



SÉRIE DE 2 B -APR- JUN

Meditatio

the brick wall of the ego 2
guérison de l'ego

LAURENCE FREEMAN OSB

*Nous devons nous perdre nous-mêmes, afin de connaître Dieu.
Notre chemin passe par l'esprit du Christ*

Publié en 2022 à Singapour par
Medio Media www.mediomedia.com

Transcription d'extraits de conférences en ligne hébergées par la
Commission européenne.
Communauté italienne WCCM, 2021

Image de couverture par PublicDomainPictures de Pixabay

La Communauté mondiale pour la méditation chrétienne 2022

Medio Media est la branche édition de
LA COMMUNAUTÉ MONDIALE DE LA MÉDITATION CHRÉTIENNE
www.wccm.org

SOMMAIRE

1. Egocentrisme	5
2. L'autocentrisme	9
3. Confiance en soi	11
4. Le bonheur	14
5. La liberté face à la peur	17
6. Libre de toute illusion	22
7. Méditation et guérison de l'ego	25



John Main a dit que la méditation est la prière de la foi parce que nous devons "nous laisser derrière nous avant que l'Autre n'apparaisse, et sans garantie préalable qu'il apparaîtra". C'est bien sûr un acte de foi répété, et si nous méditons sérieusement, régulièrement, cela devient un acte d'amour.

1 Egocentrisme

L'ego est-il un défaut dans notre conception ? Ou fait-il partie de la conception ? Je pense que la réponse doit être qu'il fait partie de la conception. Nous sommes censés avoir un ego ; tous les êtres humains qui ont jamais existé, même les plus éclairés, avaient un ego, la capacité de se considérer comme séparés. Mais cette capacité a un but, qui est de nous préparer à une union plus élevée, à l'unicité. Le danger est bien sûr que nous restions bloqués dans cette perception de notre séparation, car c'est là que les problèmes surgissent. C'est pourquoi nous pensons que l'ego est une mauvaise chose, ou lorsque nous rencontrons l'ego chez quelqu'un d'autre, nous le condamnons immédiatement ou il est difficile de le pardonner. Et lorsque nous rencontrons l'ego en nous-mêmes, nous pouvons être assez choqués ou déçus, surtout si nous pensons que nous faisons de bons progrès spirituels et que nous découvrons alors que nous sommes capables non seulement de générosité, d'amour et de bonté, mais aussi de revenir à de vieux schémas d'égoïsme.

L'ego, pourrait-on dire, est une sorte d'image ou de modèle approximatif du vrai moi. C'est une sorte de conscience, mais ce n'est qu'un fragment de conscience. C'est comme une ampoule électrique, mais avec un wattage très faible comparé au vrai moi qui est d'une luminosité aveuglante - Dieu est lumière. On pourrait donc dire que l'ego remplit une fonction, mais s'il est autorisé à croire qu'il est le soi, le vrai soi, le tout, alors nous avons des problèmes. Car il commence alors à agir comme s'il était Dieu, comme s'il était le centre et le test principal de la réalité - ce que je ressens, ce que je veux, ce que j'imagine, voilà la vérité.

William James, le philosophe américain, a dit que la réalité est l'endroit où vous placez votre attention. La réalité est là où vous placez votre attention. Ainsi, si nous plaçons notre attention uniquement sur le petit modèle, c'est la réalité pour nous et nous pouvons être convaincus, totalement convaincus, que c'est la vérité, que c'est la réalité. Et si nous rencontrons ensuite quelqu'un dont l'attention est portée sur l'ensemble, le tableau complet,

alors nous sommes convaincus que cette personne a tort. La personne qui a une vue d'ensemble, qui a une qualité d'attention inclusive, qui est aimante, qui peut voir de nombreux aspects d'une situation, qui est encline à être tolérante, cette personne verra l'étroitesse d'esprit de la personne égocentrique mais ne la condamnera pas. Elle sera plus à même de la comprendre, ou du moins de voir d'où elle vient, et de voir ce qui ne va pas dans sa vision du monde. Si vous rencontrez quelqu'un qui est violemment raciste, qui est convaincu que les Noirs et les Juifs sont un problème pour le monde et qu'ils sont intrinsèquement inférieurs, nous reconnaissons qu'il s'agit d'une perception erronée de la réalité, d'une erreur.

La capacité à prêter attention est au cœur de notre développement humain. Si, lorsque nous sommes enfants, nous apprenons à être attentifs aux sentiments des autres, à ne pas faire trop de bruit s'il y a d'autres personnes dans la pièce, à ne pas frapper la porte, à être polis lorsque nous entrons ou sortons d'une pièce - ces simples éléments de base de la courtoisie, du comportement civilisé, sont en réalité des qualités d'attention - ils développent en nous des qualités d'attention. Nous sommes alors intuitivement capables de respecter le point de vue ou les besoins des autres, ou du moins d'être conscients de ces besoins. Mais si nous ne développons pas cette qualité d'attention, nous risquons de devenir des personnalités égocentriques.

