

Prière d'accueil



Tiré du livre de Cynthia Bourgeault, *Centering Prayer and Inner Awakening*, Cowley Publications, 2004, Chapitre 13 : «The welcoming prayer».

Ont collaboré à la traduction : Bernard Brügger, Bernard Dionne, Suzanne Julien Clerson, Thérèse Rochette et Charles Brügger

2010-2011

LA PRIÈRE D'ACCUEIL

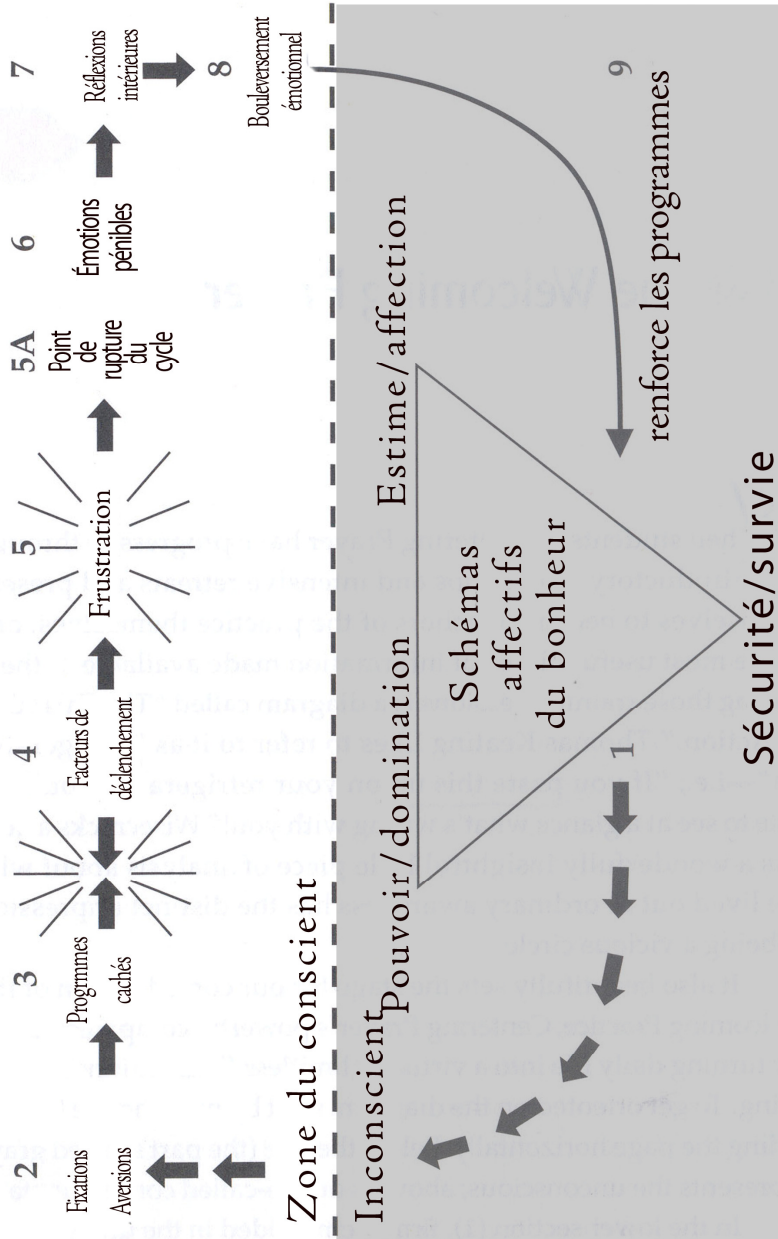
Une fois que les pratiquants de la prière de consentement sont prêts à assumer le rôle d'enseignants – après avoir participé aux ateliers d'initiation et aux retraites intensives – l'une des sources d'information les plus utiles mises à leur disposition durant cet apprentissage est un diagramme qu'on appelle *Le faux moi en action*. Thomas Keating aime l'appeler « l'art du frigo », faisant allusion aux rappels que l'on colle sur son frigo pour que d'un simple coup d'œil l'on garde nos petits travers à l'esprit. Mis à part le trait d'esprit, ce diagramme permet d'analyser finement pourquoi une vie vécue au niveau de la conscience ordinaire donne la nette impression d'être confinée dans un cercle vicieux.

En outre, il prépare magnifiquement le terrain pour l'analyse de la prière d'accueil, ce puissant complément de la prière de consentement permettant de faire du quotidien une source quasi inépuisable d'éveil intérieur. Afin de comprendre le diagramme, remarquons d'abord la ligne qui divise la page dans le sens horizontal. Sous cette ligne se trouve la zone de l'inconscient et au-dessus apparaît la zone dite consciente.

Dans la zone sous la ligne (1), bien ancrés dans l'inconscient et ressemblant beaucoup au Triangle des Bermudes, vous apercevez les trois « centres d'énergies » (selon la terminologie de Keating) ou, en d'autres termes, la classique « recherche du bonheur à partir des bases émotionnelles » de sécurité et de survie, d'estime et d'affection, de pouvoir et de domination qui sont les éléments constitutifs du faux moi. (Voir le chapitre 9 si vous avez besoin de rafraîchir votre mémoire.) On les appelle « centres d'énergies » parce que notre identification à ces programmes entraîne inévitablement la dépense d'une énorme somme d'énergie psychique, sans que l'on en soit conscient.

Ces programmes inconscients s'infiltrent dans la conscience sous la forme de fixations ou d'aversion(2). Les fixations font référence à nos besoins de sécurité (il peut s'agir d'idées et de valeurs tout autant que d'objets matériels); les aversions sont ces événements qui font démarrer les programmes. Si par exemple vous vous identifiez profondément à un programme de pouvoir et de domination, la seule pensée de devoir partir en vacances sans avoir fait toutes vos réservations de motel vous angoissera vivement; ce serait une « aversion ». Si la question de sécurité et de survie hante votre esprit, il est fort probable que vous attachiez une très grande importance à la réception régulière d'un chèque de paie ou à l'adhésion à un bon régime de pension, si bien que la

Le faux-moi à l'oeuvre L'investissement émotionnel dans des projets de bonheur axés depuis la petite enfance sur des besoins illusoire



pensée d'être un travailleur autonome suscitera trop d'angoisse pour que vous puissiez même l'envisager. Ces fixations et aversions, semi-conscientes et masquées par l'autojustification, garantissent pratiquement le fait que vous serez, dans votre quotidien, victimes des entourloupettes de valeurs sournoises logées dans des programmes ignorés de vous et appelés *cachés* dans le diagramme. (3). Vous songez peut-être à offrir vos services pour la messe dominicale parce que vous pensez vouloir soutenir votre Église alors qu'au fond, largement à votre insu, votre programme « amour-propre » a démarré et, ce que vous voulez, c'est qu'on vous apprécie et qu'on ait une bonne opinion de vous. Ou encore le programme « pouvoir/domination » vous incitera à briguer le poste de président d'un comité très important pour veiller à ce que les choses se passent correctement.

