



# Meditatio

SÉRIE DE 2021 : 1 A-JANVIER- MARS

A photograph of a sunset over the ocean. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and casting long shadows. The sky is filled with soft, white clouds. In the foreground, a dark, rocky cliff edge is visible on the right side, overlooking the water.

## Sources de sagesse

LAURENCE FREEMAN OSB

**Dans la contemplation, vous retournez à la source de la conscience elle-même, le cœur, le point vierge de l'âme.**

**Publié en 2021 à Singapour par Medio  
Media [www.mediomedia.com](http://www.mediomedia.com)**

**Transcription des entretiens sur Zoom Why Meditation Matters  
organisés par Retreat House, Chester Cathedral, UK, 2020**

**Photographie, par Laurence Freeman**

**La Communauté mondiale de la méditation chrétienne 2021**

**Medio Media est la branche édition de LA COMMUNAUTÉ MONDIALE DE LA  
MÉDITATION CHRÉTIENNE  
[www.wccm.org](http://www.wccm.org)**

# SOMMAIRE

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. Bonnevaux : une vision contemplative</b>     | <b>6</b>  |
| <b>2. Les sources de la sagesse</b>                | <b>9</b>  |
| <b>3. La simple jouissance de la vérité</b>        | <b>12</b> |
| <b>4. L'enseignement de Jésus sur la prière</b>    | <b>14</b> |
| <b>5. Un enseignement simple sur la méditation</b> | <b>21</b> |
| <b>6. La source suprême de la sagesse</b>          | <b>25</b> |
| <b>7. Le mythe du christianisme</b>                | <b>31</b> |

~~

**Dans la contemplation, vous retournez à la source de la conscience elle-même, ce que la tradition mystique... appelle le cœur, l'apex, ou le point vierge de l'âme.**

**Le seul endroit où le diable ne peut pas entrer, c'est votre cœur, ce point pur de la conscience.**

# 1. Bonnevaux : une vision contemplative

Nous vivons une époque étrange, mystérieuse et merveilleuse, mais aussi inquiétante et anxieuse. Nous sommes clairement sur la crête d'une vague, pleine de désordre et de confusion, mais je pense que dans une perspective contemplative, nous pouvons aussi sentir un nouvel ordre prendre forme. L'esprit de Dieu plane sur les eaux du chaos et nous sommes conduits, nous l'espérons, s'il plaît à Dieu, vers un nouveau chapitre de l'humanité.

Et je suis ici à Bonnevaux, qui signifie "bonne vallée" ou "belle vallée". Il y a quelques années, nous avons réfléchi à la prochaine génération de notre communauté. L'année prochaine, nous célébrerons le trentième anniversaire de la création de la Communauté mondiale. D'une certaine manière, on peut remonter jusqu'en 1975, lorsque John Main a créé le premier centre de méditation chrétienne à Londres. Puis nous sommes allés

à Montréal. Il est décédé en 1982. Et en 1991, il y a eu un séminaire John Main dirigé par Bede Griffiths à New Harmony, Indiana, qui a été une sorte de Pentecôte pour cette communauté. John Main a toujours cru que la méditation créait une communauté et c'était au cœur de notre vision et de notre mission. Ainsi, en 1991, nous avons en quelque sorte baptisé cette communauté émergente, qui était un monastère sans murs. Elle a continué à se développer et j'ai continué à voyager beaucoup avec elle.

Il y a quelques années, nous avons consulté nos coordinateurs nationaux, environ 75 coordinateurs nationaux. Il y a des groupes dans plus de 100 pays maintenant. Nous leur avons demandé : "Nous sommes un monastère sans murs, avons-nous besoin d'un centre ? Avons-nous besoin d'un centre physique avec des murs ? Cette question avait été soulevée à de nombreuses reprises au fil des ans. En fait, nous avons été très près d'obtenir un centre physique à quelques reprises, puis l'Esprit en a décidé

autrement. Et après consultation de nos communautés nationales, le consensus dominant était vraiment que nous devrions ; il serait bon pour l'avenir d'avoir un centre. Bonnevaux n'est pas un lieu de retraite pour moi. C'est un endroit très occupé, où l'on démarre un nouveau centre, une communauté centrale vivant dans l'esprit de Saint Benoît. C'est beaucoup de travail, mais c'est un beau travail et un travail qui, je pense, a attiré de nombreuses parties de notre communauté, et au-delà, dans une vision commune et un sens commun de la sagesse contemplative nécessaire pour aujourd'hui.

Nous avons donc été conduits à Bonnevaux, qui a été fondé comme monastère bénédictin en 1119. Nous y avons emménagé en 2019, donc 900 ans plus tard. La vie contemplative a été vécue ici dans la bonne vallée de Bonnevaux de 1119 à 1793. La vie contemplative a été vécue ici dans la tradition bénédictine jusqu'après la Révolution française, à peu près au moment où la cathédrale de Chartres, l'un des chefs-d'œuvre de la foi médiévale, a été transformée en un temple de la déesse de la Raison par les révolutionnaires français. Mais de 1793 jusqu'à notre arrivée, elle était en mains privées.

Dès notre arrivée, nous avons eu le sentiment et l'expérience très nette de tomber amoureux, un sentiment ou une énergie ici, une paix ici. La plupart des gens semblent le ressentir. Je n'essaie pas de le rationaliser ou de l'expliquer, mais il y a une énergie très forte et bienveillante.

Donc Bonnevaux, vous devez voir cela historiquement comme faisant partie d'une culture, le christianisme médiéval au 12<sup>ème</sup> siècle, le début de la réforme de la vie bénédictine menée par St Bernard et d'autres. En fait, des milliers de monastères comme celui-ci ont été fondés dans toute l'Europe au cours de ce siècle, l'un des grands élans de la culture, la renaissance du 12<sup>ème</sup> siècle. Le fondement et l'élan de cette renaissance était, bien sûr, la foi. L'église était très corrompue, trop institutionnalisée, avec trop d'évêques mondains et ainsi de suite, bien sûr. Mais la culture, la société, la société européenne, était vraiment dynamisée par cette expérience de foi et de renouveau. Une grande floraison, comme on peut le voir dans la vie

de quelqu'un comme Hildegarde de Bingen, l'une des plus grandes femmes du Moyen Âge, de l'histoire du christianisme, un génie, une artiste, une guérisseuse, une écrivaine, une poétesse et une enseignante dans la tradition contemplative chrétienne.

C'était donc une époque de floraison culturelle, intellectuelle et scientifique. Comme si le monde était redécouvert. Mais toutes ces découvertes n'ont pas ébranlé la foi des gens, elles l'ont augmentée, enrichie. Et quel monde merveilleux nous vivons, "Oh, quel monde merveilleux". Nous nous inscrivons donc dans cette tradition. Maintenant, les choses ont changé, et nous pouvons voir les conséquences de ce changement. Je ne vais pas me lancer dans un long diagnostic lugubre des problèmes du monde moderne, dont vous êtes bien conscients. Mais je vais essayer de partager avec vous aujourd'hui une vision, basée sur les sources de sagesse que nous trouvons dans notre tradition. Une vision qui est applicable, qui peut être appliquée, à la crise que nous traversons aujourd'hui. Elle peut nous donner un sentiment d'espoir.

Il faut, bien sûr, être réaliste et ne pas se contenter de dire que tout va bien se passer. Il se peut que tout n'aille pas bien, mais qu'il y ait de véritables gouffres et abîmes dans lesquels nous devons tomber, un véritable effondrement à moins que nous ne fassions quelque chose pour l'environnement, pour nos structures économiques, pour nos structures politiques. Notre démocratie est actuellement malade, la démocratie occidentale, et il n'y a pas beaucoup de cultures dans le monde aujourd'hui que l'on peut même appeler des démocraties.

Ne faisons pas preuve d'un optimisme facile. Néanmoins, nous devons choisir. Allons-nous entrer et nous engager dans cette période de notre évolution culturelle, de notre évolution humaine ? Ou allons-nous simplement devenir des victimes et des prophètes de malheur ? Et dans la foi chrétienne, il y a un espoir profond et irrépessible que même lorsque les choses se terminent, ce qu'on appelle la mort, une nouvelle vie surgit de l'au-delà. une source invisible. Donc, la résurrection. ~

## 2. Sources de sagesse

J'aimerais réfléchir avec vous à l'importance de renouer, de manière contemporaine, avec notre propre tradition contemplative. Cette tradition contemplative a toujours été considérée comme impliquée dans la question de la sainteté, la sainteté humaine et la sainteté de Dieu. Et la méditation, que je partagerai avec vous également et que nous prendrons le temps de pratiquer ensemble, est une voie vers la contemplation.

Les gens demandent parfois quelle est la différence entre la méditation et la contemplation ? C'est la réponse la plus simple que je puisse donner et elle me semble logique : La méditation est le chemin vers la contemplation.

Comment comprendre la sainteté au 21<sup>ème</sup> siècle, dans un âge qui n'a plus rien à voir avec le 12<sup>ème</sup> siècle, un âge de foi, un âge de culture commune, de croyances communes, d'expérience commune du sacré et de l'humain ? Alors, dans un monde très différent, que signifie cette sainteté ?

Simone Weil était l'un des grands prophètes de nos temps modernes, contemporain de Dietrich Bonhoeffer, un autre grand prophète. Tous deux ont, je pense, remodelé la pensée de la théologie et de l'identité chrétienne dans les derniers jours de la dernière guerre. Dietrich Bonhoeffer est mort à 39 ans, en 1945. Simone Weil, je crois, à 34 ans, en 1943. Et tous deux ont laissé une influence continue sur la compréhension de l'identité chrétienne, La foi chrétienne.

Pour Dietrich Bonhoeffer, la question était la suivante : "Le monde est devenu adulte. Comment la foi chrétienne peut-elle s'épanouir dans une société séculière ? Il a inventé l'expression mais n'a pas eu le temps d'expliquer ce qu'il voulait dire, l'idée d'un "christianisme sans religion". Simone Weil a également parlé d'une nouvelle sainteté. Une toute nouvelle forme de sainteté adaptée à notre époque.

Le moment de la méditation est très important, je pense, pour toute réflexion utile que nous allons avoir. Parce que nous pouvons être amenés à le faire par la pensée, la réflexion et le partage, mais vous laissez tomber les pensées, les mots et les réflexions au moment de la méditation (je vais expliquer ce que cela signifie) et vous entrez dans l'expérience en elle-même. L'expérience de la présence de Dieu qui habite en nous, " le Christ en vous, l'espérance de la gloire à venir " (Col 1, 27).

À Bonnevaux, nous avons le don d'une terre très belle et très pure. À notre arrivée, nous avons fait appel à l'agence pour l'environnement afin qu'elle vérifie le terrain et ils ont été étonnés de la pureté de la terre. Elle ne semblait jamais avoir été polluée par des pesticides, et nous nous sommes donc engagés à maintenir cette pureté. Nous avons une ferme biologique où nous cultivons nos légumes. Et peut-être que c'était une partie de l'énergie dont je parlais.

Mais sur le terrain, il y a un certain nombre de sources. Les sources sont des lieux où les gens se rassemblent naturellement. Ce sont des lieux sacrés, traditionnellement, et aussi des lieux de guérison. Nous avons compté environ cinq de ces sources. Et une source en français, c'est "la source", la source.

Et j'aimerais vous proposer de réfléchir aux sources de sagesse dont nous disposons aujourd'hui. Quelles sont ces sources de sagesse ? Et comment pouvons-nous les ouvrir à nouveau ? Comment pouvons-nous les trouver et aller nous asseoir à côté d'elles pour boire l'eau pure, l'eau non polluée, qui coule directement de ces sources ?

Nous sommes tous des drogués de l'information aujourd'hui. Nous sommes tous à l'affût des restrictions, de l'arrivée du vaccin, et ainsi de suite. Nous sommes donc tous nourris, nourris, nourris, de nouvelles, de vues et d'opinions. Mais dans la contemplation, on retourne à la source. Pas aux opinions ou aux vues, ou aux informations. Mais on retourne à la source de la conscience elle-même, ce que la tradition mystique appelle le cœur, l'apex, ou le point vierge de l'âme. Au Moyen-Âge, on disait que le seul endroit où le diable ne peut pas entrer, c'est votre cœur. Il est toujours très frustré

parce qu'il ne peut pas entrer pour voir ce qui se passe là, dans ce point pur de la conscience.

La contemplation est, bien sûr, je dirais, la source par excellence. Mais il existe de nombreuses autres sources que nous pouvons reconnaître.

La sagesse indigène. Notre séminaire John Main de cette année porte sur la sagesse indigène pour les personnes modernes. La sagesse indigène est une véritable source à laquelle nous pouvons nous abreuver.

La nature elle-même, le fait d'être dans la nature. Lorsque la nature le permet, nous méditons un jour par semaine, le soir, ici à Bonnevaux.

Le corps lui-même. Le corps humain, est une source de sagesse. Il dit toujours la vérité ; le corps ne ment jamais. Le corps est toujours dans le moment présent. Nous sommes à l'écoute du corps, et l'esprit et le corps sont en harmonie. Nous sommes en contact avec le grand sacrement de la terre ; le corps est un sacrement physique, un signe visible de notre vraie nature.

la communication intergénérationnelle. Et toutes les étapes de la vie, de l'enfance à la vieillesse et à la mort, chacune de ces étapes de la vie a sa propre source particulière de sagesse ou est une source de sagesse. Ainsi, la communication intergénérationnelle, le jeune stimulant le plus âgé, mais apprenant également du plus âgé ; le plus âgé aimant le jeune et le formant, mais se permettant également d'être rajeuni par le contact avec la jeune génération. Ainsi, un monde sain, une société saine, une communauté ou une famille saine est celle où il y a un échange de la source de sagesse des différentes étapes de la vie.

Le monachisme. Une source de sagesse, à laquelle j'ai déjà fait allusion, qui nous vient de notre tradition religieuse passe par le canal du monachisme. Ce n'est pas la seule source de sagesse, mais c'est un canal de communication très important. ~

### 3. La simple jouissance de la vérité

Qu'est-ce que j'entends par "contemplation" ? Et pourquoi la méditation nous conduit-elle à cet état de contemplation ? Eh bien, Thomas d'Aquin a défini la contemplation très simplement comme "la simple jouissance de la vérité". La simple jouissance de la vérité. Il n'y a rien de plus simple que cela. C'est simplement trouver la joie dans ce qui est. La vérité ne signifie pas une explication ou une définition dogmatique ou scientifique de la réalité. La vérité est ce qui est, dans toutes ses dimensions. Et comme la physique quantique explore le monde invisible dans sa relation, elle découvre de plus en plus de dimensions de la réalité. La contemplation est donc simple. Elle embrasse, inclut et incarne tout ce qui est. Toutes les dimensions de la réalité. Tous les points de vue. Toutes les sources de sagesse. Toutes les cultures. Toutes les croyances. Dieu est unique.

Dans les plus anciennes traditions de sagesse, Dieu méditait lorsqu'il a créé le monde. Vous trouvez cela dans les Vedas. Dieu est un contemplatif. Dieu est contemplation et nous ne connaissons Dieu que lorsque nous entrons dans la contemplation et lorsque nous devenons simples.

Maintenant, vous le découvrez par vous-même si vous méditez un jour avec des enfants. Lorsque je venais d'arriver à Montréal avec John Main, nous mettions en place la nouvelle communauté là-bas, j'étais très occupée, je cuisinais, je faisais le ménage, je changeais les chambres d'hôtes, j'étudiais la théologie et je m'occupais du jardinage. Et puis une jeune famille est venue nous rendre visite et nous a proposé son aide. Ils nous ont demandé si nous pouvions donner des cours à nos deux petits garçons. Nous avons répondu : "Non, désolé, ce n'est pas notre truc". Mais la mère a beaucoup insisté et John Main a fini par me dire : "Voulez-vous le faire ? J'ai dit, "Non, je n'ai pas le temps. Il m'a dit, 'Essaie juste.'

Nous avons donc commencé ce petit groupe avec ces deux garçons le samedi matin, et c'est devenu l'une des véritables sources de sagesse pour moi, un moment fort, et à l'époque un grand rafraîchissement pour moi. Et j'ai médité avec eux chaque samedi matin pendant une minute par année de leur âge - ils avaient sept et huit ans quand ils sont arrivés. C'est notre règle d'or, une minute par année d'âge.

Nous faisons une histoire évangélique, ou une parabole, et nous nous amusons et jouons, mais nous avons toujours environ dix minutes de méditation. Et ils n'ont jamais posé de questions. Ils n'ont pas demandé : "Que pense le pape de la méditation ? Ils ne disaient pas : "Est-ce vraiment chrétien ?" "Je crois que je connais une meilleure façon de méditer. Comme des enfants, ils sont entrés dans le jeu.

Et puis j'ai commencé à me demander s'ils méditaient vraiment ? Peut-être aiment-ils simplement le jus d'orange et les biscuits que nous leur donnons ensuite. Puis ils amenaient leurs amis. Ils demandaient si leurs amis pouvaient venir. Et nous nous sommes retrouvés avec un groupe d'une vingtaine de personnes. Et encore une fois, aucun d'entre eux n'a posé de questions. Mais un jour, une petite fille a pris la parole après la méditation lorsque nous avons sonné la cloche. (Nous avons une petite routine - nous avons besoin d'un rituel. Le rituel est une source de sagesse, également, que nous avons perdue). Donc, après que nous ayons sonné la cloche, il y a ce moment de calme, de silence, avant que quelqu'un ne parle. Ce n'était pas très long pour eux car ils commençaient. Et une petite fille a dit un jour : " Ouf, c'était dur ! ". Et à une autre occasion, le commentaire d'un petit garçon après la méditation, période très silencieuse, était : " Hmm, c'était bien.

Et j'ai pensé que l'ensemble de la théologie mystique peut être résumée dans ces deux commentaires. Parfois c'est difficile, parfois c'est agréable, mais vous le faites. Et vous le faites ensemble, et cela crée une communauté. Et la communauté est nourrie par la méditation commune. Et la communauté vous soutient dans la pratique de la méditation, car lorsque c'est difficile, vous avez besoin de soutien.