Dans toutes sortes de projets de travail auxquels nous participons, nous partons d'une vision claire, d'un idéal, et puis, d'une manière ou d'une autre, tout se transforme en petites querelles, en divisions et en égos individuels, en éléments fragmentés qui se heurtent à d'autres forces égoïstes. Ces œuvres auxquelles nous nous consacrons pendant de nombreuses années peuvent être détournées par l'intérêt personnel, par le désir de contrôler et d'acquérir du pouvoir plutôt que de servir. Elles peuvent être détournées par l'ego dysfonctionnel.

Je me souviens qu'il y a quelques années, j'ai parlé avec des personnes qui avaient créé un groupe dans leur paroisse pour accueillir des réfugiés dans la paroisse. Ils donnaient leur temps, leurs talents et un peu d'argent pour aider à accueillir ces réfugiés sans abri dans la communauté paroissiale. Ils n'étaient pas chrétiens, mais ils les considéraient comme des frères et des sœurs. C'était donc un travail merveilleux. Mais après deux réunions, le groupe a explosé en conflit interne pour savoir qui allait être le président ou la présidente, j'ai oublié, du groupe. Ce sont donc des luttes d'ego internes qui sont devenues plus importantes que le projet lui-même. Cela se produit, bien sûr, d'innombrables façons, de nombreuses façons, et cela peut produire un état permanent de conflit. Regardez certaines parties du monde où il y a une très longue histoire de conflit - évidemment la Terre Sainte, la Palestine et Israël ; ou l'Irlande du Nord, entre les catholiques et les protestants, les unionistes et les républicains ; et ainsi de suite. Ces conflits peuvent donc devenir une force vitale en soi. Ils deviennent une habitude qui est transmise, non seulement par les individus, mais aussi par le groupe ethnique, religieux ou politique dans son ensemble.

Ainsi, bien que nous disions que l'ego n'est pas en soi une mauvaise chose, nous devons être conscients de l'immense potentiel de force destructrice que l'ego peut avoir chez l'individu, dans la famille, dans une communauté ou dans la société. Lorsque nous sommes tournés contre les autres, cette force de l'ego se retourne alors contre les autres dans un rejet violent, mais elle peut aussi se retourner contre soi-même. Le schéma psychologique est que si quelque chose n'est pas exprimé, il se tourne vers l'intérieur, contre ou vers nous-mêmes. Et c'est le schéma que nous observons dans les tyrannies, dans les dictatures, où nous pouvons voir des individus qui peuvent avoir la capacité de charmer ou de persuader ou de tromper la population et être amoraux, en d'autres termes n'avoir aucun sens moral, être capables de mentir sans honte, et aussi impitoyables dans leur façon de détruire l'opposition. Tout au long de ce type de carrière, ils s'isolent de plus en plus et finissent par s'autodétruire.

Donc, ce que nous pouvons voir, c'est que lorsque l'équilibre de la psyché est perdu, nous sommes de plus en plus contrôlés par l'ego de manière dysfonctionnelle, de plus en plus isolés, trop séparés. Ce qui se passe, c'est que la seule chose qui compte pour nous est de protéger notre séparation, nous ne voulons laisser personne s'approcher de nous, nous ne faisons confiance à personne. Maintenant, dans la vie ordinaire, cette question de la confiance peut être le véritable signe de l'ego, si l'ego fonctionne, fonctionne de manière saine ou si l'ego est devenu dysfonctionnel, malsain, c'est-à-dire si nous pouvons faire confiance. Pouvons-nous faire confiance aux autres ? Pouvons-nous nous faire confiance face aux autres ? Pouvons-nous faire confiance à Dieu ? Pouvons-nous nous détacher de nous-mêmes, ce qu'implique la confiance ? Dans cette dangereuse condition d'ego gonflé, nous abandonnons notre sensibilité aux autres comme un simple signe de faiblesse - si nous sommes trop sensibles, ou sensibles à tout, aux sentiments ou aux intérêts des autres, c'est une menace pour mon propre contrôle, mon propre pouvoir, ma propre identité séparée. Nous devenons donc incroyablement égocentriques.