Dès lors, le cycle suit son cours inexorable. « Le problème avec le programme "pouvoir et domination", c'est que vous n'êtes en concurrence qu'avec environ deux ou trois millions d'individus dans le monde », commente Keating avec, dans les yeux, cette petite étincelle malicieuse bien typique de sa personne. Il semble y avoir une loi du karma stipulant que les programmes cachés vont attirer les « événements déclencheurs » ou « situations inquiétantes » correspondantes (4). Si vous avez accepté de servir à l'autel avec un programme caché consistant à vous faire voir comme un personnage important de la paroisse, alors vous pouvez, à toute fin pratique, être assuré qu'une autre personne aura le même programme de sorte que vous vous dirigez tout droit vers une collision frontale.

Le cinquième stade du diagramme (5) montre qu'une frustration commence à vous envahir, en général de façon détournée au départ. Il se peut que vous preniez conscience d'une irritation croissante lorsque l'autre personne vous coupe la parole ou réussit un jeu de mots qui attire la sympathie des membres du comité. Il se peut que sa voix vous apparaisse stridente et plus insistante, la vôtre également. Il se peut que votre mâchoire se crispe plusieurs fois ou que vous ayez un nœud à l'estomac.

À ce stade-ci, la suite des choses est habituellement prévisible. L'irritation mitigée du début devient bientôt une violente émotion dont vous prenez conscience : « Je suis furieux! ». Sur le diagramme (6), voyez le point « émotions pénibles ». Ici, vous vous identifiez totalement au sentiment de colère tout en dressant rapidement vos défenses et, presque immédiatement, vous entendez retentir les « commentaires » (7) de votre esprit. Keating les désigne sous l'appellation « cassettes préenregistrées »; ce sont des « récits » soliloqués qui se sont inscrits en vous pour que vous puissiez faire face aux revers de la vie; c'est une mouture très personnelle d'apitoiement sur soi et d'autojustification : « Comment ose-t-elle intervenir à titre de présidente du comité! » « Chaque fois que je tente d'offrir mon aide, ça ne fonctionne absolument pas! »; « Personne ne me comprend »; « Comment cette personne peut-elle se prétendre

encore chrétienne? » « Ma mère m'a toujours dit que je ne pouvais pas m'entendre avec les autres », et ainsi de suite.

La combinaison des émotions et des « réflexions » intérieures est aussi explosive que le mélange essence-feu. En peu de temps une explosion d'émotions ne manquera pas d'affecter votre organisme(8), de vous causer d'affreux maux de tête et de vous retourner l'estomac. Ces troubles risquent de durer des heures et même des jours. La frustration, véhiculée dans vos artères et la tension musculaire, finit par entrer dans le subconscient et vient renforcer les programmes pervers affectant votre moi, programmes qui sont la source du problème(1). La fois suivante où vous décidez de prendre le risque de vous porter volontaire pour les tâches du comité (si jamais cela se reproduit), vous risquez de vous retrouver davantage sur la défensive et sous l'emprise de vos programmes affectifs cachés. On devine le résultat : votre frustration demeurera.

Bienvenue dans le cercle vicieux du système du faux moi! Ce petit diagramme est une représentation complète de ce qu'Eckhart Tolle appelle « l'inconscient ordinaire », suggérant l'une des lignes de démarcation principales entre notre sentiment culturel ordinaire du soi et l'image beaucoup moins forte présentée dans le travail intérieur. Dans le langage théologique classique, on aime à penser que les êtres humains disposent du libre arbitre, soit la capacité de faire des choix conscients. Mais, d'après le diagramme, les êtres humains pris au piège de leur faux moi agissent d'une manière prévisible et parfaitement mécanique. Dans mon propre atelier d'éveil intérieur, les deux images utilisées pour décrire cette situation problématique sont la Machine à écrire et la Bicyclette. La première dit à la seconde : « Pourquoi n'arrêtes-tu pas de tourner en rond? » et la bicyclette de rétorquer : « Pourquoi n'arrêtes-tu pas de crépiter? » Le message est que les deux sont des machines ne faisant que ce pour quoi elles ont été programmées. Ne peut-on pas dire la même chose des êtres humains?

L'éveil intérieur consiste à rompre ce cercle et à se soumettre à une discipline d'auto-modération pour finalement s'ouvrir à une prise de conscience qui nous libère du tourbillon insensé des émotions non maîtrisées. L'objectif consiste à s'isoler dans un espace intérieur qui nous protège de cette folle effervescence qui nous prive de l'énergie vitale dont nous pourrions faire bien meilleur usage.

Ainsi, quel est le rôle de la prière de consentement dans ce contexte? Remarquez que sur le tableau se trouve un point 5A (omis plus tôt) appelé « endroit où l'on peut rompre le cercle ». Ce point est le très bref instant situé entre le moment où l'on ressent la frustration montant en nous et celui où l'on bascule de tout son être dans cette émotion. C'est ce que dans le langage spirituel classique on nomme « identification ».

Cette petite fenêtre d'opportunité est connue et a fait l'objet de commentaires dans la tradition chrétienne depuis au moins le quatrième siècle. Evagre, l'un des éminents pères du désert (aussi connu sous le nom de premier psychologue spirituel

chrétien) se rendit compte qu'il s'écoulait une fraction de seconde avant que les pensées ne se transforment en passions, le moment entre les «pensées» (*logismoi*, comme il les appelait – le moment précis où l'on ressent un malaise) et les «passions», les émotions ayant atteint leur pleine intensité. Si l'on pouvait détecter cet instant, il serait possible d'éviter le piège des passions. Plutôt que de se laisser emprisonner par le moi égoïcentrique, l'énergie émotive se dissiperait simplement et on éviterait de trébucher malencontreusement sous la douche des passions.

