pour l'amour :

L'amour est la marque de la Tribu, le titre de la Tariqa (Voie)... Il a trois degrés :

Le premier degré est un amour qui suspend les pensées inquiétantes, rend joyeux le soutien des autres, et offre un réconfort dans les afflictions...

Le deuxième degré est un amour qui incite à préférer le Réel à tout le reste, qui amène le souvenir sur la langue et incite le cœur à en être témoin...

Le troisième degré est un amour éblouissant qui suspend toute expression, rend les allusions subtiles, et n'atteint pas la description. Cet amour est le pivot de cette affaire...

Je cite ces mots d'amour pour nous rappeler que dans cette *Pratique de l'accueil*, nous nous invitons à être en présence de quelque chose de si impressionnant, si sacré, et d'un mystère rayonnant et aimant si inconnaissable que nous ne pouvons que nous *incliner intérieurement*. Pour moi, cette pratique a le pouvoir de nous emmener au-delà du calme que nous donne la reconnaissance de la conscience non duelle. Elle franchit cette porte, oui, et nous révèle une sacralité aimante, à la fois infiniment impressionnante et purement intime.