Nous pouvons le voir en nous-mêmes, peut-être de façon mineure, espérons-le, mais nous pouvons le voir parfois plus clairement chez les autres. Au lieu de la sensibilité, de la centration sur l'autre, l'un des fruits de la méditation, nous dirions, au lieu que la centration sur l'autre soit la dynamique essentielle pour construire des relations avec les autres, construire la confiance, construire la communauté, l'ego empêche cela par son insistance obsessionnelle sur la séparation, être en sécurité, être protégé derrière mon mur de briques. Et donc un aspect essentiel de toutes les relations est perdu. Et ainsi l'ego devient le principal obstacle à notre croissance dans les relations humaines, ou nous pouvons dire dans notre capacité à aimer. ~

2 Autre centrage

Nous avons un groupe tous les vendredis matin, le groupe de méditation de Bonnevaux, pour les hommes d'affaires et autres, et chacun des membres de ce groupe donne une courte conférence chaque semaine pendant environ 15 minutes - un témoignage personnel, une description personnelle de leur vie et comment ils sont venus à la méditation, et comment la méditation les aide à vivre. Et c'était très intéressant aujourd'hui ; un ancien coordinateur national du Canada a parlé de son propre parcours : il a été élevé à la ferme, est devenu politicien pendant environ 20 ans, puis est entré dans le secteur privé, et a finalement découvert un travail, qui occupe maintenant une grande partie de sa vie, consistant à s'occuper des sans-abri. Il est le directeur d'une organisation, d'un centre qui nourrit 2000 à 3000 sans-abri chaque semaine et donne un abri à environ 300 personnes chaque nuit. Il dit que ce que la méditation lui a apporté à un tournant de sa vie, c'est la capacité d'écouter, d'être centré sur l'autre. Et à mesure qu'il progressait dans la méditation, cette capacité d'écoute est devenue de plus en plus importante pour lui, de plus en plus enrichissante pour lui, car il a constaté qu'il développait son esprit de service. Il n'avait pas l'impression de faire du bon travail et d'acquérir du mérite pour lui-même, mais c'était une expansion naturelle qui prenait place en lui, grâce à la pratique de la méditation qui en était le catalyseur, et il découvrait ensuite que, bien sûr, cela lui apportait beaucoup plus en termes de richesse d'expérience que ce qu'il donnait aux autres. C'est ainsi qu'il l'a perçu.

Cette sensibilité aux autres est donc essentielle à l'épanouissement humain, au bonheur humain. Si nous sommes bloqués et empêchés de cette capacité à donner notre attention aux autres, alors nous trouverons notre monde, notre univers, notre sens du moi se contractant et se contractant, devenant de plus en plus petit, et plus emprisonné dans son propre bunker, sa propre fuite, son propre moi.

L'ego ne sera jamais capable de se sacrifier pour les autres, ce n'est pas sa raison d'être. En un sens, par lui-même, il est incapable de compassion car sa vision, sa priorité est la séparation plutôt que l'empathie ou l'union. La réalité que l'attention de l'ego peut générer n'est pas assez grande pour que nous soyons conscients de Dieu.

Nous devons donc nous perdre nous-mêmes, le moi de l'ego, nous devons perdre l'ego, afin de connaître Dieu.

Ainsi, l'énergie, la sagesse, la capacité de donner sa vie pour les autres, d'être centré sur l'autre, tout cela vient du vrai moi. Cela vient de l'Esprit et cela vient de la grâce. Il ne s'agit pas d'un acte de volonté. Nous la recevons comme un mouvement naturel de croissance dans notre parcours humain, et ce que j'ai pu commenter aujourd'hui après avoir écouté cette conférence, c'est le merveilleux cadeau que cet homme avait partagé. Il a eu une carrière réussie, mais il a dit qu'il s'était éloigné de la politique parce qu'il voulait quelque chose de plus.

Que voulait-il de plus ? Il voulait plus d'expansion, plus de vie, il ne voulait pas plus de pouvoir, plus de succès en politique. Et le résultat de cela a été qu'en suivant son propre parcours naturel, il a pu dire que le couronnement de sa carrière n'était pas de devenir premier ministre mais de s'occuper des sans-abri et de trouver chaque jour, disait-il, une joie et une richesse de vie dans ce partage. ~

3 Confiance en soi

Être sans l'ego, ou transcender l'ego, ne signifie pas que nous réduisons notre sens du moi. Lorsque l'ego se réduit à sa véritable fonction et devient un serviteur plutôt qu'un dictateur, nous devenons en fait plus sûrs de nous. Nous pensons que la confiance en soi se trouve dans un ego très fort. Nous avons besoin d'un ego, il sert un bon objectif, mais la véritable confiance en soi vient directement du soi, et non de l'ego. Le sentiment d'un "je" fort est donc bon. Le Dalaï Lama en parle lorsqu'il évoque la capacité à faire preuve de compassion ou à servir les autres. Le "je" fort, lorsque nous pensons que le "je" est le véritable moi, nous permet de résister aux forces de l'ego qui, autrement, nous submergeraient et nous détourneraient.