**Au cours des années suivantes, nous avons donc enseigné la méditation dans des écoles au Royaume-Uni et dans une vingtaine d'autres pays, voire plus, et l'introduction de la méditation dans le système éducatif constitue une partie très importante de notre travail. Et c'est une évidence. C'est la chose la plus belle, la plus simple et la moins chère que vous puissiez faire pour aider les enfants. Les enfants adorent méditer. Il suffit de leur montrer comment et vous pouvez méditer avec eux. Et avec un peu d'aide, de soins et de soutien, vous verrez qu'ils adoreront et qu'ils le demanderont. Et lorsqu'ils passent d'une année à l'autre dans l'école, ils demandent au nouvel enseignant : "Quand allons-nous faire notre méditation ?".**

**Si vous ne devenez pas comme des petits enfants... (Mt 18,3). Voilà donc un petit aperçu de ce que Jésus voulait dire et aussi de ce que Thomas d'Aquin voulait dire quand il disait que c'est simple. Simple, pas facile. Parfois c'est difficile, parfois c'est dur, mais c'est simple. Je pense que la tradition contemplative chrétienne a désespérément besoin, au nom de notre culture et de notre société en difficulté, de retrouver et d'enseigner cela.**

**Il existe, comme nous le savons tous, une grande soif de spiritualité, sous de nombreuses formes et à partir de nombreuses sources différentes - nous ne sommes en concurrence avec aucune d'entre elles. Jésus ne se bat pas pour des parts de marché. Nous n'avons donc pas à nous sentir en concurrence. Mais nous devons savoir ce qu'il nous a été confié de partager, et de partager avec les Nations.**

**Malheureusement, nous sommes devenus très éloignés de notre propre tradition contemplative, de la sagesse contemplative et du type de pratiques qui permettent à cette sagesse de couler de sa source. Nous l'étudions, nous écrivons des livres à ce sujet et ainsi de suite, mais la pratique réelle est devenue très... diminuée dans la vie chrétienne courante. ~**

## 4. L'enseignement de Jésus sur la prière

Que dit Jésus à propos de la prière ? La première chose qu'il dit, dans le Sermon sur la montagne (Mt 6,5-8), c'est : "Quand tu pries, va dans ta chambre intérieure". Qu'est-ce que cela signifie ? Le cœur. Ferme la porte et prie là où se trouve ton Père céleste, et tu seras enrichi et récompensé". Le fondement de l'être. Pas l'idée de Dieu, mais la présence réelle dans cette pièce intérieure. Dieu est le centre de mon âme", disait Jean de la Croix. L'intériorité est donc le premier élément de l'enseignement de Jésus sur la prière.

Deuxièmement, il dit : "Lorsque vous priez, ne bavardez pas comme les païens qui pensent que plus ils parlent, plus ils ont de chances d'être entendus. Votre Père céleste sait ce dont vous avez besoin avant que vous ne le demandiez". Le bavardage - pour la plupart des gens, leur expérience de l'église est un bruit. Peut-être un beau bruit, peut-être de belles paroles, peut-être une belle musique, mais c'est sans arrêt. De la minute où le service commence à la minute où il se termine, c'est du bruit de mur à mur. Et pour de nombreuses personnes qui recherchent de toute urgence une expérience contemplative plus profonde, l'église a très peu à offrir. Notre culte peut être beau, significatif, mais il n'est pas contemplatif au sens propre du terme.

Il y a quelque temps, alors que j'étais à Singapour, le prêtre de la paroisse où nous avons un centre de méditation m'a demandé si je pouvais introduire la méditation à toutes les messes du dimanche, ce qui était un véritable marathon. Nous avons donc discuté de la manière dont nous allions procéder. Nous avons commencé par trois ou quatre minutes de silence dans l'église avant la procession et l'hymne lorsque nous sommes entrés. Puis une minute de silence quand nous sommes arrivés à l'autel. Et puis un peu de silence entre les lectures. Et puis un peu de silence après l'homélie. Et puis, je pense, dix minutes de silence, en guidant les gens sur la façon d'utiliser ce silence après la communion.

Le prêtre était assez nerveux à ce sujet. Il pensait qu'il pourrait y avoir une révolution anti-contemplative, mais il n'y a eu aucune plainte. La seule

plainte a été : "Vous auriez dû nous en parler avant, parce qu'il y a eu de la confusion sur le parking après la messe, parce que les gens sont entrés et sortis dix ou quinze minutes plus tard que d'habitude. La messe était juste un peu plus longue.

C'est le deuxième élément de l'enseignement de la prière que nous trouvons dans l'évangile, qui est l'inclusion du silence, basé sur la foi que Dieu sait ce dont nous avons besoin, même avant nous. Une foi fondamentale. Un changement. C'est un changement dans notre compréhension de la nature du Christ. Cela ne signifie pas que nous ne pouvons pas avoir de prière d'intercession ou de pétition, ni prier pour la guérison ou pour la crise du COVID. Mais cela signifie que nous n'identifions pas le mystère et l'expérience de la prière uniquement avec les intercessions et les pétitions.

La troisième chose que Jésus nous dit à propos de la prière est "ne vous inquiétez pas". Ne vous inquiétez pas de ce que vous allez manger, de ce que vous allez porter. Et au lieu de cela, regardez la nature. Regardez la beauté de la nature, les lys des champs, les oiseaux dans le ciel. Contemplez la beauté de votre propre nature, pourrait-on dire. Connaissez-vous vous-même. Et il est facile de dire "ne vous inquiétez pas" ; vous savez que nous aimons tous être rassurés. Mais ce n'est pas ce que Jésus dit. Au moment de la prière, vous avez des soucis et des inquiétudes valables, mais vous pouvez les laisser de côté pendant le temps de la prière elle-même.

Lorsque Jésus parle de la prière dans le Sermon sur la montagne, il parle de la prière de la même manière que les premiers moines chrétiens en parlaient. Quand ils parlaient de la prière, ils parlaient de l'essence de la prière. Ou de la prière pure, comme ils l'appelaient. Il ne nie pas les nombreuses expressions et dimensions de la prière. Je ne suis pas un puritain de la méditation, qui exclut les autres formes de prière. Bien sûr, ce n'est pas le cas. Pour moi, en tant que moine, elle enrichit toutes les autres formes de prière - l'Écriture, l'Eucharistie. Lors de la messe que nous célébrons à Bonnevaux tous les dimanches à 12 heures, heure française, nous invitons les gens à envoyer leurs demandes de prière et nous avons le sentiment de partager les préoccupations,

**les problèmes et les pertes des autres.**

**Je ne dis donc pas que la méditation exclut les autres formes de prière. Je dis qu'elle nous rappelle ce qu'est essentiellement la prière. Et il me semble que c'est de cela que parle Jésus lorsqu'il parle de la prière. Et c'est aussi ce dont parlaient les Pères et les Mères du désert, les premiers maîtres chrétiens de la prière.**

**Puis il nous dit que lorsque vous priez, mettez votre esprit sur le Royaume de Dieu avant tout le reste et tout le reste viendra à vous en temps voulu. Établissez des priorités. La plupart des gens ont l'impression, surtout aujourd'hui, que leur esprit est brouillé. Ils ne savent pas quelles sont nos priorités. Ils sont confus quant à l'ordre et l'harmonie de nos vies, et la prévisibilité de nos vies. Tout est sens dessus dessous, sens dessous.**

**Et l'enseignement ici consiste à ramener l'esprit à sa qualité naturelle d'attention : "Fixe ton esprit sur le Royaume de Dieu avant toute autre chose". Voilà ce qu'est la méditation. Et après la méditation, les choses paraîtront un peu plus harmonieuses. Un peu plus en ordre parce que vous avez redéfini, au moins dans une certaine mesure, votre vision du monde et que vous savez quel est le centre et la principale priorité. Bien sûr, tout cela s'accumule. C'est pourquoi la pratique contemplative doit être, comme le comprenait saint Benoît, régulière.**

**Le génie de Benoît a été d'imaginer un mode de vie réaliste construit autour d'un emploi du temps qui permettait beaucoup de flexibilité et beaucoup d'adaptabilité, mais un emploi du temps régulier dans lequel le travail de nos mains et la vie de nos esprits étaient intégrés et centrés sur ce ressort de la contemplation. Et cela s'exprimait à nouveau dans ces temps de prière, des temps de prière réguliers pendant la journée.**

**L'un des grands phénomènes de notre culture au cours des 20 dernières années ou plus a été l'essor de la pleine conscience. La pleine conscience a beaucoup contribué à la santé mentale et au calme des gens, les aidant à faire face à beaucoup d'anxiété, de désorientation et de solitude. La pleine conscience, bien sûr, est en quelque sorte dé-spiritualisée, dans ce sens. Elle**

a été extraite de ses origines bouddhistes et, disons, la vision d'ensemble a été mise de côté au profit des techniques immédiates permettant d'atteindre un esprit plus calme. Et à cet égard, elle a fait beaucoup de bien. Mais de nombreux enseignants bouddhistes s'y opposent et se sentent mal à l'aise. C'est un débat interne aux bouddhistes.

D'un point de vue chrétien, il me semble que c'est un signe que nous, en tant que communauté chrétienne possédant d'énormes richesses et ressources dans notre tradition contemplative, avons été incapables de présenter une manière de se reconnecter avec notre propre source contemplative. Nous ne l'enseignons pas dans l'ensemble, et certainement pas dans le courant dominant. Cela a énormément changé au cours de ma vie. Lorsque j'ai commencé à aider John Main à enseigner la méditation chrétienne, il y avait beaucoup de résistance et beaucoup de scepticisme. J'ai vu le soutien des dirigeants de l'Église et des théologiens changer radicalement. Elle a donc énormément évolué en une trentaine d'années, mais néanmoins, cette sagesse contemplative, avec la pratique qui lui est associée, n'est pas ce que la plupart des gens identifient au christianisme.

Et la dernière chose que Jésus dit, c'est d'être dans le moment présent. Ne vous inquiétez pas du lendemain. Encore une fois, ce n'est pas une platitude. Ce n'est pas une fausse consolation. C'est un enseignement sur la manière dont nous devons être au moment de la prière. Dans le moment présent, ici et maintenant. Dieu est, je suis.

Si vous mettez ensemble ces éléments de l'enseignement de Jésus sur la prière, nous avons l'intériorité, le silence, l'équanimité, le fait de ne pas s'inquiéter des choses, de mettre de côté nos inquiétudes, le point unique, l'attention, et le fait d'être dans le moment présent. Mettez-les dans un mixeur et vous obtenez la contemplation. Jésus est un maître, un enseignant de la contemplation avant d'être un moraliste, avant d'être un faiseur de règles. Il n'a qu'une seule règle, celle de s'aimer les uns les autres. Et il est un maître de prière contemplative, un enseignant spirituel, qui parle du cœur de la condition humaine. Et la question que nous devons toujours

**nous poser : En tant qu'église, suivons-nous ses traces ? Dans quelle mesure le reflétons-nous et l'enseignons-nous ?**

**La simple jouissance de la vérité. On pourrait dire que la contemplation est une sorte de vision panoptique de la réalité. Panoptique - voir tous les côtés. Mais pas avec une froideur ou une objectivité scientifique, mais avec amour, avec compassion. Plus vous voyez de points de vue, plus vous pouvez devenir inclusif et compatissant. C'est ce que nous entendons par contemplation. C'est ce que Jésus enseigne. Et le travail essentiel, ou l'engagement essentiel que nous faisons avec cet enseignement est de prêter attention. William James, fondateur de la psychologie américaine, un philosophe, a dit,**

**La réalité est l'endroit où vous placez votre attention. L'attention compte. La perte de notre capacité d'attention (notre culture de la distraction, le fait que nous passons en moyenne trois ou quatre heures par jour sur nos appareils mobiles, les jeunes passent, à un âge très vulnérable, des heures et des heures sur leurs médias sociaux) est une fragmentation de notre capacité fondamentale qu'est l'attention : être capable d'écouter, d'observer, de s'engager, de ressentir de l'empathie, de voir la merveille du monde dans lequel nous vivons et les relations dans lesquelles nous sommes connectés. L'attention est l'essence de la prière.**

**La méditation est l'entraînement de notre esprit et de notre cœur, deux sources de sagesse dans la conscience humaine. C'est l'entraînement de l'esprit et du cœur à cette capacité d'attention.**

**La contemplation est la source de sagesse sur laquelle j'aimerais me concentrer et la méditation est une pratique ascétique. Maintenant, qu'est-ce qu'une pratique ascétique ? Ne pas manger de viande le vendredi, renoncer à certaines choses, se priver de plaisirs simples - je ne pense pas que ce soit vraiment ce qu'est l'ascétisme. C'est une vision plutôt négative de l'ascétisme. J'aime l'histoire du rabbin qui a dit : "Le jour du jugement, alors que nous serons assis devant le trône de Dieu, nous serons jugés et nous devons**

rendre compte de chaque plaisir légitime que nous n'aurons pas accepté. La bénédiction originelle plutôt que le péché originel.

L'ascétisme, bien sûr, ne signifie pas seulement se priver pour se punir, mais aussi s'entraîner. S'exercer. Le mot "ascèse" signifie en fait, en grec, "exercice". C'est ce que les athlètes font, aiment faire, et font librement afin d'atteindre la meilleure performance possible et de rester en bonne condition.

En ce sens, la méditation est une ascèse. Elle doit être choisie librement ; personne ne peut vous forcer à méditer. On peut vous forcer à aller à l'église, mais on ne peut pas vous forcer à méditer. Et c'est une ascèse parce que nous exerçons constamment cette capacité d'attention, d'une manière douce, mais d'une manière spécifique et fidèle. Il ne s'agit pas seulement de se détendre. La relaxation est l'un des fruits ou des effets secondaires de la méditation. ~

## 5. Un enseignement simple sur la méditation

John Main a commencé à la fin des années 70 à enseigner la méditation à partir de la tradition chrétienne, après avoir constaté la crise spirituelle que traversaient les jeunes qu'il éduquait. Il s'est souvenu de sa rencontre avec la méditation et la sagesse contemplative, qu'il avait connue avant de devenir moine, lorsqu'il était diplomate en Extrême-Orient, de nombreuses années auparavant. Et puis, c'est en fait sa rencontre avec le grand maître de saint Benoît, Jean Cassien, au cinquième siècle, qui a apporté la sagesse du désert chrétien à l'Église occidentale. C'est en relisant et en comprenant d'une manière nouvelle l'enseignement de la tradition du désert qu'il a reconnu et vu la pertinence contemporaine et le besoin contemporain d'un enseignement simple et pratique sur la méditation afin de restaurer la vie contemplative de l'église et de la société.

Et chez Cassien, il a trouvé cet enseignement très simple, qui est l'enseignement de la tradition hésychaste dans l'Église orientale. C'est notre grand lien avec l'Église orientale. Il a trouvé cet enseignement très simple dans la Dixième Conférence. Encore une fois, quand ils parlent de la prière, ils parlent tous de la prière du cœur, donc, quand vous priez, mettez de côté vos pensées, y compris vos bonnes pensées, ou vos bonnes intuitions, ou vos idées brillantes, ou vos idées agréables que vous avez, vous mettez de côté vos pensées. Cela vous donnera un aperçu immédiat de ce que signifie la pauvreté d'esprit. Et mettre de côté ses pensées signifie que nous ne pensons pas à Dieu au moment de la méditation, nous ne parlons pas à Dieu, nous ne demandons pas de choses à Dieu. Mais nous sommes avec le Divin dans cette pièce intérieure.

**Comment mettre de côté nos pensées et parvenir à cette pauvreté d'esprit ? Ce que la tradition du désert conseille, c'est de prendre un seul mot ou une seule phrase et de le répéter continuellement dans l'esprit et le cœur pendant le temps de la méditation. Répéter ce mot ou cette phrase (en latin, il l'appelait "formule", John Main l'appelait "mantra" ou "mot de prière", "mot sacré"), rester avec le même mot ou la même phrase, c'est différent de la lectio divina où l'on passe bien sûr d'une phrase à l'autre. Dans la méditation, vous restez avec la même phrase ou le même mot, pendant la méditation et de jour en jour. Cela a un effet extraordinaire, qui est que le mot commence alors à s'enfoncer dans le cœur comme la graine qui pousse, comment nous ne le savons pas.**

**Et cela nous ouvre la source de la prière, qui n'est pas du tout ma prière, mais qui est la prière de l'Esprit. Nous ne savons pas comment prier, disait saint Paul, mais l'Esprit prie en nous. Je suis avec vous jusqu'à la fin des temps". (Rom 8:26) Comme je l'ai dit, cela ne remplace pas les autres formes de prière, mais cela change la carte ou l'image de la prière que nous avons.**

**Prenons donc un peu de temps pour méditer maintenant.**

**Comme je le disais à propos du corps comme source de sagesse, cela devient très pratique au moment de la méditation. En effet, nous nous asseyons immobiles pendant la méditation, aussi immobiles physiquement que possible, et il faut donc s'asseoir confortablement ; on ne doit pas ressentir de douleur ou d'inconfort. Il faut donc s'asseoir de la manière la plus confortable possible, mais généralement, pour la plupart des gens, il s'agit de s'asseoir le dos droit, de détendre les épaules et de fermer légèrement les yeux. Posez vos mains sur vos genoux ou sur vos genoux afin de vous sentir en harmonie, physiquement, centré, stable, à l'aise, en accord avec vous-même et dans le moment présent. Le corps est toujours dans le moment présent, l'esprit n'est presque jamais dans le moment présent.**

**Mais le corps peut être un point d'ancrage pour l'esprit. Prenez donc un moment pour prendre conscience de votre respiration, qui relie très étroitement votre corps et votre esprit. Soyez simplement conscient du cycle de la respiration, qui est notre compagnon constant. En inspirant et**

en respirant le cadeau de la vie, car c'est un cadeau, en expirant, nous lâchons prise. Nous n'avons pas besoin d'essayer de respirer. Et de même avec la méditation, nous avons besoin d'un minimum d'effort. Nous devons faire un petit effort pour dire notre mot du début à la fin, mais pas trop. N'exagérez pas l'effort que vous devez faire. Alors, sentez simplement le souffle qui entre et qui sort.