Pendant la période de recueillement, la prière de consentement offre constamment sa protection dans l'instant décisif décrit plus haut. Si une pensée se présente – supposons que vous êtes dans la prière et que vous songiez à l'altercation que vous avez eue avec le patron et que cette pensée dotée d'une puissante force d'attraction, tende à vous plonger dans la prison de vos émotions -, vous appliquez la règle suivante : «Si une pensée survient, il suffit de la laisser partir doucement et de la confier au mot sacré». Vue dans cette perspective, la pratique du *lâcher-prise*, répétée à de multiples reprises, revient à renoncer à l'identification, à libérer une pensée avant qu'elle ne devienne une passion dévorante. Avec le temps et la persévérance, on apprend à maîtriser cette discipline.

La prochaine étape consiste à appliquer cette dernière lorsque le patron en question est en face de nous...

L'intégration de la prière d'accueil à la vie de tous les jours

La prière d'accueil est l'outil par excellence de la prière de consentement pour favoriser le passage de l'abandon pris au sens d'une méthodologie méditative, à l'abandon au sens d'une attitude et d'une pratique gouvernant chaque instant de la vie. Depuis sa conception dans les années 80 en tant que complément actif de la prière de consentement, cette pratique est offerte régulièrement dans la formation des futurs animateurs et présentateurs de la prière de consentement, ainsi que dans certains ateliers spéciaux.

La prière d'accueil est généralement enseignée dans un contexte de psychothérapie, soit comme outil visant à appliquer la thérapie divine à la vie de tous les jours et pour se libérer des émotions pénibles engendrées par le faux moi. De plus, cette prière est un excellent moyen pour tuer dans l'œuf toute ingérence programmée du faux moi et pour restaurer le calme intérieur.

Mais cette technique est encore plus efficace comme exercice d'éveil intérieur : elle aiguise les facultés d'observation de la personne, lui permettant ainsi de soumettre les éléments perturbateurs à la puissance de son regard intérieur. Dans ce sens, elle est un des meilleurs exercices que je connaisse pour éclairer la conscience et l'approfondir. C'est sous cet angle que je l'aborde ici.

Le génie à qui l'on doit la prière d'accueil est une femme du nom de Mary Mrozowski qui, de 1983, année où elle apparut à cette première et mémorable retraite de la Lama Foundation, jusqu'en 1993, date de son décès, a été l'une des associées les plus proches de Thomas Keating. C'est principalement elle qui en fut la pionnière, tant dans son élaboration que dans sa promotion et sa vulgarisation. À ceux qui ont eu le privilège de connaître Mary, la pratique en question reflète bien son approche spirituelle dynamique et haute en couleur, alliant un profond état d'abandon à une forte présence.

Mary était une New-yorkaise «pure laine» comme en témoignait son accent et son franc-parler. Catholique divorcée à une époque où cette réalité était pour ainsi dire inconnue, elle subvint aux besoins de sa famille grâce au poste d'administratrice qu'elle occupait dans un hôpital psychiatrique. Plus tard elle enseigna l'alphabétisation dans les prisons durant ses heures libres. Grâce à son travail en thérapie, elle s'était initiée aux techniques du biofeedback, alors naissantes. Elle y incorpora l'attitude du lâcher-prise qu'elle avait intimement assimilée en lisant *L'Abandon à la Providence Divine*, un ouvrage classique du dix-septième siècle de Pierre de Caussade. Lorsqu'elle s'initia à la prière de consentement et aux enseignements de Thomas Keating sur le faux moi, concept alors en développement, elle intégra le tout en un système unique.

C'est à Chrysalis House, Warwick (État de New York), à l'occasion de la première session d'introduction à la vie contemplative, organisée par Contemplative Outreach, dont Mary fut un membre fondateur, que fut présentée la *prière d'accueil*. Plusieurs membres du mouvement, notamment David Frenette et Cathy McCarthy, affinèrent la méthode. Celle-ci entraîna un tel changement intérieur chez les pratiquants qu'elle se répandit rapidement dans le réseau.

En quoi consiste la méthode?

Comme je l'ai précisé plus haut, la *prière d'accueil* s'applique dans la vie active exactement comme la prière de consentement dans la méditation : elle agit dans ce bref instant qui offre la chance de rompre le cycle (voir 5a sur le diagramme) juste avant que ne sombrent les pensées dans le tourbillon des «passions».

À l'instar de la plupart des méthodes d'éveil intérieur, la nôtre s'articule sur le principe de la séparation entre le petit moi empêtré dans ses réactions, désirs et aversions, et le moi profond. Mais elle s'y prend d'une manière unique et intéressante. Plutôt que de lâcher prise comme on le fait dans la prière de consentement et comme le préconisent de nombreuses écoles enseignant le travail intérieur, la prière d'accueil invite le sujet, dès l'instant où il prend conscience de sa frustration, à se laisser porter par le tumulte de ses émotions et de ses sensations corporelles. Essentiellement, cette technique réoriente l'énergie à travers le corps, libérant celui-ci des ingérences du faux moi et réutilisant l'énergie vitale, ainsi captée, pour la transformation intérieure. Il s'agit d'un processus dynamique, ce qui explique ses résultats spectaculaires.

Le moment idéal pour la pratique est le moment le plus proche de l'instant zéro, aussitôt que la frustration monte en vous (point 5A du diagramme). Ce n'est pas toujours possible, bien entendu. Parfois, par exemple lorsque vous êtes pris en plein milieu d'une altercation avec le patron, vous ne pouvez pas tout simplement vous retirer et pratiquer la prière d'accueil. À ce moment-là, il n'y a rien d'autre à faire que de vous regarder tomber dans le précipice de vos réactions émotives puis, aussitôt après, redevenir maître de la situation. Cette approche exige un certain temps d'arrêt, surtout au début, au moment de votre apprentissage. La pratique et la persévérance aidant, cet exercice se fera de plus en plus rapidement. Arrivera un moment où votre niveau de conscience sera tellement affiné que l'irritation s'estompera presque au même moment où elle se manifestera.

Au début, il sera plus facile d'appliquer la démarche aux émotions perturbantes. Par la suite, on verra comment l'appliquer à ces «plumes de paon»¹, comme je les appelle dans mon atelier sur l'éveil, c'est-à-dire les faux positifs² obtenus en

¹ Vantardises.