Le test de cela est l'amour véritable, bien sûr. Lorsque l'ego nous contrôle, notre expérience de l'amour sera diminuée. Lorsque le vrai moi est l'ascendant et que l'ego est au service du vrai moi, notre capacité d'amour augmente. Le test consiste alors, comme le dirait Jésus, à donner sa vie pour les autres. Qu'est-ce que cela signifie ? Cela signifie deux choses, cela signifie que nous sommes prêts à accepter la souffrance des autres, même si cette souffrance est l'expression directe de leur propre égoïsme. Donc, pour le dire encore une fois, nous sommes capables d'accepter et de porter en nous ou sur nous, la souffrance des autres, même lorsque cette souffrance est une expression directe de leur égoïsme. Ainsi, par exemple, je marchais un jour dans une rue de Rio de Janeiro et j'ai remarqué un petit corps étendu par terre sur le trottoir. J'ai d'abord supposé qu'il était mort, ne bougeant pas, dans une position d'apparence très inconfortable. Les gens marchaient autour de lui. Mais il n'y avait aucun signe d'ambulance, de police ou autre. Mon premier réflexe a été de suivre la foule, j'ai honte de le dire, et je me suis dit : "Peut-être qu'ils vivent ici, qu'ils vivent à Rio, ils savent probablement ce qu'il faut faire dans cette situation". Alors j'ai fait quelques pas devant lui, mais ensuite je n'ai pas pu le faire. Alors je suis revenu et je me suis agenouillé à côté de lui. C'était un jeune garçon qui respirait, j'ai donc supposé qu'il souffrait probablement d'une overdose. Et dès que j'ai fait ça, bien sûr d'autres personnes m'ont rejoint, et ils ont su quoi faire. Ils ont donc trouvé une ambulance. C'était relativement facile, si l'on y pense, de consacrer son temps et son attention à quelqu'un qui était allongé sur le sol, qui souffrait et qui avait besoin d'une aide médicale immédiate. Mais ensuite, il a commencé à reprendre conscience. J'ai posé ma main sur son épaule et il l'a repoussée avec une réelle colère, une hostilité. Et je ne sais pas ce qu'il a dit en portugais, mais il ne faut probablement pas le répéter.

. Et ce qui était le plus pitoyable à ce moment-là, c'était la prise de conscience de l'ampleur de la douleur, de la douleur psychologique, personnelle et du rejet qu'il portait, qu'il ne pouvait se voir en sécurité que s'il était séparé et rejetait toute personne qui s'approchait de lui. Il était donc moins facile de s'occuper de lui ou de ressentir de l'empathie lorsqu'il était d'humeur hostile et colérique. Il ne disait pas "Merci beaucoup de vous être occupé de moi, quel bon Samaritain vous êtes". Il nous a simplement rejetés, moi et les autres.

Ce que je veux dire, c'est que le test qui prouve réellement que l'ego est à sa juste place, que l'ego est sous contrôle, c'est que nous pouvons donner notre vie pour les autres. Cela signifie donner notre attention aux autres et nous pouvons accepter la souffrance des autres en eux-mêmes, même si cette souffrance est celle de leur propre ego blessé. Cela signifie aimer ses ennemis. Il est facile d'aimer ses amis qui vous aiment. Il est facile d'aimer les gens qui sont dans un état où ils ont juste besoin d'aide, ils sont passifs, sans espoir et sans défense. C'est facile, relativement facile. Mais aimer ceux qui vous rejettent, voilà le véritable test de l'amour, comme nous le savons par l'Évangile.

De l'autre côté, nous sommes également prêts à donner la joie ou la paix que nous avons en nous, à la donner sans limite aux autres. C'est également très difficile, car en donnant cela aux autres, on peut être rejeté, on peut se sentir rejeté. Et vous sentez que ce n'est pas juste, que ce n'est pas correct.

Nous devons donc être capables de faire deux choses. La première est d'accepter le rejet des autres, tout en continuant à les aimer. Ce n'est pas ce que l'ego trouve facile à faire. Cela ne peut être fait qu'avec la puissance du vrai moi, avec la grâce qui émane de l'Esprit en nous. Et pour cela, nous avons besoin de beaucoup de confiance en nous. La confiance en soi, pas la confiance en l'ego, mais la confiance en soi. C'est pourquoi Gandhi, Martin Luther King et Nelson Mandela sont de grands témoins de l'humanité. Parce qu'il s'agissait d'individus très forts qui avaient un sens aigu de leur mission et de leur vocation particulière dans la vie, un sens aigu de leur identité distincte, si l'on veut, mais plus fort encore était leur sens du service. Ils étaient donc capables de se donner et même de se sacrifier.