Peut-être pourriez-vous également identifier pour un moment quelque chose de vraiment urgent dans votre esprit ou dans votre cœur, une inquiétude, une anxiété, une peur (nous en avons tous). Vous n'avez pas besoin de résoudre le problème mais simplement de dire qu'il est là - je m'inquiète de cette pandémie, je m'inquiète pour ma famille, je m'inquiète pour mon entreprise. Il suffit de reconnaître qu'il est là. Et elle sera là après la méditation. Vous pouvez donc le laisser à lui-même pendant les 20 prochaines minutes. Il sera là et vous y reviendrez avec un esprit beaucoup plus calme et clair. En prêtant attention à votre respiration, vous faites le premier pas pour laisser de côté vos pensées. Ne vous inquiétez pas.

Maintenant, pour aller plus loin et commencer le voyage, nous prenons notre mot, notre mantra, notre mot de prière. Le choix du mot est important parce que vous voulez rester avec le même mot tout au long de la méditation et au jour le jour, et à tous ces moments réguliers. Nous pouvons donc prendre le nom "Jésus" ou le mot "Abba", deux mots sacrés, des mots de prière. Le mot que je recommande est le mot "maranatha". Maranatha est un mot araméen, la langue que parlait Jésus. Il signifie "viens Seigneur" ou "le Seigneur vient". Saint Paul termine sa première lettre aux Corinthiens par ce mot. Il l'a gardé en araméen, et c'est l'une des toutes premières prières chrétiennes. C'est un mot idéal pour la méditation en raison de sa qualité sacrée, et aussi parce que le son du mot est apaisant pour l'esprit, et que les quatre syllabes permettent de le dire en rythme. Donc, si vous choisissez le mot "maranatha", dites-le en quatre syllabes de longueur égale, calmement et clairement - ma-ra-na-tha, ma-ra-na-tha. Ne visualisez pas le mot. Écoutez-le comme un son, ma-ra-na-tha, ma-ra-natha. La plupart des gens le disent en rythme avec leur respiration. Vous pouvez inspirer en disant le mot et expirer en silence.

Ou vous pouvez dire les deux premières syllabes "ma-ra" en inspirant, et les deux secondes "na-tha" en expirant. Il n'y a pas de règle stricte. En gros, dites-le simplement, dites-le doucement sans forcer, dites-le fidèlement, ce qui signifie que vous continuez à y revenir même lorsque l'esprit est distrait, ce qui se produit environ toutes les secondes. Revenez simplement au mot doucement, fidèlement, et comme un enfant, simplement, sans vous évaluer. C'est une grande libération de devoir s'évaluer soi-même. Il n'y a ni succès ni échec. Il n'y a que la fidélité, du mieux que l'on peut. Donc, encore une fois, asseyez-vous aussi calmement que possible, le dos droit, les épaules détendues. Laissez les muscles de votre visage se détendre, votre front, votre mâchoire. Respirez normalement et commencez doucement à dire, à entendre, à écouter votre mot - ma-ra-na-tha, ma-ra-na-tha.

Alors que le carillon de la cloche s'éteint, concluons la méditation par ces mots de l'Évangile de Luc.

*Ils lui demandèrent : "Quand le royaume de Dieu viendra-t-il ? Il répondit : "Vous ne pouvez pas dire par l'observation quand le royaume de Dieu viendra. Vous ne pouvez pas dire : "Regardez, le voici ou le voici", parce qu'en fait, le royaume de Dieu est en vous. Le royaume de Dieu est au milieu de vous. (Lc 17, 20-21) ~*

## 6. La source suprême de la sagesse

Le poète irlandais Seamus Heaney - si vous voulez être rassuré sur la possibilité de combiner grandeur, bonté et humanité - est né en Irlande du Nord et a grandi dans le maelström de ce conflit sectaire. Il n'était pas ce qu'on pourrait appeler un poète politique, mais il était politisé. C'était un poète contemporain et je dirais même un contemplatif contemporain. L'une des erreurs que nous avons commises en pensant à la contemplation à la lumière de notre société dysfonctionnelle, où l'élément contemplatif, spirituel et mystique a été tellement exclu de nos valeurs centrales, de notre éducation et de notre conscience, a été de penser que les contemplatifs devaient aller s'asseoir dans l'Himalaya. Nous en sommes venus à penser que la méditation est une pratique solitaire et que nous devons aller dans les bois ou dans les montagnes pour la pratiquer, et que dans le brouhaha de la vie urbaine trépidante et dans l'ère des médias saturés de médias, la plupart d'entre nous ne peuvent pas le faire. Cette impression n'est pas confirmée par des personnes comme Seamus Heaney ou par l'un des grands mystiques de notre tradition comme Hildegarde de Bingen, Julian of Norwich, Teresa of Avila, Simone Weil ou Dietrich Bonhoeffer et les autres personnes que j'ai mentionnées.

Seamus Heaney a été invité un jour par le Royal College of Physicians of Ireland à s'adresser à eux lors de leur réunion annuelle. Ils lui ont demandé : "Avez-vous quelque chose à dire en particulier à nous, membres de la profession médicale ? Il a réfléchi un moment et a cité un poème qu'il avait traduit du grec, mais très librement, intitulé "The Cure at Troy". Et voici les mots qu'il a cités, Espérer un grand changement de mer Sur l'autre côté de la vengeance. Croyez qu'un autre rivage est atteignable d'ici.

***Croyez au miracle***

***Et des remèdes et des puits de guérison.***

***Appelez ça de l'auto-guérison miraculeuse : La révélation totale de soi, la double prise de conscience des sentiments.***

Je pense que vous comprenez l'idée. Il dit, pour le paraphraser, qu'une grande partie de l'histoire n'est faite que de violence, de conflits et de rejet mutuel. Mais de temps en temps, il y a un moment où l'espoir et l'histoire riment. Il y a un moment où nous pouvons travailler avec les choses telles qu'elles sont dans le monde, et en faire ressortir l'harmonie, la rime. Il l'a choisi pour réfléchir à l'état critique du processus de paix irlandais à l'époque, et à quel point le moment semblait critique pour toutes les personnes impliquées, à savoir s'il allait simplement sombrer dans le chaos, les effusions de sang et la folie ou s'il pouvait y avoir une véritable guérison, un véritable changement où espoir et histoire rimeraient.

Je parlais de la contemplation, ce matin, et de notre soif de contemplation pour une nouvelle façon, une nouvelle façon de voir le monde, une nouvelle façon de hiérarchiser les éléments de nos vies, de ramener l'ordre, l'émerveillement, la profondeur, la justice et la paix dans un monde et une culture qui semblent de plus en plus brisés. Nous avons donc faim de la contemplation comme source suprême de sagesse, suprême parce que Dieu est dans la contemplation, Dieu est contemplatif. L'une des grandes valeurs de l'esprit contemplatif, dans une période comme celle-ci, est précisément qu'il nous libère du caractère oppressant de la polarisation dans laquelle nous nous sommes mis. Regardez l'Amérique. C'est la guerre civile. C'est une nation divisée contre elle-même, certainement dans ce terrible état de division et de polarisation qui est violent, et nous le voyons devenir physiquement violent. Et nous voyons les dirigeants politiques appeler à la violence, nier le droit de l'autre camp, même à avoir les opinions qu'ils ont ; ils n'ont même pas le droit d'exister. Vous n'êtes qu'à un pas de l'incarcération et de les mettre tous en prison.

Mais lorsque nous examinons le contexte historique de la vie de Jésus de Nazareth, nous constatons que sa propre société était aussi une société très volatile, très conflictuelle, très polarisée, divisée non seulement entre les forces d'occupation et les Romains et les autochtones, mais aussi entre les Juifs eux-mêmes - une fragmentation totale. C'est donc de ce moment historique de l'incarnation de Dieu en Jésus que sont sortis l'enseignement de l'Évangile et l'Esprit du Christ. La contemplation n'est donc pas une activité réservée aux week-ends ou aux samedis après-midi tranquilles. Ce n'est pas quelque chose pour lequel nous devons avoir les conditions parfaites. C'est en fait le remède, le remède à Troy. Ce que Heaney montre, je pense, c'est la possibilité de guérir la rupture, l'auto-division, la fragmentation, la polarisation des êtres humains, contre eux-mêmes et contre leur propre moi intérieur, et les uns contre les autres. Il est possible de guérir cela et de le dépasser, mais seulement si nous y faisons face et si nous le rencontrons.

Alors, laissez-moi vous lire ces lignes, à nouveau, à la lumière de ce genre de contexte,

***Espoir d'un grand changement de mer***

(Eh bien, c'est ce que nous devons espérer aujourd'hui, un grand changement de mer).

***De l'autre côté de la vengeance.***

(Il avait vu comment la culture de la vengeance, des meurtres par vengeance dans les rues de Belfast avait dominé et pris le dessus. Mais il y a de l'espoir de l'autre côté de la vengeance ; nous pouvons aller au-delà de ce réflexe de vengeance).

***Je crois qu'une autre rive est accessible d'ici.***

(Donc, là où vous êtes maintenant, c'est là que nous commençons. Mais on peut atteindre le rivage le plus éloigné. Ce n'est pas de la fantaisie, ce n'est pas irréal. Et donc il dit, comme le royaume, nous pourrions dire. Jésus a dit, le royaume est tout proche, le royaume est en vous, le royaume est parmi vous. Donc, "Espérez un grand changement de mer de l'autre côté de la

vengeance. Croyez qu'un autre rivage est atteignable d'ici).

***Croyez aux miracles, aux guérisons et aux puits de guérison".***

Cela a été dit aux médecins qui ne croient pas aux miracles, qui ne croient pas aux puits de guérison, du moins pas de manière conventionnelle. Alors que signifie le mot "miracle" ? Ce n'est pas un homme superstitieux. Il ne dit pas vraiment que vous devez aller chercher les puits de guérison en Irlande et qu'ils résoudre tous vos problèmes et vous apporteront des remèdes miraculeux. Il ne dit pas ça, si ? Il dit, "croyez". Et nous ne devrions même pas avoir besoin de nous demander ce que nous entendons par le mot "croire". Est-ce qu'il s'agit d'une simple croyance intellectuelle ? Ou est-ce qu'il signifie "savoir" ? Savoir à partir de votre propre expérience, de la même manière que la méditation, comme l'a dit John Main, vérifie les vérités de votre foi dans votre propre expérience. Dans votre propre expérience. Donc, croire dans ce sens de "être ouvert à l'expérience de cette vérité, qu'il y a des choses que nous ne pouvons pas expliquer". Nous les appelons des miracles. Et il y a un remède pour même les pires conditions. Et il y a des puits de guérison.

C'est ce que je considère comme les sources de sagesse dont je parlais plus tôt. Nous devrions chercher partout. Nous devrions chercher des sources de sagesse, sans nous contenter de nous plaindre de la mauvaise situation. Nous devrions chercher ces sources de sagesse et les relier les unes aux autres. Car chacune de ces sources de sagesse tire sa sagesse d'un corps unifié sous-jacent de sagesse, d'eau, qui est la sagesse de l'Esprit.

Il n'y a qu'une seule sagesse. Elle peut nous venir par la source des sociétés indigènes ou par la source de beaux poèmes comme celui-ci, ou par la science ou par l'art ou par le rituel religieux ou par l'enseignement mystique ou par la nature. D'où ne peut-elle pas venir à nous ? Qu'est-ce qui n'est pas une source de sagesse, potentiellement un puits de guérison ? Et je pense que c'est ce qui se passe lorsque nous développons un esprit contemplatif à travers la pratique. Cela ne vient pas en lisant des livres, ou en écoutant des conférences. Tout cela aide, mais si c'est sans la présence sous-jacente d'une pratique personnelle, je ne pense pas que cela se produise

normalement. Alors, croyez aux miracles, aux guérisons et aux puits de guérison. Et maintenant, il dit : "Appelez le miracle, l'auto-guérison". Donc il ne parle clairement pas de magie. Le miracle que nous ne pouvons pas expliquer, qui apporte la guérison, provient d'une source intérieure, qui est l'énergie divine, l'amour divin, "Appelez le miracle auto-guérison".

Et puis les deux dernières lignes, qui demandent un peu plus de réflexion : "La révélation totale de soi". En d'autres termes, nous nous découvrons nous-mêmes ; la connaissance de soi est le fruit d'une activité contemplative constante. Ne méditez pas si vous voulez simplement vous connaître par curiosité. Mais si vous méditez, vous parviendrez à la connaissance de vous-même, ou à la connaissance qui est vous-même, la connaissance de soi. Cette révélation totale de soi est donc cette ouverture de notre connaissance de soi, de notre conscience de soi de l'intérieur, qui nous prend toujours par surprise lorsque nous nous connaissons vraiment avec un nouveau type de connaissance, qui n'est pas une connaissance réflexive, ni une connaissance auto-analytique, mais qui est la révélation totale de soi. Elle surgit et fait irruption. La révélation totale de soi et la dernière ligne de cette section est "double prise de sentiment". Je pense que cela signifie que vous êtes conscient de ce dont vous êtes conscient. Et vous êtes conscient que ce dont vous êtes conscient est authentique. Donc la double prise de conscience du sentiment signifie que nous voyons, et que nous intégrons et authentifions ce que nous voyons.

Ce que je voulais dire, c'est que Seamus Heaney, qui écrit en plein milieu du processus de paix en Irlande du Nord, offre une vision et une sagesse contemplatives à cette situation. Il ne se lance pas dans le maquignonnage de la politique sectaire. Mais ici, il contribue clairement à l'espoir et au courage nécessaires à la résolution de ce conflit, et à un grand changement de cap, un changement de la direction que prenaient les choses. C'est la même chose pour nous. C'est la même chose, je pense, dans chaque crise dans laquelle nous nous trouvons. C'est le moment de la contemplation.

Quand on pense à l'une des grandes époques de l'éveil mystique chrétien européen, c'est le 14<sup>ème</sup> siècle qui fut, d'une certaine manière, une

époque terrible à vivre. La peste noire a emporté jusqu'à peut-être la moitié de la population ; il n'y avait pas un foyer qui n'avait pas subi de perte. En outre, comme nous le savons grâce à COVID, elle a entraîné un chaos social et économique. C'était aussi une période de violence politique, d'agitation sociale, de révolte des paysans en Angleterre, de guerre de 100 ans.

Ce n'était pas une époque romantique de chevalerie, de dames en détresse et de chevaliers sur des chevaux blancs. C'était une époque de grands bouleversements sociaux, et c'est dans ce chaos, ce changement social, que cette grande école mystique est apparue dans toute l'Europe. Il y a l'école mystique anglaise - Julian of Norwich, The Cloud of Unknowing, Richard Rolle, Walter Hilton. Ils faisaient partie de la culture européenne, de la foi européenne, et le même réveil mystique se produisait en Europe. C'est précisément en ces temps de grands bouleversements, d'insécurité, d'anxiété et de violence, que la sagesse contemplative est le plus nécessaire et qu'elle peut être générée. Étrangement, ce sont là de très bonnes conditions pour un réveil contemplatif. Et de nombreuses personnes qui ont été enfermées ou enfermées ou isolées, certaines d'entre elles ont terriblement souffert. Les maladies mentales sont en augmentation. Il est très important de s'en occuper, de la traiter. Mais ce que nous n'entendons pas dans les médias, mais que beaucoup d'entre nous ont peut-être entendu, ce sont les nombreuses personnes qui ont vraiment approfondi leur vie spirituelle même dans ces circonstances très difficiles. ~

## 7. Le mythe du christianisme

Il existe une autre source de sagesse dont nous avons également besoin, et cette autre source de sagesse est le mythe, le mythos. Un mythe est un ingrédient essentiel à une vie et une culture humaine riche. Et le mot signifie beaucoup de choses différentes. Il peut signifier discours, histoire, fiction ou intrigue, logos. Je pense que nous pourrions dire qu'une grande signification qu'il a, qui nous aide dans notre situation, est "conversation", avoir une conversation.

Le mythe fournit à un peuple un langage commun de l'esprit, ainsi qu'un divertissement, une instruction et un matériau pour l'imagination. Sans un mythe sain, nous dépérissons en tant qu'êtres sociaux, nous nous sentons perdus, nous nous sentons enfermés en tant qu'individus et dans nos fantasmes. La perte du mythe signifie la perte de la conversation. C'est un signe de cela, pour les jeunes surtout aujourd'hui. On ne peut pas avoir une conversation sur Twitter où l'on a droit à 280 caractères. Les médias sociaux ne sont pas vraiment un support de conversation. Ce n'est pas de la conversation, c'est du chat. C'est une ligne de discussion, superficielle. Peut-être qu'il s'agit de mettre en place un arrangement pour une conversation, mais une conversation nécessite du temps et des loisirs et un contact visuel, même si ce n'est pas un contact physique dans notre monde Zoom. Mais elle requiert des qualités d'écoute, et de la patience. Elle nécessite également de la maîtrise de soi, afin de ne pas interrompre constamment l'autre personne et de ne pas lui crier dessus. Et cela nécessite également une quantité suffisante de mythes et d'images communs, d'histoires partagées. Seamus Heaney a écrit son poème à partir du mythe commun de sa culture, qui n'est pas connu par beaucoup de gens, mais en tant que poète, écrivain et lecteur, il a pu y accéder.

La sagesse des jeunes est une véritable source de sagesse pour nous aujourd'hui, elle est d'une grande valeur pour chaque génération. Cela ne signifie pas qu'il faille élire uniquement des jeunes, mais nous devrions les écouter et les former à la parole, leur donner le mythe, les histoires qui leur permettent de penser, et de penser de manière critique, et de prendre le risque d'avoir une conversation avec des personnes avec lesquelles ils peuvent ne pas être d'accord. À cet égard, nous avons laissé tomber les jeunes et nous en portons les conséquences. Il y a eu une rupture dans la conversation. Et cette conversation entre les différentes sources de sagesse, les anciens, les jeunes, toutes les différentes traditions, cette conversation permet à toutes les sources de sagesse de s'écouler ensemble et de nous rappeler une source commune, l'Esprit.