² Résultats contraires à la réalité.

neutralisant les programmes du faux moi. Cette approche se révèle aussi très efficace pour la douleur physique.

Quoi qu'il en soit, que la situation soit positive ou négative, la démarche se fait en trois étapes :

1. Porter attention à la sensation et la ressentir;
2. Accueillir;
3. Lâcher prise;

1. Porter attention à la sensation et la ressentir

Porter attention sur l'irritation signifie qu'on la *ressent dans le corps*. Elle se manifeste par une douleur physique, tel un mal de dent ou de dos. Soyez très présent et plongez toute votre attention à l'intérieur de la douleur. Exactement la même chose se produit pour la peine affective. Si vous êtes en colère, essayez de pénétrer cet état et de voir comment il se manifeste en vous. Est-ce que votre mâchoire se crispe? Avez-vous l'estomac retourné? Si la peur est présente, quelle en est la sensation? Que ressentez-vous? Avez-vous la respiration haletante? Éprouvez-vous une sensation de vertige, ou une poussée subite d'adrénaline, typique de l'attaque-fuite.

Ne changez rien, soyez simplement présent.

Rappelez-vous que porter attention ne signifie pas se psychanalyser ou essayer de découvrir la cause de vos sentiments ou de les justifier. Dans un état de vraie colère, essayer de se psychanalyser revient à déverser de l'huile sur du feu; la sensation n'en sera qu'exacerbée. Qui plus est, du point de vue du travail intérieur, l'auto-analyse vous ramènera à votre ego, alors qu'en restant présent à votre sensation, vous deviendrez l'observateur intérieur.

L'importance de cette étape est capitale; en fait, elle est la clé de toute la pratique. En devenant physiquement conscient de cette énergie comme sensation dans votre corps, vous avez évité l'un des grands pièges potentiels qui peuvent se présenter quand vous travaillez avec l'observateur intérieur : la dissociation.

La dissociation – ou si l'on veut la situer dans une catégorie psychologique plus générale, le refoulement – est l'un des grands dangers qui guettent les personnes engagées dans une voie spirituelle. Peut-être qu'en raison de l'idéalisme inhérent à une voie particulière, la tentation est forte pour le méditant de transformer les meilleurs

moments en dogmes. Et si, comme moi, vous avez été élevé dans un milieu où l'expression de la colère n'était pas acceptable, vous êtes capable de la faire disparaître dans votre inconscient tellement vite que vous n'avez même pas le temps de vous rendre compte de son existence. Du point de vue d'une transformation spirituelle authentique, le refoulement est non seulement inutile mais nuisible, car la colère non reconnue réintègre simplement le corps où elle encrasse les voies empruntées par votre énergie vitale. Si l'exercice spirituel dans lequel la séparation est trop mentale – c'est-à-dire l'exercice dans lequel on recourt à l'observateur intérieur pour se dissocier des émotions désagréables plutôt que de les vivre et de les intégrer – il faudra se reprogrammer rigoureusement avant que l'intégration puisse se faire. La prière d'accueil veille à éviter cette erreur car elle aide à rester en contact avec la conscience corporelle.

2. Accueillir

L'instruction que l'on vous donne maintenant est la plus insondable et paradoxale de toute la méthode. Vous êtes là, pris dans le tourbillon de vos émotions de colère et de frustration et vous vous dites avec toute la douceur possible : «Bienvenue, colère; bienvenue, colère (ou une autre émotion, le cas échéant)». Si la douleur est physique, la même démarche s'applique : «Bienvenue douleur, bienvenue...».

Il y a de quoi s'interroger! Si cette émotion envahissante vous a poussé à recourir à la technique, pourquoi l'accueillir? L'objectif n'est-il pas de s'en débarrasser? Eh bien, non! Le but est de ne pas la laisser vous couper de la présence à vous-même.

Il est vrai que cet enseignement est paradoxal. Le bon sens vous pousse à croire que l'émotion rebelle est le problème, et que la solution consiste à l'éliminer. Mais en l'accueillant vous créez une atmosphère d'hospitalité intérieure. Ainsi, au lieu de la repousser, de la refouler dans votre petit moi ou de la fuir, vous neutralisez son pouvoir sur vous.

Il existe un merveilleux roman fantastique d'Ursula Le Guin intitulé *A Wizard of Earthsea*, qui se situe dans l'exact prolongement de cette méditation. Un jeune enchanteur nommé Ged reçoit une formation de sorcier. Un jour qu'il chahutait avec des amis, il fit apparaître par inadvertance un démon mineur; celui-ci le poursuit durant toute la durée du livre. À mesure que Ged acquiert puissance et influence, ainsi en est-il

du démon. Peu à peu, ce dernier devient très menaçant et il commence à traquer le jeune enchanteur. Alors l'apprenti sorcier, effrayé, prend la fuite. Il rejoint une ville située en bordure de mer sans pouvoir se débarrasser du démon. Il affrète un bateau et prend le large, mais le démon le poursuit encore. Enfin, il saute dans la mer, mais la tentative est, là aussi, inutile. Toutes les issues étant bloquées, il recourt à la seule solution possible : il se retourne vers le démon et le prend dans ses bras. Alors, l'entité disparaît et réintègre le jeune homme, redevenant l'ombre que celui-ci est prêt à assumer.

La libération vécue par Ged illustre bien la deuxième étape, mystérieuse, du processus de la prière d'accueil. On peut toujours supporter ce moment de trouble intérieur, comme nous le rappelle l'auteur mystique contemporain bien connu Gerald May, et l'acte d'accueil nous place fermement dans le Maintenant. Du point de vue de l'observateur intérieur tel que décrit dans le chapitre précédent, nous avons atteint le moment de la présence inconditionnelle, l'instant où convergent deux grands courants : la prise de conscience et le lâcher prise. Le petit moi capitule devant l'observateur intérieur, ce qui vous permet de rester connecté au moi profond et, par conséquence, branché sur la présence agissante de Dieu en vous. Cette façon de voir vous permet de vivre dans l'ici et maintenant indépendamment du *contexte physique ou psychologique*. Ce secret a toujours été connu des grands saints et des mystiques.

À l'image de petits oiseaux perchés sur les fils électriques, quel que soit le voltage, vous ne subirez aucun mal tant que vous n'entrez pas en contact avec le sol dans le sens de l'identification, vue dans une perspective énergétique³.