Ainsi, lorsque le vrai moi est confiant, la souffrance peut devenir consciente, vous pouvez devenir conscient de la souffrance que vous recevez, la comprendre et l'endurer. Et le moi entier, la personne entière que vous êtes, peut mystérieusement faire deux choses. Il peut à la fois tenir bon et résister ou s'élever contre le mal, la tyrannie, le rejet, et en même temps, se développer dans l'amour - encore une fois, le récit de l'Évangile. Ces trois grands êtres humains que j'ai mentionnés, Gandhi, Martin Luther King et Mandela sont des illustrations, et il y en a beaucoup d'autres, dont beaucoup de noms ne sont pas connus. Ils étaient tous des partisans de la non-violence ou sont devenus des partisans de la non-violence, de l'ahimsa, et chacun d'entre eux a reconnu que la pratique de la non-violence est une pratique qui nécessite la puissance du vrai soi, la puissance de Dieu, la puissance de l'Esprit, afin d'être soutenue. ~

4 Le bonheur

Nous sommes tous préoccupés par le bonheur. Ce n'est que si nous pouvons apprendre à transcender et à contrôler l'ego que nous pourrions vraiment faire l'expérience du bonheur de manière profonde. Un bonheur continu au sens ordinaire du mot "heureux" - obtenir ce que nous voulons, être en sécurité, avoir le sentiment que tout fonctionne bien dans ma vie - un tel bonheur continu est impossible. Personne ne peut être continuellement heureux. Mais la béatitude est différente. Dans l'Évangile, lorsque Jésus dit "heureux les pauvres en esprit", "heureux les cœurs purs", "heureux les miséricordieux", le mot grec est makarios. Nous le traduisons par "heureux", mais nous pourrions aussi le traduire par "béni", "benedictus", et c'est pourquoi nous appelons ce système de pensée et d'enseignement de Jésus "les Béatitudes". Il s'agit d'un type de bonheur différent de celui auquel nous sommes habitués, bien sûr. Les fruits de la méditation nous conduisent à ce type de bonheur, à cette béatitude, à ce bonheur béatitudinaire, pourrions-nous dire.

Le mot grec, chez Aristote par exemple, qui décrit le bonheur est *eudaimonia*. Il ne s'agit pas du bonheur au sens ordinaire, c'est-à-dire obtenir ce que je veux. Il décrit un épanouissement, un bien-être. Et dans l'esprit des Grecs, il est atteint par la vertu. Et la vertu ne signifie pas simplement faire le bien. La vertu consiste à faire tout ce que nous faisons d'une manière excellente. Vous pouvez donc être un charpentier vertueux, un nettoyeur de rue vertueux, un politicien vertueux, une mère vertueuse ou un avocat vertueux. Si vous faites ce que vous faites, ce qu'il est de votre devoir de faire, aussi excellemment que vous le pouvez, c'est cela la vertu. Et c'est, bien sûr, le résultat direct de l'attention que nous portons à ce que nous faisons, à notre travail dans la vie, à nos relations, à notre devoir. Si nous y consacrons toute notre attention, c'est-à-dire l'attention qui vient de notre véritable moi, de notre esprit, de notre cœur, si nous pouvons y mettre notre esprit, notre corps, notre âme, notre force, si nous pouvons le faire de tout notre cœur, cela signifie que le travail que nous faisons a de la vertu.

Je pense donc que nous pourrions dire que le fruit de la méditation est une vertu dans ce sens. Et les fruits de l'esprit que nous connaissons bien dans la lettre aux Galates - amour, joie, paix, patience, gentillesse, bonté, fidélité, douceur et maîtrise de soi - sont des vertus ou des manifestations ou des branches de cette qualité fondamentale, de base, de l'attention, de l'attention sans partage.

L'ego ne peut pas, par lui-même, faire quoi que ce soit de manière indivise. L'ego, rappelez-vous, c'est la séparation, être un témoin, prendre un selfie de ce que vous faites, vous en souvenir, l'évaluer de son propre point de vue. Donc l'ego sera toujours ce principe de séparation, de conscience divisée à un degré ou un autre. Mais nous ne pouvons devenir centrés sur l'autre, nous ne pouvons devenir pleinement attentifs, en nous oubliant, en nous perdant et en nous retrouvant dans l'autre, que par une pleine attention à travers l'Esprit, de sorte que notre vie dans son ensemble s'élargisse. Nous parvenons à la plénitude de la vie, comme Jésus l'a décrite.

J'aimerais terminer avec ces mots du Père John de *Moment du Christ*. Je pense qu'on peut dire que la méditation accélère le processus, mais nous nous demandons souvent : combien de temps cela va-t-il prendre ? Combien de temps avant que nous soyons libres ? Combien de temps avant que l'ego soit capable de fonctionner de manière saine ?

Les gens demandent souvent, [le père John dit] combien de temps cela va-t-il prendre ? Ils disent : "Je médite tous les matins et tous les soirs depuis six mois, et je ne suis pas sûr que cela ait fait une différence". La réponse à cela est que le temps que cela prendra n'a pas d'importance. Tout ce qui compte, c'est que nous soyons sincèrement en chemin, en pèlerinage, et que chaque jour, même si ce n'est peut-être que d'un centimètre à la fois, notre engagement envers la vérité et la liberté grandisse. Cette croissance est souvent imperceptible. Mais cela n'a pas d'importance. Tout ce qui compte, c'est que nous grandissons, que nous ne nous sommes pas contentés de la moitié. Et que nous n'avons pas trahi le don de notre propre être, que nous sommes engagés dans la pleine croissance et la maturité.