Culturellement, la perte du mythe a été dévastatrice pour notre culture, et pour les jeunes en particulier. Elle les a asservis aux médias sociaux. Et leurs parents et leurs grands-parents les suivent très rapidement. Elle étouffe la conversation, et l'exemple d'échanges civilisés, informés et respectueux est plutôt rare à trouver dans les nouvelles d'aujourd'hui parmi nos dirigeants. Nous avons été pris en charge par les algorithmes des médias sociaux. Je vous recommande un documentaire (que vous pouvez voir sur Netflix) intitulé *The Social Dilemma*. Il est composé d'interviews et d'informations provenant des dirigeants de la Silicon Valley, des jeunes prodiges d'une vingtaine d'années qui, il y a 30 ans ou moins, ont créé Facebook, Twitter et tous les médias sociaux. Et eux, comme les scientifiques après la bombe atomique, se demandent maintenant : Qu'avons-nous fait ? Qu'avons-nous laissé échapper ? Et ce qu'ils disent, c'est qu'il ne faut pas blâmer telle ou telle personne, telle ou telle entreprise. Le problème est plus vaste que cela. Le problème, c'est qu'il s'agit d'une force qui a été générée et qui rapporte énormément d'argent, qui ne se contente pas de nous influencer, mais qui nous façonne.

Alors quel est le remède à cela ? à cette perte de sagesse contemplative, et la perte du langage commun, les histoires. Nous ne pouvons pas vivre sans mythes, alors nous inventons des mythes, *Star Trek*, *Harry Potter*, *Star Wars*.

Ils nous donnent quelque chose sur quoi travailler. Et le *Seigneur des Anneaux*. Ok, ce sont des mythes mineurs, quelque chose avec lequel travailler, mais dominés par le consumérisme et le mercantilisme. Il n'y a pas de grand mythe sur la mort dans notre culture moderne, je ne pense pas, pas de tragédie. On ne peut pas créer une tragédie, diraient beaucoup de gens, sans que la question de "Dieu" ne fasse partie de la conversation, ne serait-ce que comme une question. Nous sommes dans une situation critique, sérieuse, je pense. Les mythes nous donnent donc du courage, en nous disant que le sens nous attend pour être découvert. Ils nous rappellent l'espoir dans les miracles, les guérisons et les puits de guérison. Et ils nous relient à ce qui est mystérieux et vivifiant. Ils nous donnent de l'espoir. Les mythes nous aident à nous comprendre nous-mêmes, nos croyances, nos coutumes, nos tabous, d'où nous venons. Mais dans la situation actuelle, quel sens peut avoir le mythos du christianisme - l'histoire de l'Évangile, le grand mythos de l'Incarnation, l'enseignement, la souffrance, la mort et la résurrection du Seigneur ? Le mythe est toujours mis en scène, pas seulement parlé ou raconté ; il est mis en scène dans le rituel, la liturgie, la danse et la cérémonie. Eh bien, je pense que c'est le rôle de la pratique contemplative. C'est le rôle de la méditation. Dans notre éducation et dans nos institutions aujourd'hui, elle recharge les grands mythes de l'évangile, et les grands mythes de l'humanité. De cette mythologie naissent la théologie, la psychologie et la cosmologie, avec une profondeur humaine et un sens de l'émerveillement. Si nous restons déconnectés des grands mythes, nous verrons apparaître des mythes générés consciemment. Et nous le voyons à nouveau dans le fascisme. Enorme mouvement du fascisme, tel que nous le connaissons. Donc, nous allons créer de faux mythes à moins que nous revenions aux vrais mythes. Et je pense que le chemin du retour, le chemin de l'avant, c'est la même chose. Il s'agit vraiment de retrouver l'expérience qui est au-delà des mots, au-delà des histoires, au-delà des symboles, au-delà des cérémonies, au-delà du rituel, au-delà de la danse, au-delà de toutes les différentes façons dont le mythe, les grandes histoires peuvent être communiquées et partagées. C'est la contemplation qui nous remet à zéro et nous éveille à nouveau au sens et

**surtout à l'espoir dont parlait Seamus Heaney.**

**Espérer un grand changement de mer  
De l'autre côté de la vengeance.  
Croire qu'un autre rivage  
est atteignable d'ici.  
Croyez au miracle  
Et des remèdes et des puits de guérison.**

**Appelez ça de l'auto-guérison miraculeuse :  
La révélation complète  
Double prise de sentiments. ~**

**L'attention est importante. C'est notre capacité fondamentale être capable d'écouter, d'observer, de s'engager, de ressentir de l'empathie, de voir la merveille du monde dans lequel nous vivons et les relations dans lesquelles nous sommes connectés. La méditation est l'entraînement de notre esprit et de notre cœur, deux sources de sagesse, à cette capacité d'attention. L'attention est l'essence même de la prière.**

En période de crise, au-delà des idées ou des politiques, ce qui compte le plus, c'est une nouvelle façon d'observer la réalité et de voir ce qui est réel. C'est la conscience contemplative qui libère la sagesse et influence toutes les dimensions de l'expérience. Si le christianisme veut apporter sa vision unique et universelle de la sagesse, il doit devenir, de manière plus confiante et plus explicite, une force religieuse contemplative. C'est pourquoi la pratique et l'enseignement de la méditation dans la tradition chrétienne sont importants. Ces conférences nous aident à voir comment nous pouvons devenir une église contemplative.



**LAURENCE FREEMAN OSB** est un moine bénédictin et le directeur de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne. En tant que guide spirituel de la communauté, il donne de nombreux cours, dirige des retraites, mène des initiatives interconfessionnelles et s'engage auprès du monde séculier sur des sujets sociaux, éducatifs, médicaux et de leadership. Parmi ses livres figurent *Good Work*, *Light Within*, *Jesus the Teacher Within*, *First Sight* et *Sensing God*.



[www.mediomedia.com](http://www.mediomedia.com)

[www.wccm.org](http://www.wccm.org)



**Dans l'ensemble** de ce document Il y a en fait **trois** textes se rapportant à ce thème de **Sources de Sagesse** :

1 **Sources de Sagesse**, traduction (...*presque* automatique...excuser les lourdeurs...) du texte original en anglais (cf le texte précédent)

2- Quelques **Sagesses quotidiennes** (**ce document**) illustrées et choisies dans cet ouvrage par le P. Freeman ( **Ici Deux séries** : 1 :- entre le 25/05 et le 14/06/2021 et 2 : entre le 30/11 et le 20/12/2021)

3- Le texte qui suivra après et qui est...

Le texte original **Sources of wisdom** provenant du site US <https://meditationtalks.wccm.org/>

## **SAGESSE DU JOUR (1)**

Pages choisies et composées entre le 25/05 et le 14/06/2021 par le P. Freeman

Mardi 25 Mai 2021



(Photo : Laurence Freeman, France)

On me demande parfois quelle est la différence entre méditation et contemplation ? La réponse suivante me semble des plus simple et pleine de sens : la méditation est le chemin vers la contemplation. Comment comprendre la sainteté au XXI<sup>e</sup> siècle, dans une époque qui n'est plus, comme au XII<sup>e</sup> siècle, une époque de foi, de culture et de croyances communes, d'expérience commune du sacré et de l'humain ? Dans un monde très différent, que signifie alors cette sainteté ? Simone Weil fut l'un des grands prophètes de nos temps modernes, contemporaine de Dietrich Bonhoeffer, autre grand prophète. Je pense que tous deux ont remodelé la pensée de la théologie et de l'identité chrétienne aux derniers jours de la dernière guerre. Dietrich Bonhoeffer est mort à 39 ans, en 1945. Simone Weil à 34 ans, en 1943. Tous deux ont laissé une influence durable sur la compréhension de l'identité et de la foi chrétienne. Pour Dietrich Bonhoeffer, la question était : "Le monde devenu adulte, comment la foi chrétienne peut-elle s'épanouir dans une société laïque ?" Il posa cette question mais n'eut pas le temps d'expliquer ce qu'il voulait dire par l'idée d'un "christianisme sans religion". Simone Weil parla également d'une nouvelle sainteté. Une toute nouvelle forme de sainteté adaptée à notre époque.

**Mercredi 26 Mai 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux, France)

Je pense que le temps de la méditation est très important pour la qualité de toute réflexion qui va suivre. Nous pouvons y être amenés par la pensée, par la réflexion et par le partage, mais pendant la méditation, nous laissons de côté les pensées, les mots et les réflexions pour entrer dans l'expérience même. L'expérience de la présence de Dieu qui demeure en nous : "le Christ est en vous, lui, l'espérance de la gloire à venir" (Col 1, 27).

Laurence Freeman OSB, [Sources of Wisdom](#)

p8-9

**Jeudi 27 Mai 2021**



(Photo : Laurence Freeman, France)

Qu'est-ce que j'entends par "contemplation" ? Et pourquoi la méditation nous conduit-elle à cet état de contemplation ? Thomas d'Aquin a défini la contemplation très simplement comme "la simple jouissance de la vérité". La simple jouissance de la vérité. Il n'y a rien de plus simple que cela : simplement trouver la joie dans ce qui est. La vérité ne signifie pas une explication ou une définition dogmatique ou scientifique de la réalité. La vérité est ce qui est, dans toutes ses dimensions. Et de même que la physique quantique explore le monde invisible et ce qui y est relié, il s'agit de découvrir de plus en plus de dimensions de la réalité.

Laurence Freeman OSB, [Sources of Wisdom](#)

p11

Vendredi 28 Mai 2021



(Photo : Laurence Freeman, France)

La contemplation est donc simple. Elle embrasse, inclut et incarne tout ce qui est. Toutes les dimensions de la réalité. Tous les points de vue. Toutes les sources de sagesse. Toutes les cultures. Toutes les croyances. Dieu est Un. Dans les plus anciennes traditions de sagesse, Dieu méditait lorsqu'il créa le monde. Vous trouvez cela dans les Vedas. Dieu est un contemplatif. Dieu est contemplation et nous ne connaissons Dieu que lorsque nous entrons dans la contemplation et lorsque nous devenons simples.

Laurence Freeman OSB, [Sources of Wisdom](#)

p11

**Samedi 29 Mai 2021**



(Photo : Laurence Freeman, France)

‘Si vous ne changez pas pour devenir comme les enfants’... (Mt 18,3). Voilà donc un petit aperçu de ce que Jésus voulait dire, et Thomas d'Aquin aussi quand il disait que c'est simple. Simple, pas facile. Parfois c'est difficile, parfois c'est dur, mais c'est simple. Je pense que la tradition contemplative chrétienne a désespérément besoin, au nom de notre culture et de notre société en difficulté, de retrouver et d'enseigner cette notion. Il y a, comme nous le savons tous, une grande soif de spiritualité, sous de nombreuses formes différentes et à partir de nombreuses sources différentes - nous ne sommes en concurrence avec aucune d'entre elles. Jésus ne se dispute pas des parts de marché. Nous n'avons donc pas à nous sentir en concurrence. Mais nous devons savoir ce qu'il nous a été confié de partager, et de partager avec les Nations. Malheureusement, nous sommes devenus très éloignés de notre propre tradition contemplative, de la sagesse contemplative et du type de pratiques qui permettent à cette sagesse de couler à partir de sa source. Nous l'étudions, nous écrivons des livres à ce sujet etc., mais la pratique réelle a pris une part très réduite dans la vie chrétienne courante.

Laurence Freeman OSB, [Sources of Wisdom](#)

p13

**Dimanche 30 Mai 2021**



(Photo : Laurence Freeman, France)

Que dit Jésus à propos de la prière ? Ce qu'il dit en premier, dans le sermon sur la montagne (Mt 6,5-8), est : "Quand tu pries, retire-toi dans ta pièce la plus retirée". Qu'est-ce que cela signifie ? Le cœur. "Ferme la porte, et prie ton Père qui est présent dans le secret ; ton Père qui voit dans le secret te le rendra". Le fondement de l'être. Non pas l'idée de Dieu, mais la présence réelle dans cette pièce intérieure. "Dieu est le centre de mon âme", disait Jean de la Croix. L'intériorité est donc le premier élément de l'enseignement de Jésus sur la prière. Ensuite, il dit : "Lorsque vous priez, ne rabâchez pas comme les païens : ils s'imaginent qu'à force de paroles ils seront exaucés. Ne les imitez donc pas car votre Père sait de quoi vous avez besoin, avant même que vous ne l'ayez demandé". Rabâcher : pour la plupart des gens, leur expérience de l'église, c'est du bruit. Peut-être un bruit qui est beau, peut-être de belles paroles, peut-être une belle musique, mais c'est permanent. De la minute où commence l'office à la minute où il se termine, c'est du bruit sans interruption. Et pour beaucoup qui recherchent d'urgence une expérience contemplative plus profonde, l'Église a très peu à offrir. Notre culte peut être beau, plein de sens, mais il n'est en aucun cas contemplatif au sens propre du terme.

Laurence Freeman OSB, [Sources of Wisdom](#)

p14

**Lundi 31 Mai 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Le deuxième élément de l'enseignement sur la prière qui se trouve dans l'Évangile est la mention du silence, fondé sur la foi que Dieu sait, même avant nous, ce dont nous avons besoin. Une foi fondamentale. Un déplacement. C'est un déplacement dans notre façon de comprendre la nature du Christ. Cela ne signifie pas que nous ne pouvons pas avoir de prière d'intercession ou de demande, ni prier pour une guérison ou pour la crise du COVID. Mais cela signifie que nous n'identifions pas uniquement à des intercessions et des demandes le mystère et l'expérience de la prière.

La troisième chose que Jésus nous dit à propos de la prière est : "ne vous inquiétez pas". Ne vous inquiétez pas de ce que vous allez manger, de ce dont vous allez vous vêtir. Au lieu de cela, regardez la nature. Regardez la beauté de la nature, des lys des champs, des oiseaux dans le ciel. Contemplez la beauté de votre propre nature, pourrait-on dire. Connaissez-vous vous-même. Il est facile de dire "ne vous inquiétez pas", vous savez que nous aimons tous être rassurés. Mais ce n'est pas ce que Jésus dit. Au moment de la prière, vous avez des soucis et des inquiétudes valables, mais vous pouvez les laisser de côté pendant le temps de la prière.

**Mardi 01 Juin 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Dans le sermon sur la montagne, lorsque Jésus parle de la prière, Il en parle de la même manière que les premiers moines chrétiens. Quand ils parlaient de la prière, ils parlaient de l'essence de la prière. Ou de la prière pure, comme ils l'appelaient. Cela ne nie pas les nombreuses expressions et dimensions de la prière. Je ne suis pas un puritain de la méditation, qui exclut les autres formes de prière. Ce n'est, bien sûr, pas le cas. Pour moi qui suis moine, la méditation enrichit toutes les autres formes de prière - l'Écriture, l'Eucharistie. Lors de la messe que nous célébrons à Bonnevaux tous les dimanches à midi (heure française), nous invitons l'assistance à exprimer des demandes de prière et nous avons le sentiment de partager les préoccupations, les problèmes et les deuils des uns et des autres. Je ne dis donc pas que la méditation exclut les autres formes de prière. Je dis qu'elle nous rappelle ce qu'est l'essence de la prière.

Laurence Freeman OSB, [Sources of Wisdom](#)

p15-16

**Mercredi 02 Juin 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Parlant de la prière, Jésus nous dit : "cherchez d'abord le royaume de Dieu et sa justice, et tout cela vous sera donné par surcroît". Établissez des priorités. La plupart des gens ont l'impression, surtout aujourd'hui, que leur esprit est confus. Ils ne savent pas quelles sont les priorités. Ils ne sont pas au clair sur l'ordre et l'harmonie de la vie, et sur sa prévisibilité. Tout est renversé, en désordre. Et l'enseignement ici est de restaurer à notre mental sa qualité naturelle d'attention : "cherchez d'abord le royaume de Dieu". C'est ce qu'est la méditation. Ensuite, après la méditation, les choses auront l'air un peu plus harmonieuses. Un peu plus en ordre parce que vous avez redéfini, au moins dans une certaine mesure, votre vision du monde et que vous savez quel est le centre et la priorité principale. Bien sûr, tout cela s'accumule. C'est pourquoi la pratique contemplative, telle que la comprenait saint Benoît, doit être régulière.

Laurence Freeman OSB, [Sources of Wisdom](#)

p16

Jeudi 03 Juin 2021



(Photo : Laurence Freeman, Égypte)

Et la dernière chose que dit Jésus, c'est d'être dans l'instant présent, de ne pas s'inquiéter du lendemain. Encore une fois, ce n'est pas une platitude. Ce n'est pas une fausse consolation. C'est un enseignement sur la manière dont nous devons être au moment de la prière. Dans l'instant présent, ici et maintenant. Dieu est, je suis. Ainsi, si nous mettons ensemble ces éléments de l'enseignement de Jésus sur la prière, nous avons l'intériorité, le silence, la sérénité, l'attention, nous ne nous inquiétons de rien, nous mettons nos angoisses de côté, nous nous fixons sur un point unique et sommes dans l'instant présent. Mettez tout cela dans un mixeur et qu'obtenez-vous - la contemplation. Jésus est un maître, un enseignant de la contemplation avant d'être un moraliste, avant d'être un faiseur de règles. Il n'a qu'une seule règle, celle de nous aimer les uns les autres. Et il est un maître contemplatif de la prière, un maître spirituel, qui parle du cœur de la condition humaine. La question que nous devons alors toujours nous poser : en tant qu'Église, suivons-nous ses traces ? Dans quelle mesure reflétons-nous cela et l'enseignons-nous ?

Vendredi 04 Juin 2021



(Photo : Laurence Freeman, Brésil)

Le simple plaisir de la vérité. On pourrait dire que la contemplation est une sorte de vision panoptique de la réalité. Panoptique : voir tous les côtés. Non pas froidement ou avec une objectivité scientifique, mais avec amour, avec compassion. Plus vous voyez de points de vue, plus vous pouvez devenir accueillant et compatissant. C'est ce que nous entendons par contemplation. C'est ce que Jésus enseigne. Et le travail essentiel, ou l'engagement essentiel que nous faisons avec cet enseignement est de prêter attention.

Laurence Freeman OSB, [Sources of Wisdom](#)

p17-18

Samedi 05 Juin 2021



(Photo : Laurence Freeman, France)

William James, fondateur de la psychologie américaine et philosophe, a dit : "La réalité est là où vous placez votre attention". L'attention est essentielle. La perte de notre capacité d'attention (notre culture de la distraction, le fait que nous passons en moyenne trois ou quatre heures par jour sur nos appareils mobiles, que les jeunes passent, à un âge très vulnérable, des heures et des heures sur leurs médias sociaux), c'est une fragmentation de notre capacité fondamentale qui est l'attention : être capable d'écouter, d'observer, de s'engager, de ressentir de l'empathie, de voir la merveille du monde dans lequel nous vivons et des relations qui nous relient. L'attention est l'essence de la prière.