Quelques éclaircissements s'imposent. Tout abord, vous n'accueillez que *le contenu physique et psychologique du moment*; il ne s'agit pas de légitimer la totalité d'une situation. Ainsi, des personnes ayant subi des abus me posent souvent la question : «On ne peut tout de même pas accueillir l'inceste!?» Mais il n'est pas question de cela! Ce que vous accueillez, ce n'est pas l'inceste, mais les émotions déclenchées par la situation : peur ou rage ou honte.

Une de mes amies qui maîtrise bien cette pratique commit une erreur – il n'est que trop facile de tomber dans le piège! – Sur la base d'un test médical douteux, le

³ Voir page 1 de ce document.

médecin traitant fit venir mon amie pour une colonoscopie. «J'ai essayé de recourir à la prière d'accueil, me dit-elle, mais il est difficile d'accueillir le cancer du côlon!» Son erreur était évidente. Ce qu'elle avait à l'esprit à cet instant, ce n'était pas le cancer mais la peur du cancer. C'est la situation qui la confrontait. Il ne s'agissait pas de dire «Bienvenue, cancer» mais «Bienvenue, peur».

Il s'agit d'une erreur qu'il est très important de tuer dans l'œuf, sinon on peut croire que l'idée d'abandon signifie faire l'autruche, ou que le but de cette pratique est de vous enseigner à accepter passivement des situations en réalité parfaitement intolérables. Ce qui n'est pas le cas ici, loin de là. Il existe une différence cruciale entre l'abandon en tant qu'attitude intérieure et l'abandon en tant que démission. La première est celle qui nous intéresse. Du point de vue de la démarche intérieure, la situation est simple : toute action causée par un trouble intérieur vous renverra immédiatement à votre petit moi si bien que les mécanismes de défense habituels s'enclencheront. L'abandon en tant qu'acte intérieur vous aligne sur le centre magnétique, siège de l'observateur intérieur. L'Être divin peut alors déverser sa force en vous. Une fois que vous êtes centré, vous pouvez *décider* comment vous comporter, quels gestes vous allez poser. Ce sera parfois la voie du consentement, parfois la voie de la lutte courageuse. Quelle que soit la voie choisie, elle sera le fruit d'une décision réfléchie, et non d'une réaction impulsive.

3. Lâchez prise

Ne passez pas à cette étape trop rapidement. Le vrai travail de la prière d'accueil s'accomplit dans les deux premières étapes, où vous devriez prendre tout votre temps. Et, comme si vous massiez une crampe dans la jambe, alternez entre la fixation de l'attention et l'attitude d'accueil jusqu'au moment où la crampe disparaît d'elle-même.

Oui, le «lâcher-prise» est limité au moment présent. Il n'est pas un renoncement définitif à la colère ou à la peur; il se résume simplement à un doux «adieu» alors que se dissipe l'émotion. Si, en bonne conscience, vous ne pouvez franchir cette étape, ne faites pas semblant, l'essentiel du travail a effectivement été accompli.

Quand vous êtes prêt à lâcher prise, deux possibilités s'offrent à vous : la méthode courte et la méthode longue, élaborée. Dans la première, vous dites quelques

mots tout simples, tels que : «Je renonce à ma colère» ou si vous préférez : «J'abandonne ma colère à Dieu».

Mary Mrozowski toutefois préférait une *litanie* plus complexe et fixe. Arrivée à la troisième étape elle employait les formules suivantes :

Je renonce à mon désir de sécurité et de survie

Je renonce à mon désir d'estime et d'affection

Je renonce à mon désir de pouvoir et de contrôle

Je renonce à mon désir de vouloir changer la situation.

Ce sont les affirmations qu'elle utilisait régulièrement autant pour les douleurs physiques qu'émotives. Les trois premières représentent bien entendu les programmes du faux moi. En les formulant, ainsi Mary avait le sentiment d'envoyer un message fort à son inconscient.

La dernière affirmation : «Je renonce à mon désir de vouloir changer la situation» tape en plein dans le mille, un pur trait de génie. En termes tout à fait clairs, cette formule soustrait l'approche à la catégorie «interventions correctives» (du genre : J'applique la méthode afin de corriger une situation désagréable) et la replace dans la *présence* inconditionnelle. Pour Mary, cette formule a un but prépondérant, le bon alignement intérieur. Que la douleur perdure ou non n'est pas l'enjeu; l'enjeu est que, durant toute cette période interminable, on reste tout à fait conscient dans une attitude d'abandon, présent à Dieu, sans faillir.

Le Christ provoquera une tempête intérieure en vous

À l'instar des grands exercices spirituels, la prière d'accueil est « simple mais pas facile.» La course peut être aussi cahoteuse que d'essayer de dompter un cheval sauvage ou d'affronter une déferlante en planche de surf. La vague des émotions en soi peut devenir aussi puissante qu'un raz-de-marée destructeur. L'objectif n'est pas de céder aux émotions ni de nier leur existence mais de rester présent et de les observer du fond de soi.

Notons une chose fascinante au sujet de cette pratique : elle libère une énorme énergie. D'habitude on ne se rend pas compte de la quantité d'énergie vitale que nos tourmentes émotives peuvent consumer, à notre insu. Cette illustration (voir p. 2) indique que la boucle rétroactive est totalement entropique; l'énergie générée est de l'émotion identifiée inutile, elle est simplement réabsorbée dans les programmes inconscients du faux moi. L'énergie de votre Être reste captive et sa fréquence est trop faible et trop centrée sur elle-même pour mener à un véritable éveil intérieur.

Selon un dicton classique relatif au travail intérieur «Plus l'Être évolue, plus la personne est réceptive aux fréquences supérieures. Si l'Être régresse, les vieilles perceptions reviennent.»

Le système du faux moi est un système qui opère dans un état de conscience inférieur, ce qui explique qu'il agit d'une manière mécanique et s'obstine dans sa malveillance. Son énergie vitale étant dans une large mesure consacrée à construire sa défense et à nourrir sa névrose, il en reste peu pour permettre à l'individu d'échapper à sa condition et accéder à un état de conscience éclairée, qui à la fois exige et produit un niveau supérieur de vitalité spirituelle, à laquelle nous ne sommes pas habitués.

La prière d'accueil a pour effet de libérer l'énergie investie dans l'identification, parfois avec une telle soudaineté et une telle force que ce phénomène s'accompagne d'un bruit pareil à un puissant souffle. Cette nouvelle énergie est immédiatement ressentie comme une galvanisation et un approfondissement de son être intérieur.