C'est une expression du lien que le Père John fait entre la méditation et l'enseignement de l'évangile de Jésus sur la plénitude de la vie. Toute la théologie du père John Main, et la façon dont la méditation s'inscrit dans sa théologie, est qu'elle nous permet de comprendre ce que Jésus dit et de recevoir ce qu'il dit quand il le dit,

Je suis venu pour que vous ayez la vie, la vie dans toute sa plénitude.

(Jn 10, 10) ~

5 Se libérer de la peur

J'ai essayé de développer une approche de l'ego qui ne consiste pas à le rendre responsable de tout et donc à essayer de le punir, mais à comprendre comment l'ego sert un but et en même temps comment il doit être discipliné, comment il doit être sous contrôle. La méditation, comme nous le savons, est une discipline. L'une des premières façons dont nous faisons l'expérience de la discipline de la méditation est la façon dont elle commence à discipliner l'ego. J'aimerais donc examiner deux symptômes de l'ego, deux façons dont l'ego, l'ego malsain ou l'ego dysfonctionnel, peut s'exprimer et causer des problèmes - l'un est la peur, l'autre l'illusion - et voir comment nous pouvons aller au-delà ou traverser cela.

La peur, tout d'abord, est une réponse naturelle et utile au danger, qu'il s'agisse d'un danger physique (lorsque vous marchez sur une voie ferrée et que vous voyez un train venir vers vous, vous prenez peur et vous sortez de la voie, et si vous ne ressentiez pas cette peur, vous ne feriez pas la même erreur une deuxième fois), ou psychologique. Parfois, nous pouvons avoir peur des gens, peur de leurs réactions, peur de perdre leur approbation. La peur comporte donc des aspects psychologiques et physiques, et notre cerveau est conçu pour reconnaître la peur, pour identifier les situations ou les moments dangereux.

L'amygdale est une partie de notre cerveau qui gère cette fonction. Et c'est la partie la plus primitive du cerveau, car c'est ce que nous avons dû développer très tôt dans notre développement en tant qu'espèce humaine, simplement pour survivre. L'ego, rappelez-vous, est très concerné par la survie du moi séparé. Et l'amygdale, lorsqu'elle reconnaît une situation dangereuse, reçoit ce message et réagit immédiatement en préparant le corps et l'esprit à la réponse appropriée, qu'il s'agisse de fuir ou de se battre. Mais c'est une question de survie, notre propre sens du moi a besoin d'être défendu et protégé. C'est utile et nécessaire en cas d'urgence, lorsque nous devons nous concentrer immédiatement et intensément sur la sécurité.

Mais si cela devient l'état normal de nos sentiments, cela interrompt une vie saine, nous devenons malsains.

Comment la peur peut-elle devenir un état habituel des sentiments ? C'est comme si nous étions constamment à la recherche de quelque chose qui pourrait mal tourner ou de quelqu'un qui pourrait nous attaquer, la paranoïa, la peur de l'échec ou la peur de la désapprobation ou du rejet. Nous pouvons aussi rester bloqués dans cet état de peur, peut-être parce que nous avons subi un traumatisme intense à un moment donné dans le passé, et que cette paralysie s'est produite, ce qui nous maintient dans cet état de peur qui devrait vraiment être temporaire et se détendre ensuite. Mais s'il ne se détend pas, nous sommes bloqués. Si cela devient un état normal de sentiment, alors ce mur de séparation se construit. Parce que nous avons besoin de plus en plus de protection, semble-t-il, contre le danger extérieur - c'est moi à l'intérieur et tout le reste à l'extérieur est une menace potentielle.

Et cet état habituel de peur se transforme ensuite en anxiété. La peur est quelque chose de spécifique - j'ai peur de rater mon examen, j'ai peur d'être renversé par un bus, j'ai peur que l'opération que je vais subir ne fonctionne pas. Ce sont des peurs spécifiques. Mais l'anxiété est un vague sentiment de crainte, le sentiment que quelque chose, quel qu'il soit, va se produire. L'anxiété est donc un état chronique, non spécifique, mais c'est une autre forme de peur où nous cherchons quelque chose à quoi rattacher nos phobies. Le sentiment séparé de l'ego est activé par la peur, et il peut rester bloqué dans cet état d'anxiété chronique. Cela produit, bien sûr, du stress et tous les sous-produits du stress.