Laurence Freeman OSB, [Sources of Wisdom](#)

p18

Dimanche 06 Juin 2021



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux, France)

La méditation est un entraînement de notre mental et de notre cœur qui sont, dans la conscience humaine, deux sources de sagesse. C'est l'entraînement de notre mental et de notre cœur à cette capacité d'attention. La contemplation est la source de sagesse sur laquelle j'aimerais me concentrer et la méditation est une pratique d'ascèse. Qu'est-ce donc qu'une pratique d'ascèse ? Ne pas manger de viande le vendredi, renoncer à certaines choses, se priver de plaisirs simples - je ne pense pas que l'ascèse consiste vraiment en cela. C'en est une vision plutôt négative. J'aime l'histoire du rabbin qui disait : "Le jour du jugement, lorsque nous serons assis devant le trône de Dieu, nous serons jugés et devons rendre compte de chaque plaisir légitime que nous n'aurons pas accepté". La bénédiction originelle plutôt que le péché originel.

Laurence Freeman OSB, [Sources of Wisdom](#)

p18

**Lundi 07 Juin 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

L'ascèse, bien sûr, ne signifie pas seulement se priver pour se punir. Elle signifie s'entraîner, s'exercer. Le mot "ascèse" signifie en fait, en grec, "exercice". C'est ce que font les athlètes, et qu'ils aiment faire, qu'ils font librement afin d'atteindre la meilleure performance possible et rester en bonne condition. En ce sens, la méditation est une ascèse. Elle doit être choisie librement ; personne ne peut vous forcer à méditer. On peut vous forcer à aller à l'église, mais on ne peut pas vous forcer à méditer. Et c'est une ascèse parce que nous exerçons constamment cette capacité d'attention, d'une manière douce, mais précise et fidèle. Il ne s'agit pas seulement de se détendre. La relaxation est l'un des fruits ou des effets secondaires de la méditation.

Laurence Freeman OSB, [Sources of Wisdom](#)

p18-19

**Mardi 08 Juin 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux, France)

(...) chez Cassien, John Main trouva un enseignement très simple, qui est l'enseignement de la tradition hésychaste dans l'Église orientale. C'est notre grand lien avec l'Église orientale. Il trouva dans la *Dixième Conférence* de Cassien cet enseignement très simple. Là aussi, lorsqu'ils parlent de la prière, les Pères du désert parlent tous de la prière du cœur : quand vous priez, mettez de côté vos pensées, y compris vos bonnes pensées, vos bonnes intuitions, vos idées brillantes ou les idées agréables qui vous viennent ; vous mettez de côté vos pensées. Cela vous donnera une idée immédiate de ce que signifie la pauvreté d'esprit. Mettre de côté ses pensées signifie ne pas penser à Dieu pendant la méditation, ne pas parler à Dieu, ne rien demander à Dieu. Mais nous sommes avec le Divin dans cette chambre intérieure.

Laurence Freeman OSB, [Sources of Wisdom](#)

p20

**Mercredi 09 Juin 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux, France)

Comment mettre nos pensées de côté et parvenir à cette pauvreté d'esprit ? Ce que conseille la tradition du désert, c'est de prendre un seul mot, ou une seule phrase, et de le répéter continuellement et mentalement dans le cœur pendant tout le temps de la méditation. Répéter ce mot ou cette phrase (en latin, Cassien l'appelait une "formule", John Main l'appelait un mantra ou mot de prière, mot sacré), rester avec le même mot ou la même phrase, c'est différent de la lectio divina où bien sûr l'on passe d'une phrase à l'autre. Dans la méditation, vous restez tout le temps avec la même phrase ou le même mot, et de jour en jour. Cela a un effet extraordinaire : le mot commence alors à s'enfoncer dans le cœur comme une graine qui pousse, comment nous ne le savons pas. Et cela nous ouvre la source de la prière, qui n'est pas du tout ma prière, mais la prière de l'Esprit. "Nous ne savons pas comment prier", disait saint Paul, "l'Esprit lui-même intercède pour nous par des gémissements inexprimables" (Rom 8,26). "Et moi, je suis avec vous tous les jours jusqu'à la fin du monde" (Mt 28,20). Comme je l'ai dit, cela ne remplace pas les autres formes de prière, mais cela change l'image ou le paysage de notre prière.

Laurence Freeman OSB, [Sources of Wisdom](#)

p20-21

**Jeudi 10 Juin 2021**



(Photo : Laurence Freeman, France)

Je parlais de la contemplation et de notre soif de contemplation, de quelque chose de nouveau, d'une nouvelle façon de voir le monde, de mettre des priorités dans notre vie, de ramener dans le monde et dans notre culture qui semblent de plus en plus brisés, de l'ordre, de l'émerveillement, de la profondeur, de la justice et de la paix. Nous avons donc faim de contemplation, comme source suprême de sagesse - suprême parce que Dieu est dans la contemplation, Dieu est contemplatif.

Laurence Freeman OSB, [Sources of Wisdom](#)

p25

Vendredi 11 Juin 2021



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Il existe une autre source de sagesse dont nous avons également besoin, qui est le mythe, *mythos*. C'est un ingrédient essentiel à une vie et une culture humaine riche. Ce mot signifie beaucoup de choses différentes. Il peut signifier un discours, une histoire, une fiction ou une intrigue, un emblème. Nous pourrions dire, je crois, que sa grande signification, celle qui nous aide dans notre situation, est la "conversation", permettre de la conversation. Le mythe fournit à un peuple un langage et un esprit communs, ainsi que du jeu, de l'instruction et du matériau pour l'imagination. Sans un bon mythe, nous dépérissons en tant qu'êtres sociaux, nous nous sentons perdus, nous sommes des individus enfermés en nous-mêmes et dans notre imagination. La perte du mythe signifie la perte de la conversation. C'en est le signe, particulièrement aujourd'hui pour les jeunes. On ne peut pas avoir une conversation sur Twitter où l'on n'a droit qu'à 280 caractères. Les médias sociaux ne sont pas vraiment un support de conversation. Ce n'est pas de la conversation, c'est du bavardage. C'est une messagerie en ligne, superficielle.

Samedi 12 Juin 2021



(Photo : Laurence Freeman, France)

La sagesse des jeunes est aujourd'hui pour nous une véritable source de sagesse. Elle est d'une grande valeur à chaque génération. Cela ne veut pas dire qu'il faille élire uniquement des jeunes, mais nous devrions les écouter et les former à la parole, leur transmettre le *mythos*, les histoires qui leur permettent de penser, et de penser de manière critique, de prendre réellement le risque d'avoir un dialogue avec des personnes avec lesquelles ils peuvent ne pas être d'accord. À cet égard, nous avons déçu les jeunes et nous en portons les conséquences. Il y a eu une rupture dans le dialogue. Et ce dialogue entre les différentes sources de sagesse, les anciens, les jeunes, toutes les différentes traditions, ce dialogue permet à toutes les sources de sagesse de couler ensemble et de nous rappeler une source commune, l'Esprit.

Laurence Freeman OSB, [Sources of Wisdom](#)

p30-31

Dimanche 13 Juin 2021



(Photo : Laurence Freeman, France)

Alors quel est le remède à cela ? À cette perte de la sagesse contemplative, et à la perte d'un langage commun et des histoires ? Nous ne pouvons pas vivre sans mythes, alors nous inventons des mythes : Star Trek, Harry Potter, Star Wars. Ils nous donnent de quoi fonctionner. Et le Seigneur des Anneaux. D'accord, ce sont des mythes mineurs, de quoi fonctionner, mais dominés par le consumérisme et le mercantilisme. Il n'y a pas, je crois, de grand mythe sur la mort dans notre culture moderne, pas de tragédie. On ne peut pas créer une tragédie, diraient beaucoup, sans mettre la question de "dieu" sur le tapis, ne serait-ce que comme une question. Je crois que nous sommes dans une situation critique, sérieuse. Les mythes nous donnent du courage ; leur signification attend que nous la découvriions. Ils nous redisent l'espoir en des puits de miracles et de guérison. Et ils nous relient à ce qui est mystérieux et vivifiant. Ils nous donnent de l'espoir. Les mythes nous aident à nous comprendre nous-mêmes, à comprendre nos croyances, nos coutumes, nos tabous, d'où nous venons.

Laurence Freeman OSB, [Sources of Wisdom](#)

p31-32

**Lundi 14 Juin 2021**



(Photo : Laurence Freeman, France)

Dans la situation actuelle, quel sens peut avoir le *mythos* du christianisme : l'histoire de l'évangile, le grand *mythos* de l'Incarnation, l'enseignement, la souffrance, la mort et la résurrection du Seigneur ? Le mythe est toujours mis en scène, pas seulement parlé ou raconté, il est mis en scène dans un rituel, dans une liturgie, une danse et une cérémonie. Eh bien je pense que c'est le rôle de la pratique contemplative. C'est le rôle de la méditation. Dans notre éducation et dans nos institutions actuelles, elle recharge les grands mythes de l'évangile et ceux de l'humanité. De cette mythologie naissent la théologie, la psychologie et la cosmologie, avec une profondeur humaine et un sens de l'émerveillement. Si nous restons déconnectés des grands mythes, nous verrons apparaître des mythes générés consciemment. Et nous le voyons à nouveau dans le fascisme. L'énorme mouvement du fascisme, tel que nous le connaissons. Nous allons donc créer de faux mythes si nous ne revenons pas aux vrais mythes. Et je pense que le chemin en arrière et le chemin en avant sont la même chose. Il s'agit en réalité de retrouver l'expérience qui est au-delà des mots, au-delà des histoires, des symboles, des cérémonies, du rituel, de la danse, au-delà de toutes les différentes façons dont le mythe et les grandes histoires peuvent être communiqués et partagés.

## **SAGESSE DU JOUR (2)**

Pages choisies et composées entre le 30/11 et le 20/12/2021 par le P. Freeman

**Mardi 30 Novembre 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Inde)

J'aimerais réfléchir avec vous à l'importance de renouer, de manière contemporaine, avec notre propre tradition contemplative. Cette tradition contemplative a toujours été considérée en lien avec la question de la sainteté, la sainteté humaine et la sainteté de Dieu. Et la méditation, que je partagerai aussi avec vous et que nous prendrons le temps de pratiquer ensemble, est un moyen d'accéder à la contemplation. On me demande parfois quelle est la différence entre la méditation et la contemplation ? La réponse la plus simple que je puisse donner et qui me semble avoir du sens est celle-ci : La méditation est le chemin vers la contemplation.

Laurence Freeman OSB, [Sources of Wisdom](#)

P8

NB : Série précédente *de Sagesses* centrées sur cet ouvrage : Du 25/05/21 au 14/06/21

Mercredi 01 Décembre 2021



(Photo : Laurence Freeman, Thaïlande)

J'aimerais vous proposer de réfléchir aux sources de sagesse dont nous disposons aujourd'hui. Quelles sont ces sources de sagesse ? Et comment pouvons-nous les ouvrir à nouveau ? Comment pouvons-nous les retrouver pour aller nous asseoir auprès d'elles et boire l'eau pure et non polluée qui en coule directement ? Nous sommes aujourd'hui tous drogués d'informations, à l'affût des restrictions, de l'arrivée des vaccins, etc. Nous sommes donc tous nourris, encore et encore, de nouvelles, de points de vue et d'opinions. Mais dans la contemplation, on retourne à la source. Pas aux opinions, aux points de vue ou aux informations. On retourne à la source même de la conscience, ce que la tradition mystique appelle le cœur, l'apex ou le point vierge de l'âme. Au Moyen-Âge, on disait que le seul endroit où le diable ne peut pas entrer est notre cœur. Il est toujours très frustré parce qu'il ne peut pas entrer voir ce qui s'y passe, en ce lieu pur de la conscience.

Laurence Freeman OSB, [Sources of Wisdom](#)

P9

Jeudi 02 Décembre 2021



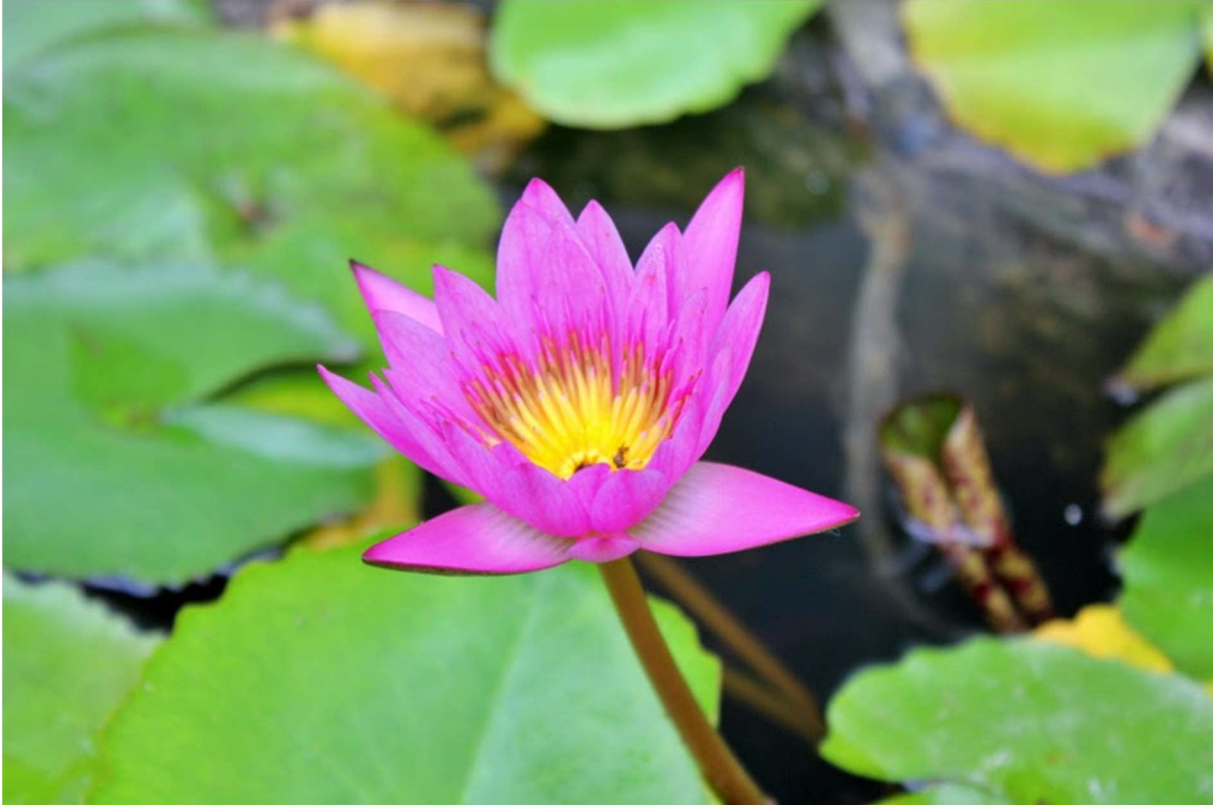
(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux)

Qu'est-ce que j'entends par contemplation ? Et pourquoi la méditation nous conduit-elle à cet état de contemplation ? Thomas d'Aquin a très simplement défini la contemplation comme "la simple jouissance de la vérité". La simple jouissance de la vérité. Il n'y a rien de plus simple que cela. Il s'agit simplement de trouver sa joie dans ce qui est. La vérité ne signifie pas une explication ou une définition dogmatique ou scientifique de la réalité. La vérité est ce qui est, dans toutes ses dimensions. Et comme la physique quantique explore le monde invisible dans ses relations, elle découvre de plus en plus de dimensions de la réalité. La contemplation est donc simple. Elle embrasse, inclut et incarne tout ce qui est. Toutes les dimensions de la réalité. Tous les points de vue. Toutes les sources de sagesse. Toutes les cultures. Toutes les croyances. Dieu est unique.

Laurence Freeman OSB, [Sources of Wisdom](#)

P11

Vendredi 03 Décembre 2021



(Photo : Laurence Freeman, Thaïlande)

Dans les plus anciennes traditions de sagesse, Dieu méditait lorsqu'il a créé le monde. Vous trouvez cela dans les Vedas. Dieu est un contemplatif. Dieu est contemplation et nous ne connaissons Dieu que lorsque nous entrons dans la contemplation et que nous devenons simples. (...) "Si vous ne devenez pas comme des petits enfants..." (Mt 18,3). Voilà donc un petit aperçu de ce que Jésus voulait dire et aussi de ce que signifiait Thomas d'Aquin en disant que c'est simple. Simple, pas facile. Parfois c'est difficile, parfois c'est dur, mais c'est simple. Je crois que la tradition contemplative chrétienne a désespérément besoin, pour notre culture et de notre société malades, de retrouver et d'enseigner cela.

Laurence Freeman OSB, [Sources of Wisdom](#)

P11-()-13

**Samedi 04 Décembre 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Turquie)

Il existe, comme nous le savons tous, une grande soif de spiritualité, de bien différentes formes et venant de bien différentes sources : nous ne sommes en concurrence avec aucune d'entre elles. Jésus ne se bat pas pour des parts du marché. Nous n'avons donc pas à nous sentir en concurrence. Mais nous devons savoir ce qu'il nous a été confié de partager, et de partager avec les nations. Malheureusement, nous sommes devenus très éloignés de notre propre tradition contemplative, de la sagesse contemplative et du type de pratiques qui permettent à cette sagesse de couler de sa source. Nous l'étudions, nous écrivons des livres à ce sujet etc., mais la pratique réelle est devenue très réduite dans la vie chrétienne dominante. Laurence Freeman OSB, [Sources of Wisdom](#)

P13

Dimanche 05 Décembre 2021



(Photo : Laurence Freeman, Belgique)

Que dit Jésus sur la prière ? La première chose est dans le sermon sur la montagne (Mt 6,5-8) : "Quand tu pries, va dans ta chambre intérieure". Qu'est-ce que cela signifie ? Le cœur. "Ferme la porte et prie ton Père céleste qui est présent, et tu seras gratifié et récompensé". Le fondement de l'être. Non pas l'idée de Dieu, mais sa présence réelle dans cette chambre intérieure. "Dieu est le centre de mon âme", disait Jean de la Croix. L'intériorité est donc le premier élément de l'enseignement de Jésus sur la prière.