Une de mes amies de l'État du Maine a fait cette mémorable expérience. Son mari était décédé quelques mois avant à la suite d'un cancer très douloureux et très rapide. Elle développa une stratégie pour surmonter sa peine et, ce faisant, elle se rendit compte que le début de soirée était le moment de la journée le plus difficile à vivre, moment où elle et son mari avaient l'habitude de partager, dans une ambiance décontractée, leurs expériences de la journée tout en prenant un verre de vin. Elle prit la sage décision de s'inscrire à une classe de racketball en fin d'après-midi dans le but de sortir de la maison et de s'adonner à quelque activité physique. Mais un après-midi de fin février, une tempête de verglas s'abattit sur la contrée, entraînant une panne d'électricité et couvrant les routes d'une couche de glace parfaitement lisse.

Elle se trouva ainsi toute seule à la maison, dans l'obscurité. Comme elle était un membre assidu de notre groupe spirituel, elle décida que le moment était bien choisi

pour recourir à la prière d'accueil. Se laissant glisser dans les profonds sentiments de peine et de douleur qui l'habitaient, elle commença lentement à répéter : «Bienvenue, chagrin... bienvenue, chagrin... bienvenue, chagrin...»

L'effet fut immédiat, «comme le jour et la nuit» me confia-t-elle par la suite. «Un instant, j'étais accablée, la minute suivante j'avais le dessus. Si ma douleur avait duré longtemps, je savais que je pourrais vivre avec elle jusqu'au bout. Une force se manifesta en moi, qui est le véritable enjeu de l'approche.» Le fait d'avoir librement accueilli la situation la propulsa directement au cœur du mystère de cette prière.

Il y a près de quatre siècles, le mystique allemand Jacob Boehme décrivit en ces mots un exercice ressemblant à la prière d'accueil :

Le moment est venu pour vous de livrer le combat en face de Dieu. Si vous demeurez ferme, si vous ne cédez pas, vous verrez et prendrez conscience de grandes merveilles. Vous découvrirez comment le Christ soulève de grandes tempêtes en vous et anéantit vos démons...

Fait intéressant à noter : le conseil de Boehme de rester ferme et de ne pas céder est exactement l'équivalent de ce que j'exprime par le mot *s'abandonner*. Cela signifie qu'il faut rester ferme sur les deux axes de votre être (l'axe vertical et l'axe horizontal), sans relâcher la tension et sans aller se réfugier dans la boucle de rétroaction du faux moi. Boehme veut dire «présence inconditionnelle», qui est le vrai sens du mot *abandon* vu sous l'angle de l'éveil intérieur. Quand cela se produit, écrit-il, l'expérience est véritablement merveilleuse : «Vous allez découvrir comment le Christ soulèvera de grandes tempêtes en vous et anéantira vos démons». Dans cet instant magique, l'abandon et la prise de conscience convergent en une explosion : la Lumière du Christ qui éclate en vous. Parfois cette Lumière est tellement intense qu'on la ressent, comme ce fut le cas de mon amie. Mais cette Lumière, moment crucial où se produit une sorte d'alchimie sur la voie de l'éveil intérieur, fait de la prière d'accueil non seulement une thérapie pour les blessures affectives, mais une création fondamentale en nous, inexistante auparavant. C'est le Christ dissipant l'obscurité par sa Lumière comme le buisson qui brûle mais ne se consume pas. Dans ce moment, votre vrai moi vous est révélé.

Les plumes de paon

Il est indéniable que les premiers pas de la prière d'accueil ont à se faire dans le champ des émotions perturbantes. En effet, celles-ci vous submergent et les souffrances qu'ils vous causent deviennent une motivation suffisante pour un recours à cette pratique. Mais si vous voulez vous en servir pour progresser encore davantage, vous pouvez aussi l'appliquer aux *plumes de paon* – ainsi qu'on les appelle – c'est-à-dire à ces moments où votre ego se pavane et où vous ressentez une satisfaction qui vous paraît parfaitement légitime.

Je me rappelle clairement la première fois où l'idée m'est venue de recourir à cette pratique. Je revenais chez moi après une réunion paroissiale, dans un profond état de contentement à la suite d'une célébration liturgique qui s'était particulièrement bien déroulée. Tout en conduisant, j'éprouvais un profond plaisir à savourer tous les petits bouquets que j'avais amassés : la liturgie même, les visages souriants, les commentaires flatteurs.

Soudain, j'entendis une voix qui venait de mon for intérieur me demandant : «Que souhaites-tu vraiment en ce moment? Dieu ou l'autosatisfaction?» Et subitement, je me suis sentie mal à l'aise. Alors, comme je l'avais appris, j'orientai mon attention sur l'endroit dans mon corps d'où venait mon autosatisfaction et je récitai : «Bienvenue, orgueil; bienvenue, orgueil...»

Démarche très intéressante, c'est le moins qu'on puisse dire. Je me rendis compte immédiatement qu'il était beaucoup plus difficile de dire : «Bienvenue, orgueil» que «Bienvenue, solitude» ou «Bienvenue, colère». Au bout d'un moment, je m'aperçus que l'atmosphère intérieure changeait et que l'état d'autosatisfaction se muait en profonde sérénité.

La sérénité est l'état que l'on recherche, bien entendu. Comme on en a parlé plus tôt, la différence principale entre la démarche psychologique et l'éveil intérieur proprement dit est que la première tente d'accroître le plus possible le plaisir et, naturellement, d'amoindrir la douleur, alors que *l'éveil intérieur* vise à vous délivrer de ce cycle complètement. L'éveil est complet en soi et vous apporte paix et bonheur car il participe de Dieu, quelles que soient les circonstances extérieures.

La prière d'accueil, à l'origine, fut conçue dans une optique thérapeutique afin de mettre en pratique le lâcher-prise des émotions pénibles dans notre vie quotidienne, tel

que préconisé dans la prière de consentement. Par la suite, elle se révéla être un outil efficace de progrès vers *l'éveil intérieur*. Employée résolument à cette fin, elle peut vous y emmener sans coup férir. C'est l'exercice spirituel le plus efficace que je connaisse pour mobiliser l'attention du cœur et l'appliquer à la transformation totale de la conscience.

Le cheminement de Mary

Mary Mrozowski elle-même suivit cette voie jusqu'au bout. On peut dire que, la dernière décennie de sa vie, elle poussa jusqu'à son point extrême la prière d'accueil pour voir jusqu'où elle l'emmènerait.