Les personnes qui ont été élevées dans des foyers très turbulents sur le plan émotionnel, sans protection, avec des schémas imprévisibles parmi les membres de la famille, ou les personnes qui ont été traumatisées et dont le choc s'est inscrit dans leur schéma physique et psychologique, les personnes qui ont vécu ces expériences restent souvent sous l'influence de la peur chronique. Le Bouddha a enseigné que tous les êtres sensibles éprouvent de la peur parce qu'ils résistent à l'impermanence de la vie.

Et cela semble confirmer l'une des conclusions de la recherche médicale et de la psychologie modernes, à savoir que la peur de la mort est notre peur fondamentale. Les chercheurs ne sont plus d'accord, mais il est certain que la peur de la mort est l'une des peurs profondes que nous devons réprimer ou supprimer. Nous devons donc supprimer cette peur ou cette conscience de notre mortalité, mais la réprimer revient à la repousser dans l'inconscient, et elle devient alors un autre support pour le mur de briques de l'ego.

Saint Benoît dit, bien sûr, de garder la mort constamment devant les yeux. Et dans toutes les grandes traditions spirituelles et familles spirituelles, c'est une pratique qui est fortement recommandée, de se rappeler consciemment que nous sommes mortels et de le rappeler. Ce n'est pas dans le but de devenir morbide, mais c'est en fait pour pouvoir vivre plus pleinement. Mais la plupart du temps, nous nous installons dans le même vieux schéma d'inquiétude, de peur, d'anxiété. Jésus enseigne à plusieurs reprises à ses disciples le message biblique commun, le verset le plus fréquemment répété dans la Bible : "Ne crains pas". Certains érudits disent qu'il y a 365 occasions où ce verset ou cette instruction apparaît : " N'ayez pas peur ".

John Main a dit que la méditation est la prière de la foi parce que nous devons "nous laisser derrière nous avant que l'Autre n'apparaisse, et sans garantie pré-établie qu'il apparaîtra". Voilà donc le risque de la méditation, le risque de l'amour, le risque d'être vivant : se laisser derrière soi avant que l'Autre n'apparaisse, sans garantie pré-établie que l'Autre apparaîtra. Et c'est pourquoi la méditation est un acte de foi. C'est un acte de foi répété bien sûr si nous méditons sérieusement, régulièrement, et cela devient un acte d'amour. Ce qui commence dans la foi se transforme en amour par la répétition. Continuez à répéter quelque chose fidèlement, et si c'est quelque chose de positif, si c'est centré sur l'autre, cela mènera à l'amour. Si vous continuez à répéter quelque chose qui conduit à l'isolement et à la peur, alors il est clair qu'il ne s'agit pas d'un acte de foi, mais d'un acte de dépendance ou d'un acte de contrainte. Il existe différents types de répétition. Il y a la répétition fidèle et il y a la répétition mécanique, involontaire ou compulsive. La méditation est répétitive, mais elle est fidèlement répétitive.

Saint Irénée a dit : "Le début est la foi, la fin est l'amour. Et l'union des deux est Dieu. Superbe petite formule. C'est aussi bon que $e=mc^2$. C'est très simple.

Le début est la foi, la fin est l'amour. La foi plus l'amour égale Dieu, et l'amour, comme nous le savons, chasse la peur.

La Première Lettre de Jean (4:18) dit :

Dieu est amour. Celui qui demeure dans l'amour demeure en Dieu et Dieu en lui. Telle est pour nous la perfection de l'amour, pour avoir confiance au jour du jugement. Et nous pouvons l'avoir, car même dans ce monde, nous sommes comme lui. Il n'y a pas de place pour la peur dans l'amour. L'amour parfait bannit la peur. La peur apporte avec elle les douleurs du jugement. Et celui qui a peur, n'a pas atteint l'amour dans sa perfection. (1 Jn 4, 18)

Il nous fait comprendre que la peur est toujours liée au sentiment d'être jugé, jugé et condamné, jugé négativement par Dieu parce que nous sommes des pécheurs, par d'autres personnes parce que nous sommes des ratés ou parce que nous n'avons pas obtenu leur approbation. La peur est donc toujours liée au jugement, à la comparaison, à la crainte d'une force supérieure qui nous opprime.

Tout cela est une manifestation de l'ego car, même dans ce monde, nous sommes comme lui, libres de cette peur du jugement. Pourquoi ? Parce que nous avons accès à la réalité de l'amour, qui bannit la peur. Saint Jean nous donne ici l'intuition que la peur est toujours liée au jugement, au sentiment que nous sommes jugés négativement et condamnés par un être ou une force supérieure, par Dieu ou par les membres de notre famille ou par notre patron ou par la police ou par quelqu'un.

Nous sommes toujours jugés, surveillés - c'est une manifestation de l'ego. Mais nous n'avons pas besoin de vivre comme ça. Pourquoi ? Parce que nous sommes comme lui maintenant. Et comment est-il maintenant ? Il est dans l'amour du Père, dans le fondement de l'être. Nous savons que la réalité est amour. L'amour chasse donc la peur, et nous pouvons vivre sans peur. L'effet de la méditation au fil du temps est que la peur diminue, nous devenons moins effrayés.