Laurence Freeman OSB, [Sources of Wisdom](#)

P14

**Lundi 06 Décembre 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Le deuxième élément de l'enseignement de la prière que nous trouvons dans l'évangile est l'inclusion du silence, fondée sur la foi que Dieu sait ce dont nous avons besoin, avant même que nous le sachions. Une foi fondamentale. Une transformation. C'est un changement dans notre compréhension de la nature du Christ. Cela ne signifie pas que nous ne pouvons pas avoir de prière d'intercession ou de demande, ni prier pour la guérison ou pour la crise du covid. Mais cela signifie que nous n'identifions pas le mystère et l'expérience de la prière uniquement aux intercessions et aux demandes.

Laurence Freeman OSB, [Sources of Wisdom](#)

P15

**Mardi 07 Décembre 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

La troisième chose que nous dit Jésus à propos de la prière est : "ne vous inquiétez pas". Ne vous inquiétez pas de ce que vous allez manger, de ce dont vous allez vous vêtir. Au lieu de cela, regardez la nature. Regardez la beauté de la nature, les lys des champs, les oiseaux dans le ciel. Contemplez la beauté de votre propre nature, pourrait-on dire. Connaissez-vous vous-même. Il est facile de dire : "ne vous inquiétez pas" ; vous savez bien que nous aimons tous être rassurés. Mais ce n'est pas ce que Jésus dit. Au moment de la prière, vous avez des soucis et des inquiétudes valables, mais vous pouvez les laisser de côté pendant le temps de la prière.  
Laurence Freeman OSB, [Sources of Wisdom](#) P15

**Mercredi 08 Décembre 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Je ne veux pas dire que la méditation exclut les autres formes de prière. Je dis qu'elle nous rappelle ce qu'est l'essence de la prière. Il me semble que c'est ce dont parle Jésus à propos de la prière. Et c'est aussi ce dont parlaient les Pères et les Mères du désert ainsi que les premiers maîtres chrétiens de la prière. Jésus nous dit ensuite de chercher d'abord le royaume de Dieu quand nous prions, que tout le reste nous sera donné en temps voulu. Établissez des priorités. La plupart des gens ont l'impression, surtout aujourd'hui, d'être dans la confusion. Ils ne savent pas quelles sont leurs priorités, où sont l'ordre et l'harmonie de leur vie, son caractère prévisible. Tout est inversé.

Laurence Freeman OSB, [Sources of Wisdom](#)

P15-16

**Jeudi 09 Décembre 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux, France)

(...) l'enseignement est ici de restituer à l'esprit sa qualité naturelle d'attention : "Fixe ton esprit sur le Royaume de Dieu avant toute autre chose". La méditation, c'est cela. Et après la méditation, tout aura l'air un peu plus harmonieux, un peu plus en ordre parce que vous avez redéfini, au moins dans une certaine mesure, votre vision du monde et que vous savez quels sont le centre et la priorité principale. Bien sûr, tout cela se cumule. C'est pourquoi, comme le comprenait saint Benoît, la pratique contemplative doit être régulière. Le génie de Benoît fut d'imaginer un mode de vie réaliste construit autour d'un emploi du temps qui permettait beaucoup de souplesse et d'adaptation, mais un emploi du temps régulier dans lequel le travail de nos mains et la vie de notre esprit étaient intégrés et centrés sur cette source qu'est la contemplation. Et cela s'exprimait aussi par ces temps de prière, des temps réguliers de prière au cours de la journée.

Laurence Freeman OSB, [Sources of Wisdom](#)

P16

Vendredi 10 Décembre 2021



Photo : Laurence Freeman, France)

La dernière chose que dit Jésus, c'est : soyez dans l'instant présent. Ne vous inquiétez pas du lendemain. Encore une fois, ce n'est pas une banalité. Ce n'est pas une fausse consolation. C'est un enseignement sur la manière dont nous devons être au moment de la prière. Dans l'instant présent, ici et maintenant. Dieu est, je suis. Si vous rassemblez tous ces éléments de l'enseignement de Jésus sur la prière, vous avez l'intériorité, le silence, l'équanimité, la focalisation sur un point unique, l'attention, ne s'inquiéter de rien, mettre de côté nos angoisses et être dans l'instant présent. Mettez tout cela dans un mixeur et vous obtenez la contemplation. Jésus est un maître, un enseignant de la contemplation avant d'être un moraliste ou un faiseur de règles. Il n'a qu'une seule règle, celle de s'aimer les uns les autres. Et il est un maître de prière contemplative, un enseignant spirituel qui parle du cœur de la condition humaine. Nous devons toujours nous poser la question suivante : en tant qu'église, suivons-nous ses traces ? Dans quelle mesure le reflétons-nous et l'enseignons-nous ?

Laurence Freeman OSB, [Sources of Wisdom](#)

P17

Samedi 11 Décembre 2021



Photo : Laurence Freeman, Canada)

La simple jouissance de la vérité. On pourrait dire que la contemplation est une sorte de vision panoptique de la réalité. Panoptique : voir tous les côtés. Mais pas avec une froideur ou une objectivité scientifique. Avec amour, avec compassion. Plus vous voyez de points de vue, plus vous pouvez devenir ouvert et compatissant. C'est ce que nous entendons par contemplation. C'est ce qu'enseigne Jésus. Le travail essentiel, ou l'engagement essentiel que nous faisons avec cet enseignement est de prêter attention.

Laurence Freeman OSB, [Sources of Wisdom](#)

P 17-18

Dimanche 12 Décembre 2021



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

William James, fondateur de la psychologie américaine et philosophe, a dit : "La réalité est là où vous placez votre attention". C'est l'attention qui compte. La Dans notre culture de la distraction (où nous passons en moyenne trois ou quatre heures par jour sur nos téléphones et où les jeunes passent, à un âge très vulnérable, des heures et des heures sur leurs médias sociaux), la perte de notre capacité d'attention constitue une fragmentation de notre capacité fondamentale à écouter, observer, s'engager, ressentir de l'empathie, voir les merveilles du monde dans lequel nous vivons et les relations qui nous rattachent les uns aux autres. L'attention est l'essence même de la prière. La méditation est l'entraînement de notre esprit et de notre cœur, deux sources de sagesse de la conscience humaine. Elle est un entraînement de l'esprit et du cœur à cette capacité d'attention.

Laurence Freeman OSB, [Sources of Wisdom](#)

P18

**Lundi 13 Décembre 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Royaume Uni)

La contemplation est la source de sagesse sur laquelle j'aimerais me pencher et la méditation est une pratique ascétique. Mais qu'est-ce qu'une pratique ascétique ? Ne pas manger de viande le vendredi, renoncer à certaines choses, se priver de plaisirs simples ? Je ne pense pas que ce soit vraiment en cela que consiste l'ascétisme et c'est là une vision plutôt négative. J'aime l'histoire du rabbin qui a dit : "Le jour du jugement, lorsque nous serons assis devant le trône de Dieu, nous serons jugés et devons rendre compte de chaque plaisir légitime que nous n'aurons pas accepté". La bénédiction originelle plutôt que le péché originel. L'ascétisme, bien sûr, ne signifie pas seulement se priver pour se punir. Cela signifie s'entraîner, s'exercer. Le mot "ascèse" vient du grec et veut dire "exercice". C'est ce que font les athlètes, ce qu'ils aiment faire et qu'ils font librement afin d'atteindre la meilleure performance possible et de rester en bonne forme.

Laurence Freeman OSB, [Sources of Wisdom](#)

P18

**Mardi 14 Décembre 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Terre Sainte)

On doit choisir librement de méditer ; personne ne peut vous y forcer. On peut vous forcer à aller à l'église, mais on ne peut pas vous forcer à méditer. Et c'est une ascèse parce que nous exerçons constamment notre capacité d'attention, d'une manière douce, mais d'une manière spécifique et fidèle. Il ne s'agit pas seulement de se détendre. La relaxation est l'un des fruits ou des effets secondaires de la méditation.

Laurence Freeman OSB, [Sources of Wisdom](#)

P18-19

**Mercredi 15 Décembre 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Suisse)

Dans la *Dixième Conférence* de Cassien, John Main trouva un enseignement très simple. C'est l'enseignement de la tradition hésychaste de l'Église orientale. C'est notre grand lien avec l'Eglise d'Orient où, lorsqu'on parle de la prière, tous pensent à la prière du cœur pendant laquelle, quand vous priez, vous mettez de côté vos pensées, y compris vos bonnes pensées, vos bonnes intuitions, les idées brillantes ou agréables qui vous viennent ; vous mettez de côté toutes vos pensées. Cela vous donnera un avant-goût immédiat de ce que signifie la pauvreté d'esprit. Mettre ses pensées de côté signifie que nous ne pensons pas à Dieu pendant la méditation, nous ne parlons pas à Dieu, nous ne demandons rien à Dieu. Mais nous sommes avec le Divin dans cette chambre intérieure.

Laurence Freeman OSB, [Sources of Wisdom](#)

P20

**Jeudi 16 Décembre 2021**



(Photo : Laurence Freeman)

Comment sortir de nos pensées et parvenir à la pauvreté d'esprit ? La tradition du désert conseille de prendre un seul mot (ou une seule phrase) et de le répéter continuellement, mentalement et avec cœur, durant le temps de la méditation. Répéter ce mot ou cette phrase (en latin, il l'appelait "formule", John Main l'appelait "mantra" ou "mot de prière", "mot sacré"), rester avec le même mot ou la même phrase, c'est différent de la lectio divina où l'on passe d'une phrase à l'autre. Dans la méditation, vous restez avec la même phrase ou le même mot, pendant la méditation et de jour en jour. Cela a un effet extraordinaire : le mot commence alors à s'enfoncer dans le cœur comme la graine qui pousse, comment nous ne le savons pas.

Laurence Freeman OSB, [Sources of Wisdom](#)

P20-21

Vendredi 17 Décembre 2021



(Photo : Laurence Freeman, Suisse)

Je parlais de contemplation, de notre soif de contemplation pour une nouvelle manière, une nouvelle façon de voir le monde, de hiérarchiser les éléments de notre vie, d'apporter de l'ordre, de l'émerveillement, de la profondeur, de la justice et de la paix dans un monde et une culture qui semblent de plus en plus brisés. Nous avons faim de contemplation comme source suprême de sagesse. Suprême parce que Dieu est dans la contemplation, Dieu est contemplatif. L'une des grandes qualités de l'esprit contemplatif, dans une époque comme celle-ci, est précisément qu'il nous libère de l'oppression de la polarisation dans laquelle nous nous sommes mis.

Laurence Freeman OSB, [Sources of Wisdom](#)

P25

Samedi 18 Décembre 2021



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Nous devrions rechercher des sources de sagesse au lieu de nous contenter de nous plaindre que tout va mal. Nous devrions être à la recherche de ces sources de sagesse pour les relier les unes aux autres. Parce que chacune de ces sources tire sa sagesse d'un corps unifié sous-jacent de sagesse, d'une eau qui est la sagesse de l'Esprit. Il n'y a qu'une seule sagesse. Elle peut venir à nous par la source des sociétés indigènes ou celle de beaux poèmes, par la science ou par l'art, par une liturgie religieuse ou un enseignement mystique, par la nature. D'où ne peut-elle pas venir à nous ? Qu'est-ce qui n'est pas une source de sagesse et ne puisse être source de guérison ? Je crois que c'est ce qui se produit lorsque nous développons un esprit contemplatif à travers la pratique. Cela ne vient pas en lisant des livres ou en écoutant des conférences. Tout cela aide, mais sans la présence sous-jacente d'une pratique personnelle, je ne pense pas que normalement, cela se produise.

Laurence Freeman OSB, [Sources of Wisdom](#)

P27

Dimanche 19 Décembre 2021



(Photo : Laurence Freeman, Brésil)

Ne méditez pas si c'est la seule curiosité qui vous pousse à vous connaître. Mais si vous méditez, vous parviendrez à la connaissance de vous-même, ou cette connaissance qui est vous-même, la connaissance de soi. Cette révélation totale de soi est une ouverture de la connaissance de soi, d'une conscience de soi venant de l'intérieur, qui nous prend toujours par surprise lorsque nous nous connaissons vraiment d'une nouvelle sorte de connaissance. Ce n'est pas une connaissance réflexive ni une auto-analyse, mais c'est la révélation totale de soi. Elle surgit et s'impose.

Laurence Freeman OSB, [Sources of Wisdom](#)

P28

Lundi 20 Décembre 2021



(Photo : Laurence Freeman, Égypte)

Il existe une autre source de sagesse dont nous avons également besoin, qui est le mythe, *mythos*. C'est un élément essentiel à la richesse de notre vie et de notre culture. Ce mot désigne bien des choses différentes. Il peut signifier discours, histoire, fiction ou intrigue, logos. Nous pourrions dire, je crois, qu'une de ses significations majeures, qui nous aide dans notre situation, est la "conversation", pouvoir converser. Le mythe fournit à un peuple un langage commun de l'esprit, ainsi qu'un divertissement, une instruction et un matériau pour l'imagination. Sans un bon mythe, nous dépérissons en tant qu'êtres sociaux, nous nous sentons des individus perdus, enfermés en nous-mêmes et dans notre imagination. La perte du mythe signifie la perte de la conversation.

Laurence Freeman OSB, [Sources of Wisdom](#)

P30





**Meditatio**

TALKS SERIES 2021 A · JAN – MAR

# Sources of Wisdom

LAURENCE FREEMAN OSB

*In contemplation you go back to the source  
of consciousness itself, the heart, the virgin  
point of the soul.*

Published 2021 in Singapore by  
Medio Media  
[www.mediomedia.com](http://www.mediomedia.com)

Transcript of talks on Zoom *Why Meditation Matters* hosted by  
Retreat House, Chester Cathedral, UK, 2020

Photograph, by Laurence Freeman

© The World Community for Christian Meditation 2021

Medio Media is the publishing arm of  
THE WORLD COMMUNITY FOR CHRISTIAN MEDITATION  
[www.wccm.org](http://www.wccm.org)

## CONTENTS

|    |                                  |    |
|----|----------------------------------|----|
| 1. | Bonnevaux a Contemplative Vision | 5  |
| 2. | Sources of Wisdom                | 8  |
| 3. | The Simple Enjoyment of Truth    | 11 |
| 4. | Jesus' Teaching on Prayer        | 14 |
| 5. | A Simple Teaching on Meditation  | 20 |
| 6. | The Supreme Source of Wisdom     | 24 |
| 7. | The Mythos of Christianity       | 30 |

~~

*In contemplation, you go back to the source of consciousness itself, what the mystical tradition calls the heart, the apex, or the virgin point of the soul. The one place that the devil cannot get into is your heart, this pure point of consciousness.*

# I. Bonnevaux a Contemplative Vision

These are strange times, mysterious and wonderful times as well as worrying and anxious. We are clearly on the crest of a wave, full of disorder and confusion, but I think from the contemplative perspective we could also sense a new order taking shape. The spirit of God is hovering over the waters of chaos and are we're being led, we hope, please God, into a new chapter of humanity.

And I am here in Bonnevaux, which is 'good valley' or 'beautiful valley'. Some years ago, we were thinking about the next generation of our community. Next year is the thirtieth anniversary of the naming of the World Community. In a way, you could trace it back to 1975 when John Main started the first Christian Meditation Centre in London. Then we went to Montreal. He died in 1982. And in 1991 there was a John Main Seminar led by Bede Griffiths at New Harmony, Indiana, which was a kind of a Pentecost moment for this community. John Main always believed that meditation creates community and that was at the heart of our vision and mission. So in 1991, we sort of named this emerging community, which was a monastery without walls. And it continued to grow and I continued to travel widely in it.

A few years ago, we consulted with our National Coordinators, about 75 National Coordinators. There are groups in more than 100 countries now. We asked them, 'We are a monastery without walls, do we need a centre? Do we need a physical centre with walls?' This had come up many times over the years. In fact, we came very close to getting a physical centre on a few occasions, and then the Spirit determined otherwise. And after consultation with our national communities, the overwhelming consensus really was that we should; it would be good for the future to have a centre. Bonnevaux is not a place of retirement for me. It is a very busy place,

starting a new centre, a core community living in the spirit of St Benedict. It's a lot of work, but it is beautiful work and work that has I think drawn many parts of our community, and beyond, into a common vision and a common sense of contemplative wisdom needed for today.

So we were led to Bonnevaux, which was founded as a Benedictine monastery in 1119. We moved in in 2019, so 900 years later. The contemplative life was lived here in the good valley of Bonnevaux from 1119 till 1793. The contemplative life was lived here in the Benedictine tradition until after the French Revolution, about the same time that Chartres Cathedral one of the masterpieces of mediaeval faith had been turned into a temple to the Goddess of Reason by the French revolutionaries. But from 1793 until we came, it was in private hands.

As soon as we arrived, we had a sense and a feeling and a very definite experience of falling in love, a feeling or an energy here, a peace here. Most people seem to feel it. I don't try to rationalise it or explain it, but it has a very strong and benevolent energy.

So Bonnevaux, you have to see that historically as part of a culture, mediaeval Christianity in the 12<sup>th</sup> century, the beginning of the reform of the Benedictine life led by St Bernard and others. There were thousands actually, of monasteries like this, founded all over Europe during that century, one of the great surges of culture, the 12<sup>th</sup> century renaissance. Underpinning and surging through this renaissance was, of course, faith. The church had plenty of corruption and too much institutionalisation and too many worldly bishops and so on, of course. But the culture, the society, European society, was really energised by this experience of faith and renewal. A great flowering as you can see in the life of someone like Hildegard of Bingen, one of the great women of the Middle Ages, of Christian history, really, a genius, as an artist, and a healer, as a writer, as a poet and as a teacher within the Christian contemplative tradition.

So this was a time of cultural intellectual scientific flowering. As if the world was being discovered anew. But all the discoveries didn't shake people's faith; they augmented it, they enriched it. And what a wonderful

world we live in, 'Oh, what a wonderful world.' So we are part of that tradition. Now things have changed, and we can see the consequences of that change. I am not going to go into a long gloomy diagnosis of the problems of the modern world, which you are well aware of. But I am going to try to share with you today a vision, based on the sources of wisdom that we find in our tradition. A vision that is applicable, that can be applied, to the crisis that we are passing through today. It can give us a sense of hope.