Lors de son voyage en Italie, qu'elle avait attendu depuis longtemps, un accident de la route anéantit d'un coup toutes ses attentes. Une voiture dont le conducteur avait perdu la maîtrise monta sur le trottoir, la heurta et la coinça contre un mur. Submergée de douleurs et totalement désorientée, elle mobilisa malgré tout assez de force pour dire : «Bienvenue, douleur; bienvenue, douleur; bienvenue, douleur» et paisiblement elle put réciter la formule : «Je renonce à vouloir changer la situation». Le calme qu'elle réussit à afficher était non seulement remarquable en soi mais aussi contagieux; la foule se calma. On a rapporté – mais est-ce vrai? – que, malgré ses connaissances quasi inexistantes de l'italien, elle a pu trouver les mots : «Appelez l'ambulance!»

À la regarder les dernières années de sa vie, on aurait pu croire qu'elle se transformait en sainte devant nos yeux, l'accent de Brooklyn y compris. Elle continua à donner des ateliers sur la prière d'accueil qui attirèrent des foules croissantes, d'autant plus que sa réputation de guide spirituel accompli commençait à se répandre. Ses témoignages et ses réponses portaient le sceau de cette autorité vraie qui ne peut se manifester que chez une personne qui vit ce qu'elle enseigne.

Une grande foule assista à la conférence organisée par Contemplative Outreach à Denver en octobre 1993. L'allocution de Mary ne déçut pas. Pleine d'entrain et pétillante comme d'habitude, elle fut accueillie par une audience très enthousiaste. En quittant le podium, elle fut bousculée et se heurta la tête en tombant sur une plateforme. Elle affirma que ce n'était rien et se redressa rapidement pour continuer l'atelier. Puis elle rentra chez son hôtesse, sœur Bernadette Teasdale pour souper et se reposer avant de présenter sa dernière allocution le lendemain.

Le matin suivant alors qu'elle avait pris place dans un fauteuil et qu'elle accompagnait spirituellement Sœur Bernadette, elle fut soudain prise de convulsion et perdit connaissance. Elle glissa à terre. Reprenant brièvement ses esprits, elle ouvrit les yeux et demanda : «Qu'est-il arrivé?». Puis, elle perdit de nouveau connaissance. Ce furent ses derniers mots.

«Bienvenue, mort; bienvenue, mort; bienvenue, mort». C'est dans la sérénité de son acceptation de la mort plus que dans des mots qu'apparaît avec éloquence la profondeur de ces paroles de saint Paul dont elle semblait bien convaincue :

Ni la mort ni la vie, ni les anges ni les démons ni rien d'autre dans toute la création ne pourra me séparer de l'amour de Dieu tel qu'il se manifesta en Jésus Christ notre Seigneur¹.»

Cette attitude d'abandon, inscrite dans chaque fibre de son être, facilita sa traversée jusqu'à l'autre rive.

¹ Romains 8, 38-39

La méthode de la prière d'accueil⁴

Les trois mouvements de la prière d'accueil sont :

1. Fixer son attention sur toute sensation, la ressentir et s'y immerger
2. Accueillir
3. Laisser-aller (renoncer, lâcher-prise, abandonner)

1. Premier mouvement : **fixer son attention** sur toute sensation (sentiment, émotion, sensation corporelle, pensée, bavardage intérieur) la ressentir et s'y immerger.

Fixer son attention consiste à remarquer, observer, prêter une attention particulière à un sentiment, une émotion, une sensation corporelle, une pensée, un bavardage intérieur. Ressentir ce qui se passe dans le corps.

S'immerger, ne pas résister au sentiment, à l'émotion, à la sensation corporelle, à une pensée, à un bavardage intérieur. Il s'agit simplement de ressentir l'énergie.

En vous fiant à votre intuition, faites en douceur un balayage de tout votre corps. Lorsque vous devenez conscient de quelque sentiment, émotion, sensation corporelle, pensée ou bavardage intérieur, arrêtez-vous et immergez-vous dans l'expérience. Soyez attentif à tout malaise corporel : une sensation de chaleur ou de froid, une démangeaison ou un fourmillement, une tension ou une douleur.

Tous les sentiments, qu'ils soient perçus comme positifs ou négatifs, sont les bienvenus. Les sentiments peuvent s'intensifier, disparaître ou changer au moment où nous les observons. Il suffit de suivre leur mouvement.

Le corps, du sommet de la tête jusqu'à la pointe des orteils, est le dépositaire de l'inconscient. Toutes nos expériences sont logées et inscrites dans chaque cellule de notre corps. Ce premier mouvement de la prière nous aide à accéder à l'inconscient à travers le corps, dans l'instant présent.

2. Deuxième mouvement : **Accueillir**. «Bienvenue» est le mot sacré, le symbole de notre intention de consentir à la présence et à l'action de l'Esprit qui habite en nous, le divin thérapeute.

Dire «bienvenue» consiste à recevoir à bras ouverts ce qui se passe en nous. Le fait de prononcer le mot «bienvenue», c'est embrasser l'Esprit qui habite en nous et dont

⁴ Ce texte est un extrait d'une session sur la Prière d'accueil, diffusée sur Internet, par Contemplative Outreach International, à l'automne 2010, intitulée Welcomig Prayer Retreat 2010.

nous savons par la foi qu'il est toujours présent, dans et par le sentiment, l'émotion, la sensation corporelle, la pensée, ou le bavardage intérieur.

L'intention est le désir de la volonté et le consentement est l'acte de la volonté manifestant l'intention.

3. Troisième mouvement⁵: **laisser-aller**. Puis on prononce les formules exprimant l'intention de lâcher-prise, d'abandonner :

- Je renonce à mon désir de sécurité et de survie, bienvenue... bienvenue... bienvenue
- Je renonce à mon désir d'affection et de reconnaissance, bienvenue... bienvenue... bienvenue...
- Je renonce à mon désir de pouvoir et de contrôle, bienvenue... bienvenue... bienvenue....
- Je renonce à mon désir de changer ce sentiment ou cette situation, bienvenue... bienvenue... bienvenue....

