



La pratique quotidienne

(septembre 2013)

Jeune homme en quête de vérité, j'ai trouvé un ordre soufi et j'ai demandé à être instruit. Mon professeur m'a donné une série de pratiques, parmi lesquelles une simple prière basée sur la respiration : "Ouvre-moi, Seigneur, et laisse-moi me dissoudre." On m'a dit de répéter silencieusement à chaque inspiration « Ouvre-moi, Seigneur », et à chaque expiration « et laisse-moi me dissoudre ».

En tant que jeune étudiant très sérieux, j'ai pris cette pratique à cœur, la répétant chaque fois que je m'en souvenais - assis sur mon coussin, marchant dans une rue, ouvrant une porte, préparant un repas, portant une cuillerée de soupe à ma bouche : « Ouvre-moi, Seigneur, et laisse-moi me dissoudre ».

Contrairement à beaucoup de gens de ma génération, je n'avais pas de problème avec le mot "Seigneur". Je n'ai pas été élevé dans une tradition théiste et ce mot n'évoquait pas pour moi un patriarcat autoritaire - il signifiait simplement tout ce que je ne comprenais pas de la réalité, toutes les formidables forces à l'œuvre dans l'univers. Comme j'étais un jeune homme typique, conscient de lui-même et empêtré dans ses pensées et émotions, je n'avais aucune confiance dans ma capacité à m'ouvrir. Mais "Seigneur", cette puissance incompréhensible derrière toute chose, à celle-là je pouvais faire appel et me soumettre : « Ouvre-moi, Seigneur. Laisse-moi me dissoudre ».

J'ai répété cette prière si souvent que les mots sont devenus transparents pour moi, silencieux, laissant juste un mouvement viscéral d'ouverture lorsque je respirais avec cette intention - comme une balançoire qui se balance en plein air. C'est devenu complètement familier, et ça l'est toujours.

Il y a quelques jours, en visitant la maison d'un ami, j'ai vu ces mots de Dilgo Khyentsé Rinpoché écrits dans une calligraphie encadrée :

La pratique quotidienne consiste simplement à développer une acceptation et une ouverture totales à toutes les situations et émotions, et à toutes les personnes, en faisant l'expérience de tout, totalement, sans réserves ni blocages mentaux, de sorte que jamais l'on ne se retire ni ne se replie sur soi-même.

C'était là. Tout l'enseignement de ma petite prière basée sur la respiration était inscrit dans la phrase de Khyentsé Rinpoché. Ses mots ne vous disent pas comment réagir "à toutes les situations et émotions", ils ne vous donnent pas de conseils moraux. Ils indiquent simplement l'ouverture nue par laquelle la vie peut être vécue le plus authentiquement possible.

La dernière phrase est particulièrement pénétrante : .. *de sorte que jamais l'on ne se retire ni ne se replie sur soi-même.* Que ce mouvement de retrait et de repli sur soi est familier ! Ne le faisons-nous pas des milliers de fois chaque jour ? Les choses se bousculent, nous sommes en retard au



Notes de la Voie Ouverte

travail, quelqu'un nous coupe la route, quelqu'un nous critique, notre famille nous néglige, nous nous sentons inadéquats, ou seuls, ou sans avenir significatif. Repliés sur nous-mêmes, nous rejoignons le drame névrotique du monde. Mais au moins, nous pensons savoir ce qui se passe; nous avons un point de vue.

Cela demande une profonde confiance pour nous ouvrir à partir de notre point de vue figé, de notre retrait. C'est peut-être là l'utilité du mot "Seigneur" : s'abandonner aux forces universelles que l'on ne comprend pas, qui sont au-delà de notre point de vue. Ouvre-moi, Seigneur.

Mais il y a quelque chose d'étrange ici. Quel est ce "moi" qui s'ouvre et qui se dissout ? Quand le moi s'ouvre, n'est-il plus un moi ? Quand le moi se dissout, qu'est-ce qui se dissout ?

Voilà le cœur de cette pratique quotidienne. C'est ici que l'on passe des mots et des bons conseils à la vérité pure et simple. Ici, nous devons arrêter de penser et regarder par nous-mêmes. Quel "moi" s'ouvre-t-il ?

Quand nous regardons, nous ne trouvons rien ! Il y a simplement une perception ouverte et claire, immédiate et naturellement spontanée.

Shabkar Lama, un ministre mystique du XIXe siècle du plateau tibétain, parle magnifiquement de cette même question : Quel "moi" s'ouvre ?

Ne regardez pas la vision mais cherchez le spectateur. Si vous ne trouvez pas le spectateur, c'est que votre vision est au point de résolution. Cette vision dans laquelle il n'y a rien du tout à voir, mais qui n'est pas un néant vide, est une perception vive et sans réserve du « ici et maintenant »...

Pas de spectateur, pas de méditant, pas d'acteur, pas de moi ! Juste cette ouverture vive, libre de tout moi, libre de tout repli sur soi. Cette vivacité, cette liberté, c'est ce qui se dissout, tout seul. Respire maintenant : « Ouvre-moi Seigneur, et laisse-moi me dissoudre ».