You have, of course, to be realistic and not just say everything is going to be okay. It may not be okay, but there may be real chasms and abysses that we will have to fall into, a real break down unless we do something about the environment, about our economic structures, about our political structures. Our democracy is an ailing patient at the moment, Western democracy, and there are not very many cultures in the world today you can even call democracies.

Let's not be facilely optimistic. Nevertheless, we have to choose. Are we going to enter and engage with this period of our cultural evolution, our human evolution? Or are we just going to become victims and doomsters. And out of Christian faith, there is a profound and irrepressible hope that even when things end which is called death, some new life surges from some invisible source. So, resurrection. ~

## 2. Sources of Wisdom

What I'd like to reflect with you about is the importance of re-connecting, in a contemporary way, with our own contemplative tradition. That contemplative tradition has always been seen to be involved with the question of holiness, human holiness, and the holiness of God. And meditation, which I will share with you as well and take time to practise together, is a way into contemplation.

People sometimes ask what is the difference between meditation and contemplation? And that would be the simplest answer I could give and it seems to me to make sense: Meditation is the way into contemplation.

How can we understand holiness in the 21<sup>st</sup> century, in an age which is no longer like the 12<sup>th</sup> century, an age of faith, an age of common culture, of common beliefs, common experience of the sacred and the human? So, in a very different world, what does this holiness mean?

Simone Weil was one of the great prophets of our modern times, contemporary of Dietrich Bonhoeffer, another great prophet. Both of them I think re-shaped the thinking of theology and of Christian identity in the last days of the last war. Dietrich Bonhoeffer died when he was 39, in 1945. Simone Weil, I think, at 34 in 1943. And both of them left a continuing influence upon the understanding of Christian identity, Christian faith.

For Dietrich Bonhoeffer the question was: 'The world has come of age. How does Christian faith flourish in a secular society?' He coined the phrase but didn't have time to explain what he meant, the idea of 'religionless Christianity'. And Simone Weil also spoke about a new holiness. A quite new kind of sanctity appropriate to our own time.

The time of meditation is very important, I think, for any useful reflection

that we are going to have. Because we may be led into it by thought and reflection and sharing, but you let go of the thoughts and the words and the reflections at the time of meditation (I will explain what that means) and you enter into the experience in itself. The experience of the presence of God dwelling within us, 'Christ within you, the hope of the glory to come' (Col 1:27).

At Bonnevaux we have the gift of a very beautiful and pure land. We brought in the environment agency when we arrived, to do a check on the land and they were astonished at how pure the land was. It never seemed to have been polluted with pesticides, so we've committed ourselves to maintaining that purity. We have an organic farm where we grow our vegetables. And maybe that was part of the energy that I was talking about.

But on the grounds, there are a number of springs. Springs are places where people naturally gather. They are sacred places, traditionally, and also places of healing. We counted about five of these springs. And a spring in French is 'la source', the source.

And I'd like to suggest to you that we reflect upon the sources of wisdom available to us today. What are these sources of wisdom? And how can we open them up again? How can we find them and go and sit beside them and drink the pure water, the unpolluted water, that flows directly from these sources?

We are all news junkies today. We are all picking up what are the restrictions, when is the vaccine coming, and so on. So we are all fed, fed, fed, with news and views and opinions. But in contemplation, you go back to the source. Not to opinions or views, or information. But we go back to the source of consciousness itself, what the mystical tradition calls the heart, the apex, or the virgin point of the soul. In the Middle Ages they used to say that the one place that the Devil cannot get into is your heart. He is always very frustrated because he cannot get in to see what is going on there, in this pure point of consciousness.

Contemplation is, of course, I would say the source par excellence. But there are many other sources that we can recognise.

Indigenous wisdom. Our John Main Seminar this year is on indigenous wisdom for modern people. Indigenous wisdom is a real source from which we can drink.

Nature itself, just being in nature. When nature permits, we meditate one day a week in the evening outside here at Bonnevaux.

The body itself. The human body, is a source of wisdom. It always tells the truth; the body never lies. The body is always in the present moment. We are attuned to the body, and the mind and the body are in harmony. We are in touch with the great grounding sacrament; the body is a physical sacrament, a visible sign of our true nature.

inter-generational communication. And all the stages of life, from infancy to old age and death, each of these stages of life has its own particular source of wisdom or is a source of wisdom. And so inter-generational communication, the young stimulating the older but also learning from the older; the older loving the young and training them but also allowing ourselves to be rejuvenated by contact with the younger generation. So, a healthy world, a healthy society, a healthy community or family is where there is an exchange of the source of wisdom from different stages of life.

Monasticism. A source of wisdom, that I have alluded to already, which comes to us from our religious tradition is through the channel of monasticism. It is not the only source of wisdom, but it is a very important channel of communication. ~

### 3. The Simple Enjoyment of Truth

What do I mean by contemplation? And why does meditation lead us into this state of contemplation? Well, Thomas Aquinas defined contemplation very simply as 'the simple enjoyment of the truth.' The simple enjoyment of the truth. You couldn't get anything more simple than that. It is simply finding joy in what is. The truth doesn't mean a dogmatic or scientific explanation or definition of reality. The truth is what is, in all its dimensions. And as quantum physics explores the invisible world in its relationship, it is discovering more and more dimensions of reality.

So contemplation, then, is simple. It embraces, includes and embodies everything that is. All dimensions of reality. All points of view. All the sources of wisdom. All cultures. All faiths. God is One.

In the most ancient wisdom traditions, God was meditating when He created the world. You find that in the Vedas. God is a contemplative. God is contemplation and we only know God when we enter into contemplation and when we become simple.

Now, you discover it for yourself if you ever meditate with children. When I had just arrived in Montreal with John Main, we were setting up the new community there, I was very busy, I was cooking, doing the cleaning, changing the guest rooms, studying theology and doing the gardening. And then a young family came to visit us and offered to help. And then they said 'could you give some instruction to our two little boys?' We said, 'No, sorry, we are not into that.' The mother anyway was very insistent so eventually John Main said to me, 'Would you like to do it?' I said, 'No, I haven't got time.' He said, 'Just try it.'

So we started this little group with these two boys on a Saturday morning, and it became one of the real sources of wisdom for me, and a highlight,

and at the time a great refreshment for me. And I meditated with them every Saturday morning for one minute per year of their age – they were seven and eight when they arrived. That is our rule of thumb, one minute per year of their age.

We would do a gospel story, or a parable, and we would have fun and play, but we would always have about ten minutes of meditation. And they never asked any questions. They didn't say, 'what does the Pope think about meditation?' They didn't say, 'Is this really Christian?' 'I think I know a better way of meditation.' Like children, they just entered into it.

And then I began to wonder are they actually meditating? Maybe they just like the orange juice and biscuits that we gave them afterwards. Then they would bring their friends. They asked could their friends come? And we ended up with a group of about twenty. And again, none of them asked any questions. But one day one little girl spoke after the meditation when we rang the bell. (We had a little routine – we need ritual. Ritual is a source of wisdom, as well, that we have lost.) So after we rang the bell, there is this moment of quiet, silence, before anybody speaks. It wasn't very long for them because they would start. And one little girl said one day, 'Whew, that was hard!' And on another occasion a little boy's comment after the meditation, very silent period, was, 'Hmm, that was nice.'

And I thought the whole of mystical theology can be summed up in those two comments. Sometimes it is hard; sometimes it is nice; but you do it. And you do it together, and it creates a community. And the community is nourished by the meditation together. And the community supports you in the practice of meditation, because when it is hard you need support.

So over the following years, now we are teaching meditation in schools in the UK and in twenty other countries or more, and it is a very important part of our work to bring meditation into the education system. And it is a no-brainer. It is the most beautiful, simple and inexpensive thing you can do to help children. The children love to meditate. You just need to show them how and you can meditate with them. And with a little bit of help and nurturing and support, you will find that they will love it and they ask

for it. And when they move up the school from one year to the next, they will say to the new teacher, 'When are we going to do our meditation?'

'Unless you become like little children... (Mt 18:3).' So this is a little insight into what Jesus meant and also what Thomas Aquinas meant when he said it is simple. Simple, not easy. Sometimes it is difficult, sometimes it is hard, but it is simple. This is something I think that the Christian contemplative tradition desperately, on behalf of our ailing culture and society, needs to recover and teach.

There is, as we all know, a great hunger for spirituality, from many different forms and many different sources – we are not in competition with any of these. Jesus is not competing for market share. So we don't have to feel we have to compete. But, we do have to know what it is we have been entrusted with to share, and to share with the Nations.

Sadly, and unfortunately, we have become very alienated from our own contemplative tradition and contemplative wisdom and the kind of practices that keep that wisdom flowing from its source. We study it, we write books about it and so on, but the actual practice has become very diminished in mainstream Christian life. ~

## 4. Jesus' Teaching on Prayer

What does Jesus say about prayer? The first thing he says, in the Sermon on the Mount (Mt 6:5-8), is: 'When you pray, go into your inner room'. What does that mean? The heart. 'Close the door and pray there where your Heavenly Father is, and you will be enriched and rewarded.' The ground of being. Not the idea of God, but the real presence in that inner room. 'God is the centre of my soul,' as John of the Cross said. So interiority is the first element of Jesus' teaching on prayer.

Secondly, he says, 'When you pray do not go babbling on like the Pagans who think the more they say, the more likely they are to be heard. Your Heavenly Father knows what you need before you ask.' Babbling on – for most people, their experience of church is noise. Maybe a beautiful noise, maybe beautiful words, maybe beautiful music, but it is non-stop. From the minute the service begins till the minute it ends, it is wall-to-wall noise. And for many people who are looking urgently for some deeper contemplative experience, the church has very little to offer. Our worship can be beautiful, meaningful, but it is not contemplative in any very meaningful sense.

Sometime ago as I was in Singapore, the priest in the parish where we had a meditation centre asked me if I would introduce meditation at all the Sunday masses, which was quite a marathon. So we talked about how we would do it. We began with three or four minutes of silence in the church before the procession and the hymn when we walked in. Then a minute of silence when we got to the altar. And then a little bit of silence between the readings. And then a bit of silence after the homily. And then, I think, ten minutes of silence, leading people into how to use that silence after communion.

Now the priest was quite nervous about that. He thought there might be

an anti-contemplative revolution, but there were no complaints. The only complaint was, 'You should have told us about this beforehand because there was confusion in the parking area afterwards, caused by people coming in for mass and people coming out about ten or fifteen minutes later than usual. The mass was just a little bit longer.

That's the second element of the teaching of prayer that we find in the gospel, which is the inclusion of silence, based upon faith that God knows what we need, even before we do. Fundamental faith. A shift. It's a shift in our understanding of the nature of Christ. It doesn't mean that we can't have intercessory prayer or petitionary prayer or pray for healing or pray for the COVID crisis. But it means we don't identify the mystery and the experience of prayer just with intersessions and petitions.

The third thing that Jesus tells us about prayer is 'do not worry'. Do not be anxious about what you are to eat, what you are to wear. And instead, look at nature. Look at the beauty of nature, the lilies of the field, the birds in the air. Contemplate the beauty of your own nature, you might say. Know yourself. And it is easy to say don't worry; you know we all like to be reassured. But that is not what Jesus is saying. At the time of prayer, you have valid worries and anxieties but you can leave them on one side during the time of prayer itself.

When Jesus is talking about prayer in the Sermon on the Mount, He is talking about prayer in the same way that the early Christian monks spoke about it. When they spoke about prayer, they spoke about the essence of prayer. Or pure prayer as they called it. It doesn't deny the many expressions and dimensions of prayer. I am not being a Puritan about meditation, that it excludes other forms of prayer. Of course, it doesn't. For me as a monk, it enriches all the other forms of prayer – scripture, the Eucharist. At the mass we do from Bonnevaux every Sunday at 12.00 p.m. French time, we invite people to send in their prayer requests and you have that sense of sharing in each other's concerns and problems and losses.

So I am not saying meditation excludes the other forms of prayer. I am

saying that it reminds us what prayer is essentially. And that, it seems to me is what Jesus is talking about when he speaks about prayer. And that is what the Desert Fathers and Mothers, the early Christians teachers on prayer, also spoke about.

Then he tells us when you pray, set your mind upon God's Kingdom before everything else and everything else will come to you in due course. Prioritise. Most people feel, especially today, that their minds are a scramble. They are confused about what our priorities are. They are confused about the order and harmony of our lives, and the predictability of our lives. Everything is turned upside down, inside out.

And the teaching here is to restore the mind to its natural quality of attention: 'Set your mind on God's Kingdom before everything else.' That is what meditation is. And then after the meditation, things will look a little bit more harmonious. A little bit more in order because you have re-prioritised, at least to some degree, your view of the world and you know what the centre and the main priority is. This is accumulative of course. This is why contemplative practice needs to be, as St Benedict understood, regular.

Benedict's genius was to imagine a realistic way of life built around a time-table which allowed a lot of flexibility and a lot of adaptability, but a regular time-table in which the work of our hands and the life of our minds were integrated within and centred on this spring of contemplation. And that was again expressed in these times of prayer, regular times of prayer during the day.

One of the great phenomena of our culture in the last 20 or more years has been in the rise of mindfulness. Mindfulness has contributed a lot to people's mental health and calmness, helped them to deal with a lot of anxiety, a lot of disorientation, of loneliness. Mindfulness, of course, is sort of de-spiritualised, in that sense. It has been extracted from its Buddhist origins and, let's say, the bigger picture has been put to one side and the emphasis has been put upon the immediate techniques for achieving a calmer mind. And in that respect, it has done a lot of good. But many

Buddhist teachers would also take exception with that, and they feel uncomfortable with it. That's an internal debate among the Buddhists.

From a Christian point of view, it seems to me, to be a sign that we, as a Christian community with tremendous riches and resources in our contemplative tradition have been unable to present a way of re-connecting with our own contemplative source. We don't teach it on the whole, certainly not mainstream. It's changed immensely in my lifetime. When I began helping John Main to teach Christian meditation, there was a lot of resistance and a lot of scepticism. I have seen it change immensely in the support of Church leaders and theologians. So it has changed immensely in 30 or so years, but nevertheless this contemplative wisdom, with the associated practice of how to do it, is not what most people identify with Christianity.

Then the final thing that Jesus says is, be in the present moment. Don't be worrying about tomorrow. Again, this is not a platitude. It is not false consolation. It is a teaching on how we should be at the time of prayer. In the present moment here and now. God is; I am.

So if you put these elements of Jesus's teaching on prayer together, we have interiority, we have silence, we have equanimity, not worrying about things, laying aside our anxieties, we have single-pointedness, attention, and we have being in the present moment. Put those into a blender and what do you get – contemplation. Jesus is a master, a teacher of contemplation before being a moralist, before being a rule-maker. He only has one rule which is to love one another. And he is a contemplative master of prayer, a spiritual teacher, speaking about the heart of the human condition. And the question we have always to ask ourselves: Are we as church following in his footsteps? To what degree are we reflecting that and teaching that?

The simple enjoyment of the truth. You could say contemplation is a kind of panoptic view of reality. Panoptic – seeing all sides. But seeing it not with scientific coldness or objectivity, but seeing with love, with compassion. The more points of view you see, the more inclusive and

compassionate you can become. That is what we mean by contemplation. That is what Jesus is teaching. And the essential work, or the essential engagement that we make with this teaching is to pay attention.

William James, founder of American psychology, a philosopher said, 'Reality is where you place your attention.' Attention matters. The loss of our capacity to pay attention (our distracted culture, the fact that we spend an average of three or four hours on our mobile devices every day, young people are spending at a very vulnerable age, hours, hours and hours on their social media) this is a fragmentation of our fundamental capacity which is attention: to be able to listen, to be able to observe, to be able to engage, to feel empathy, to see the wonder of the world in which we live and the relationships in which we are connected. Attention is the essence of prayer.

Meditation is the training of our mind and heart, two sources of wisdom in the human consciousness. It's the training of mind and heart in this capacity for attention.

Contemplation is the source of wisdom that I'd like to concentrate on and meditation is an ascetical practice. Now, what is an ascetical practice? Not eating meat on Fridays, giving up things, denying ourselves simple pleasures – I don't think that is really what ascetism is all about. It's a rather negative view of ascetism.

I like the story of the Rabbi who said, 'On the day of judgement, as we sit before the throne of God, we will be judged and held to account for every legitimate pleasure we have not accepted.' Original blessing rather than original sin.

Ascetism, of course, doesn't mean only denying ourselves in order to punish ourselves, it means to train ourselves. To exercise. The word 'ascetism' actually means, in Greek, 'exercise.' It is what athletes do, and love to do, and do freely in order to achieve the best possible performance and to keep in good condition.

In that sense, meditation is an ascetism. It has to be freely chosen; no-one can force you to meditate. They might force you to go to church, but they

can't force you to meditate. And it is an ascesis because we are constantly exercising this capacity for attention, in a gentle way; but in a specific and faithful way. It is not just about relaxing. Relaxation is one of the fruits or side effects of meditation. ~

## 5. A Simple Teaching on Meditation

John Main began in the late 70s to teach meditation from the Christian tradition, after he had recognised the spiritual crisis that the young people he was educating were in. And he remembered his encounter with meditation and contemplative wisdom that he had met before he became a monk, when he was a diplomat in the Far East many years before. And then it was actually his encounter with the great teacher of Saint Benedict, John Cassian in the fifth century who brought the wisdom of the Christian Desert to the Western church. It was in rereading and understanding in a new way the teaching of the desert tradition, that he recognised and saw the contemporary relevance and the contemporary need for a simple, practical teaching on meditation in order to restore to health the contemplative life of the church and of society.

And in Cassian, he found this very simple teaching, which is the teaching of the hesychast tradition in the Eastern Church. It's our big link with the Eastern Church. He found this very simple teaching in the *Tenth Conference*. Again, when they speak about prayer, they all speak about the prayer of the heart, so, when you pray, lay aside your thoughts, including your good thoughts, or good insights, or bright ideas, or pleasing ideas that you have, you lay aside your thoughts. This will give you an immediate taste of what poverty of spirit means. And laying aside your thoughts means we're not thinking about God at the time of meditation, we're not speaking to God., we're not asking God for things. But we are being with the Divine in that inner room.