L'attachement (la fixation⁶) est, à ce stade, une importante notion à explorer. On peut la définir comme quelque chose qui se fixe à une chose ou une tentative de posséder ou de contrôler ce que l'on imagine être une source de bonheur. Les attachements nous emprisonnent, de la même façon qu'un attrape-mouche englué les mouches. L'attachement est la force de l'instinct qui nous fait rechercher le bonheur dans la sécurité, l'affection, le contrôle mais il engendre des besoins compensatoires, tels que le fait de manger ou de boire lorsque l'on éprouve un besoin d'amour ou d'affection. On lâche prise afin de s'en remettre à la volonté de Dieu dans notre vie. We "let go" and "let God."

«Lâcher prise» signifie entrer dans l'énergie et non pas la contourner, s'en écarter ou la refouler dans l'inconscient par le déni ou la distraction. On ne s'identifie pas au sentiment, à l'émotion, à la sensation corporelle, à la pensée ou au bavardage intérieur, et on ne les extériorise pas non plus mais on les laisse se transformer par le simple fait de les ressentir en soi. Le fait de prononcer les formules du lâcher-prise («je renonce à»), aide à démanteler les programmes émotionnels, censés vainement, apporter le bonheur et extirper le malaise enraciné dans l'inconscient. Quand nous disons «je renonce à», il n'est pas nécessaire d'identifier les centres d'énergie qui ont été déclenchés, ou de se concentrer sur un ou l'autre d'entre eux. Il est très important de dire toutes les formules du lâcher prise («je renonce à»), même si l'on

⁵ La formulation qui suit nous vient de Mme Gail Fitzpatrick (présentation vidéo sur la Welcoming Prayer, 2007)

⁶ Voir le diagramme *Le faux moi à l'œuvre* à la page 4 de ce document.

a ressenti une décompression après les deux premiers mouvements de la prière d'accueil. Il n'est pas nécessaire d'essayer de déterminer lequel des trois centres d'énergie est la source de notre ressenti : ils sont tous inextricablement liés.

L'énergie donne de la puissance à l'expression. Elle cherche à s'exprimer d'une manière ou d'une autre. La libération de l'énergie par le lâcher-prise est le moyen le plus sain et le meilleur pour gérer un sentiment. Chaque fois que de l'énergie se libère, la pression intérieure diminue et, à mesure que le temps passe, nous devenons plus libres et nous gagnons en clarté mentale de sorte que nos projets et nos orientations deviennent plus positifs, plus constructifs du fait même de nos choix, décisions et actions plus conscients.

Hormis le fait que nous nous libérons de nos attachements aux programmes des centres énergétiques, nous renonçons à changer quoi que ce soit. Désirer le changement, c'est désirer faire les choses autrement et c'est aussi nier la réalité du moment présent, de ce qui est. Lâcher prise, plutôt que de rester attaché à - et emprisonné par notre désir de changement, est la voie de la transformation offerte par la prière. L'aphorisme "vaut-il mieux avoir raison qu'être libre?" exprime bien l'occasion qui nous est offerte par le lâcher-prise.

«Rien n'est plus difficile que le lâcher prise, car notre esprit nous répète sans cesse que nous avons toujours raison et que tous les autres ont tort de sorte que nos émotions et nos sentiments tendent d'une certaine manière à confirmer ces pensées.

Ce que nous devons faire alors, c'est de laisser aller tout ce qui se passe à l'intérieur de nous et de nous abandonner de telle manière que nous puissions voir la réalité telle qu'elle est au lieu de la percevoir à travers le prisme déformant de nos pensées et de nos sentiments».⁷

⁷ Mary Mrozowski, auteure de la prière d'accueil.

Pratique

Fermer les yeux

Se rendre confortable sur sa chaise les pieds sur le plancher

Prendre un moment de détente par la respiration.

Faire un balayage en douceur avec mon œil intérieur. On voyage d'un endroit à l'autre

Et dès qu'on perçoit un point d'inconfort, de tension, on s'arrête, on entre dedans, on s'immerge.

Et tout en faisant cela en douceur on prononce intérieurement le mot Bienvenue, bienvenue, bienvenue.

Le mot bienvenu donne mon intention de consentir à la présence de l'Esprit en moi et à son action à l'intérieur de moi. Bienvenue, bienvenue, bienvenue.

Puis on se prépare à dire les phrases du lâcher-prise :

Je renonce à mon désir de sécurité et de survie, bienvenue, bienvenue,
bienvenue

Je renonce à mon désir d'affection, d'estime et de reconnaissance, bienvenue,
bienvenue, bienvenue

Je renonce à mon désir de pouvoir, de contrôle, bienvenue, bienvenue,
bienvenue

Je renonce à mon désir de changer la situation, les événements, bienvenue,
bienvenue, bienvenue

Restez encore un peu dans le calme et repassez les 3 mouvements : ressentir, plonger, accueillir, prononcer les phrases de lâcher-prise qui favorisent le démantèlement du faux moi.

Souffle d'amour, je te dis bienvenue afin que ton Amour, ta Lumière et ton Esprit puissent se manifester dans la totalité de ma vie, les mobiles et les désirs de mon cœur, les choix que je fais et les actions que j'entreprends.

Et quand vous vous sentirez prêt, vous pourrez ouvrir vos yeux.

Vous pouvez appliquer cette méthode chaque fois qu'il vous arrive un événement dérangeant dans votre quotidien. Par exemple vous êtes en auto, vous êtes pressé et voilà un feu rouge. Vous vous dites intérieurement, ah non pas encore, je suis pressé, pourvu que ne n'en frappe pas d'autres, etc. puis vous vous rendez compte que vous êtes en train de vous énerver, dites bienvenue et tout de suite vous arrêtez l'agitation intérieure. Vous pouvez continuer en quelques secondes les phrases du lâcher-prise. Vous laissez l'espace à l'Esprit pour qu'il travaille en vous, vous sollicitez sa présence. Cette pratique vous maintient dans l'ici et maintenant et vous rend accueillant à tout ce qui peut vous arriver. Important de la pratiquer souvent.

On peut trouver toutes sortes de raisons pour ne pas la faire : je n'ai pas le temps, ce n'est pas pour moi, etc. Le faux moi ne veut pas changer...

Faire l'exercice le matin et le soir pour le rentrer à l'intérieur de notre psyché. Ainsi quand il arrivera des événements plus perturbants, le réflexe viendra de dire bienvenu.

Ce n'est pas un exercice qu'on ne fait qu'une fois. Faites-le vôtre et servez-vous en chaque fois que vous en avez l'occasion