How do we lay aside our thoughts, and come to this poverty of spirit? What the desert tradition advises is to take a single word or phrase and repeat it continuously in the mind and heart during the time of the meditation. To repeat this word or phrase (in Latin he called it a 'formula', John Main called

it a mantra or prayer word, sacred word) to stay with the same word, or the same phrase makes it different from lectio divina where you of course move from phrase to phrase. In meditation, you stay with the same phrase or the same word, during the meditation and from day to day. This has an extraordinary effect, which is that the word then begins to sink into the heart like the seed growing, how we do not know.

And this opens up for us the spring of prayer, which is not my prayer at all, but it is the prayer of the Spirit. 'We do not know how to pray', St Paul said, 'but the Spirit prays in us. I am with you until the end of time.' (Rom 8:26) It doesn't, as I say, replace other forms of prayer, but it changes the map or the picture of prayer that we have.

So let's take a little time to meditate now.

As I was saying about the body as a source of wisdom, this becomes very practical at the time of meditation. Because we sit still in meditation, as physically still as possible, and therefore you want to sit comfortably; you shouldn't be in any pain or discomfort. So whatever is most comfortable, but usually, for most people, it's sitting with the back straight and relaxing your shoulders and closing your eyes lightly. Put your hands on your lap or on your knees so that you feel harmonious, physically, you feel centred, you feel stable, you feel comfortable, at home with yourself, and in this present moment. The body is always in the present moment, the mind is almost never in the present moment.

But the body can be an anchor for the mind. So just take a moment to be aware of your breath which links your body and your mind very closely. Just be aware of the breath cycle, which is our constant companion. As we breathe in and breathe in the gift of life, because it is gift, we breathe out, we let go. We don't have to try to breathe. And similarly with meditation, we need the minimum amount of effort. We need a little bit of effort to say our word from the beginning to the end, but not too much. Don't exaggerate the effort you have to make. So just feel the breath coming in and going out.

Maybe you could just also for a moment identify something really pressing

on your mind or on your heart, some worry, anxiety, concern fear (we've all got them). You don't have to solve the problem but just say it's there – I'm worried about this pandemic, I'm worried about my family, I'm worried about my business. Just to acknowledge that it's there. And it will be there after the meditation. So you can leave it to itself for the next 20 minutes. It will be there and you will come back to it with a much calmer and clearer mind. As you pay attention to your breath, you are taking the first step to let lay aside your thoughts. Do not worry.

Now, to go deeper and to start the journey, we take our word, our mantra, our prayer word. Choosing the word is important because you want to stay with the same word all the way through the meditation and from day to day, and all those regular times. So we could take the name 'Jesus', or the word 'Abba', both sacred words, prayer words. The word I would recommend is the word 'maranatha'. Maranatha is an Aramaic word, the language that Jesus spoke. It means 'come Lord' or 'the Lord comes'. St Paul, ends the first Letter to the Corinthians with it. He kept it in Aramaic, and it's one of the very early Christian prayers. It's an ideal word for meditation because of the sacred quality, and also because the sound of the word is calming to the mind, and the four syllables mean you can say it rhythmically. So if you choose this word 'maranatha', say it as four syllables of equal length, calmly and clearly – ma-ra-na-tha, ma-ra-na-tha. Don't visualise the word. Listen to it as a sound, ma-ra-na-tha, ma-ra-na-tha. Most people say it in rhythm with their breath. You might breathe in as you say the word and you breathe out in silence. Or you might say the first two syllables 'ma-ra' as you breathe in, and the second two 'na-tha' as you breathe out. There's no strict rule. Basically, say it simply, say it gently without force, say it faithfully, which means you keep returning to it even when the mind becomes distracted, which will be about every one second. Just return to the word gently, faithfully, and like a child, simply, without evaluating yourself.

This is a great liberation from having to evaluate yourself. There's no success or failure. There's just faithfulness, as best we can. So again, sit as still as you can, back straight, shoulders relaxed. Let the muscles of your

face relax, your forehead, your jaw. Breathe normally and gently begin to say, to sound, to listen to your word – ma-ra-na-tha, ma-ra-na-tha.

As the chime of the bell fades, let's conclude the meditation with these words from the Gospel of Luke.

*They asked him 'When will the kingdom of God come?' He replied, 'You cannot tell by observation when the kingdom of God will come. You cannot say look, here it is or there it is, because, in fact the kingdom of God is within you. The kingdom of God is among you.'* (Lk 17:20-21) ~

## 6. The Supreme Source of Wisdom

The Irish poet, Seamus Heaney – if you ever want to be reassured about the possibility of greatness and kindness and humanity being combined – he was born in Northern Ireland and grew up in the maelstrom of that sectarian conflict. He was not what you would call a political poet, but he was politicised. He was a contemporary poet and I would say a contemporary contemplative. One of the errors that we've fallen into in thinking about contemplation in the light of our dysfunctional society, where the contemplative, the spiritual, the mystical element has been so excluded from our central values and education and awareness, has been that we think that contemplatives need to go up and sit in the Himalayas. We've come to feel that meditation is a solitary practice and we need to go out into the woods or into the mountains to do it, and in the hurly burly of busy urban life and in the media age saturated with media, most of us can't do it. That impression is not borne out by people like Seamus Heaney or any of the great mystics of our tradition like Hildegard of Bingen, Julian of Norwich, Teresa of Avila, Simone Weil or Dietrich Bonhoeffer and the other people I mentioned.

Seamus Heaney, was once invited by the Royal College of Physicians of Ireland to speak to them at their annual meeting. They asked him, do you have anything to say particularly to us as members of the medical profession? And he thought for a moment, and he quoted from a poem that he had translated from the Greek, but very freely translated, called 'The Cure at Troy'. And these are the words he quoted,

*Hope for a great sea-change  
On the far side of revenge.  
Believe that further shore  
Is reachable from here.*

*Believe in miracle  
And cures and healing wells.  
Call miracle self-healing:  
The utter, self-revealing  
Double-take of feeling.*

I think you get the idea. He says, to paraphrase him, much of history is just about violence and conflict and, mutual rejection. But every so often, there is a moment where hope and history rhyme. There is a moment where we can work with things as they are in the world, and bring harmony, rhyme out of it. And he chose it to reflect on the critical state of affairs in the Irish peace process at that time, and how critical a moment it seemed to all the people involved, whether it was going to just descend into further chaos and bloodshed and craziness or whether there could be a real healing, a real change where hope and history would rhyme.

I was speaking about contemplation, this morning, and how we hunger for contemplation for a new way, a new way of seeing the world, a new way of prioritising the elements of our lives, of bringing order and wonder and depth and justice and peace back into, more and more it seems like, a broken world and a broken culture. So we hunger for contemplation as the supreme source of wisdom, supreme because God is in contemplation, God is contemplative.

One of the great values of the contemplative mind, in a time like this, is precisely that it frees us from the oppressiveness of the polarisation that we have put ourselves in. Look at America. It's in civil war. It's a nation divided against itself, certainly in this terrible state of division and polarisation which is violent, and we see it becoming physically violent. And we see political leaders calling for violence, denying the right of the other side, even to hold the opinions they hold; they don't even have the right to exist. You're only one step away from incarceration and putting them all in prison.

But when we look at some historical background to the life of Jesus of Nazareth, we can see that his own society was also a very volatile, very

conflicted, very polarised society, divided not only between the occupying forces and the Romans and the indigenous people, but even among the Jews themselves – total fragmentation. So, it was out of this historical moment of the incarnation of God in Jesus that the gospel teaching and the Spirit of Christ has come. So contemplation is not something just reserved for nice, quiet weekends or Saturday afternoons. It's not something we have to have the perfect conditions for. It is actually the cure, the cure at Troy. What Heaney shows, I think, is the possibility of healing the brokenness, the self-division, the fragmentation, the polarisation of human beings, against themselves and against their own inner selves, and against each other. There is a possibility of healing that and moving beyond it, but only if we face it and encounter it.

So this, let me read you these lines, again, in the light of that sort of context,

*Hope for a great sea change*

(Well, that's what we have to hope for today, a great sea change.)

*On the far side of revenge.*

(He had seen how the culture of revenge, revenge killings in the streets of Belfast had dominated and taken over. But there's hope on the far side of revenge; we can move beyond that reflex of revenge.)

*Believe that a further shore is reachable from here.*

(So where you are now, this is where we start. But the further shore can be reached. It's not fantasy, it's not unreal. And so he says, like the kingdom, we might say. Jesus said, the kingdom is close at hand, the kingdom is within you, the kingdom is among you. So 'Hope for a great sea change on the far side of revenge. Believe that a further shore is reachable from here.)

*Believe in miracle, and cures and healing wells.'*

This was spoken to doctors who don't believe in miracles, who don't believe in healing wells, at least not conventionally. So what does 'miracle'

mean? He's not a superstitious guy. He's not really saying you've got to go and find the healing wells around Ireland and they'll sort of solve all your problems and bring you miraculous cures. He's not saying that, is he? He is saying, 'believe'. And we shouldn't even need to ask what we mean by the word 'believe'. Does it mean just intellectual belief? Or does it mean 'know'? Know from your own experience in the way that meditation, as John Main said, verifies the truths of your faith in your own experience. In your own experience. So, believe in this sense of 'be open to the experience of that truth, that there are things we cannot explain'. We call them miracles. And there is a cure for even the worst conditions. And there are healing wells.

This is I think what I would think of as the sources of wisdom I was talking about earlier. We should be looking everywhere. We should be looking for sources of wisdom, not just complaining about how bad things are. We should be seeking these sources of wisdom and linking them up to each other. Because every one of these springs of wisdom is drawing its wisdom from an underlying unified body of wisdom, of water, which is the wisdom of the Spirit.

There's only one wisdom. It may come to us through the spring of indigenous societies or through the spring of beautiful poems like this, or through science or through art or through religious ritual or through mystical teaching or through nature. Where can it not come to us from? What is not a spring of wisdom, potentially a healing well? And I think, it's what happens when we develop a contemplative mind through the practice. It doesn't come through reading books, or listening to talks. All of this helps, but if it's without the underlying presence of a personal practice, I don't think it normally arises. So believe in miracles and cures and healing wells. And now he says, 'Call miracle, self-healing'. So he's clearly not talking about magic. The miracle that we cannot explain, that brings healing, is from a source within ourselves, which is the Divine energy, the Divine love, 'Call miracle self-healing.'

And then the last two lines, which needs a little bit more reflection: 'The

utter self-revealing'. So in other words, we are discovering ourselves; self-knowledge, is the fruit of constant contemplative activity. Don't meditate if you just want to know about yourself because you're curious. But if you meditate, you will come to knowledge of yourself, or the knowledge that is yourself, self-knowledge. So this utter self-revealing is this opening of our self-knowledge, our self-awareness from within, which always takes us by surprise when we really know ourselves with a new kind of knowledge, which is not reflective knowledge, not self-analytical knowledge, but it's the utter self-revealing. It just surges up and breaks through. The utter self-revealing and then the last line of this section is 'double-take of feeling'. It I think means it's where you are aware of what you are aware of. And you are aware that what you are aware of is authentic. So the double-take of feeling means that we see, and we integrate and authenticate what we see.

The point I wanted to make anyway is that Seamus Heaney, writing right in the middle of this peace process in Northern Ireland, is offering a contemplative vision and contemplative wisdom to that situation. He doesn't get into horse trading of sectarian politics. But here, he is clearly contributing to the hope and courage needed to resolve this conflict, and make a great sea change, change the way where things were heading. So that's the same for us. It's the same, I think, in every crisis that we find ourselves in. That is the time for contemplation.

When we think of one of the great eras of European Christian mystical awakening, it was the 14<sup>th</sup> century which was, in one way, a terrible time to be alive. The Black Death carried away up to maybe half the population; there was no household that hadn't suffered a loss. And alongside that, just as we know through COVID, it brought social and economic chaos with it. And it was also a time of political violence, social unrest, the peasants' revolt in England, the 100 Years' War.

This was not a romantic time of chivalry and ladies in distress and knights on white horses. This was a time of great social upheaval, and it was in this chaos, social change, that this great mystical school appeared Europe-

wide. There's the English mystical school – Julian of Norwich, *The Cloud of Unknowing*, Richard Rolle, Walter Hilton. They were part of the European culture, the European faith, and the same mystical awakening was happening in Europe. It is precisely in these times of great upheaval and insecurity and anxiety and violence, that the contemplative wisdom is most needed and also where it can be generated. These, strangely enough, may be very good conditions for a contemplative awakening. And many individuals who have been in confinement or in shutdown or isolation, some of them have suffered terribly. Mental illness is on the increase. It's very important to take care of it, to address it. But what we don't hear in the media is what many of us perhaps have heard, are many individuals who have really deepened their spiritual life even in these very difficult circumstances. ~

## 7. The Mythos of Christianity

There is another source of wisdom that we also need, and that other source of wisdom is myth, mythos. A myth is an essential ingredient to a rich human life and culture. And the word means many different things. It could mean speech, story, fiction or plot, logos. I think we could say, a great meaning that it has, which helps us in our situation, I think is 'conversation', to have a conversation.

Myth provides a people with a common language of the mind, and also entertainment and instruction and material for imagination. Without a healthy myth, we wither as social beings, we feel lost, we feel locked up in ourselves as individuals and in our fantasies. Loss of myth means the loss of conversation. It's a sign of that, for the young especially today. You can't have a conversation on Twitter where you're allowed 280 characters. Social media is not really a medium for conversation. That is not conversation, that is chat. That's a chat line, superficial. Maybe it's setting up an arrangement for a conversation, but a conversation requires time and leisure and eye contact, even if not physical contact in our Zoom world. But it requires listening skills, and patience. And it needs self-control, so that you don't constantly interrupt the other person and shout at them. And it also requires a sufficient amount of common myth and images, shared stories. Seamus Heaney wrote his poem from the common myth of his culture, not known by so many people, but as a poet and as a writer and as a reader he was able to access this.

The wisdom of the young is a real source of wisdom for us today, it's of great value in every generation. It doesn't mean that you should elect only young people, but we should listen to them and train them how to speak, and how to give them the mythos, the stories that allow them to think, and to think critically, and to risk actually having a conversation with

people that they may not agree with. In this respect, we have failed the young and we carry the consequences. There's been a break in the conversation. And that conversation between the different sources of wisdom, the old, the young, all the different traditions, that conversation allows all the sources of wisdom to flow together and to remind us of a common source, the Spirit.

Culturally, the loss of myth has been devastating for our culture, and for youth especially. It has enslaved them to social media. And their parents and their grandparents very quickly follow them. It stifles conversation, and the example of civilised, informed, respectful exchanges is pretty rare to find in the news today among our leaders. We've been taken over by algorithms in social media. I'd recommend a documentary (you can see it on Netflix) called *The Social Dilemma*. It's made up of interviews and information from the leaders of the Silicon Valley, the young wizkids in their 20s, who 30 years ago or less set up Facebook and Twitter and the whole social media. And they, like the scientists after the atomic bomb, are now asking themselves: What did we do? What have we let loose? And what they say is you can't blame this person or that person or that company or another company. It's more of a problem than that. The problem is that it's a force that has been generated that makes immense amount of money, which doesn't just influence us, it actually shapes us.

So what's the cure for that? for this loss of contemplative wisdom, and for the loss of the common language, the stories. We can't live without myths, so we invent myths, *Star Trek*, *Harry Potter*, *Star Wars*. They give us something to work with. And *Lord of the Rings*. Okay, these are minor myths, something to work with, but dominated by consumerism and commercialism. There's no great myth about death in our modern culture, I don't think, no tragedy. You can't create a tragedy, many people would say, without the 'god' question being in the conversation, even just as a question. We are in a critical, serious situation, I think. So myths give us courage, that meaning is waiting for us to discover. They remind us of hope in miracles, cures and healing wells. And they connect us to what is mysterious and life-giving. They give us hope. Myths help us to understand

ourselves, our beliefs, our customs, our taboos, where we have come from. But in this present situation, what sense can the mythos of Christianity mean – the story of the gospel, the great mythos of the Incarnation, the teaching, the suffering and the death and the resurrection of the Lord? Myth is always enacted, not just spoken, or narrated; it's enacted in ritual, in liturgy, in dance and ceremony. Well, I think that is the role of contemplative practice. It's the role of meditation. In our education and in our institutions today, it recharges the great myths of the gospel, and the great myths of humanity. From that mythology comes theology and psychology and cosmology, with humane depth and sense of wonder. If we remain disconnected from the great myths, we will see consciously generated myths appear. And we're seeing it again in fascism. Huge movement of fascism, as we know it. So we will create false myths unless we get back to the real myths. And I think the way back, the way forward, it's the same thing. It's really to recover the experience that is beyond the words, beyond the stories, beyond the symbols, beyond the ceremonies, beyond the ritual, beyond the dance, beyond all the different ways in which myth, great stories can be communicated and shared. It's in contemplation that resets us and awakens us again to the meaning and especially to the hope that Seamus Heaney was talking about.

*Hope for a great sea-change*

*On the far side of revenge.*

*Believe that further shore*

*Is reachable from here.*

*Believe in miracle*

*And cures and healing wells.*

*Call miracle self-healing:*

*The utter, self-revealing*

*Double-take of feeling. ~*

*Attention matters. It is our fundamental capacity to be able to listen, to observe, to engage, to feel empathy, to see the wonder of the world in which we live and the relationships in which we are connected. Meditation is the training of our mind and heart, two sources of wisdom, in this capacity for attention. Attention is the essence of prayer.*

In a time of crisis, besides ideas or policies what matters most is a new way of observing reality and of seeing what is real. This is the contemplative consciousness that releases wisdom and influences all dimensions of experience. If Christianity is to contribute its unique and universal vision of wisdom, it must become more confidently and explicitly a contemplative religious force. That is why practising and teaching meditation in the Christian tradition matters. These talks help us see how we can become a contemplative church.



LAURENCE FREEMAN OSB is a Benedictine monk and Director of The World Community for Christian Meditation. As the spiritual guide for the community, he teaches widely, leads retreats, conducts interfaith initiatives, and engages with the secular world on social, educational, medical, and leadership topics. His books include *Good Work, Light Within*, *Jesus the Teacher Within*, *First Sight*, and *Sensing God*.



Medic [www.mediomedia.com](http://www.mediomedia.com)  
Media [www.wccm.org](http://www.wccm.org)