Éventuellement ou par moments, nous pouvons nous sentir libérés de la peur. Et avec cela vient la confiance d'être qui nous sommes. Si elle réapparaît, même sous sa forme chronique antérieure, elle est plus facilement reconnue et contrôlée. Cela fait partie du processus par lequel la méditation remodèle l'ego. Nous entraînons l'ego pour qu'il devienne moins un tyran et plus un serviteur. ~

6 Libéré des illusions

Si l'amour est la réalité et que la peur est ce qui la bloque, on pourrait dire que la peur est l'illusion. Quelle est la différence entre l'illusion et l'imagination, une imagination créative qui peut trouver des solutions originales aux problèmes, qui peut voir les choses de différentes manières, ou la belle imagination d'un Michel-Ange ou d'un Mozart ? Quelle est la différence entre l'illusion et l'imagination ? Toutes deux jouent avec la réalité. Mais l'illusion remplace la réalité. Une bonne imagination saine ne croit pas tout ce qu'elle crée comme si c'était la réalité ultime, la vérité. Mais l'illusion croit ou convainc les autres de croire qu'elle est la vérité. Elle trompe donc, elle est le père du mensonge. Nous pouvons donc dire que l'ego est le père du mensonge lorsqu'il est au service de l'illusion plutôt que d'être contrôlé et de servir l'imagination supérieure. L'illusion trompe alors à la fois celui qui parle et celui qui écoute.

"C'est à leurs fruits que vous les reconnaîtrez" (Mt 7,16). Vous pouvez faire la différence entre l'imagination créatrice et l'illusion rien qu'en voyant l'effet qu'elles produisent. L'imagination créatrice capte notre attention et, de manière positive, élargit notre attention, approfondit notre sympathie et notre compréhension. Elle nous aide à mieux voir la profondeur des dimensions de la réalité ; nous voyons davantage sous l'influence d'une imagination créatrice. Mais l'illusion nous sépare. C'est l'ego qui se sépare à nouveau. L'illusion nous sépare de la réalité et nous donne au contraire une fausse version de la vérité. Nous vivons maintenant une époque où il est difficile de savoir qui ou quoi croire sur de nombreux événements majeurs de notre monde. La confiance est au plus bas avec les fake news, les faits alternatifs et les politiciens, parfois ceux qui ont le plus de succès, qui sont dans un style populiste, qui disent aux gens ce qu'ils veulent entendre (et les gens, nous tous peut-être, aimons qu'on nous dise ce que nous voulons entendre même si nous savons que ce n'est pas vrai, c'est une sorte de fausse réassurance), donc des politiciens qui disent n'importe quelle version de la vérité qu'ils trouvent commode à ce moment-là, ce qui les aidera à mieux survivre.

Partout où l'instinct de survie et de séparation prédomine, vous pouvez constater que l'ego fonctionne de manière malsaine. L'une des préoccupations de l'ego est d'aider notre sentiment d'être séparé, de survivre à tout prix. Et donc l'ego portera n'importe quel ensemble de vêtements permettant d'atteindre cet objectif, peu importe ce qu'il dit, quelle version de la vérité il donne, la fin justifie les moyens. La domination de ce type de communication mensongère dans les médias a de graves conséquences pour nous tous, pour la démocratie, qui repose sur la conversation ouverte, l'honnêteté, la transparence et l'écoute mutuelle dans une quête commune du bien commun, du meilleur résultat possible pour le plus grand nombre.

La prédominance de ce type de communication erronée a également des conséquences pour la religion, car elle encourage une confiance excessive dans "mon" expérience, dans l'expérience subjective, dans les bons sentiments, et une approche égocentrique de la pratique spirituelle - je ne ferai cette pratique que si je me sens bien et tant que je peux observer ce qui se passe, je peux regarder dans le miroir de mon esprit autoréflexif ce qui se passe dans ma méditation ou ma prière ou autre. Mais l'idée d'entrer dans une pratique spirituelle dans laquelle le moine ne sait pas qu'il prie (comme l'a dit Evagrius : "Le moine qui sait qu'il prie n'est pas encore vraiment en train de prier. Le moine qui ne sait pas qu'il prie est vraiment en train de prier"), c'est le test de base de la contemplation. Mais dans un monde dominé par l'ego, un monde de pratique spirituelle dominé par l'ego, nous ne renoncerons jamais à ce soi observateur-témoin.

La religion peut être la plus grande forme d'athéisme, pour cette raison. La religion peut être le plus grand négateur du *vrai* Dieu parce qu'elle nie ou ne peut accepter que Dieu est autre que moi-même, que je dois transcender la séparation de mon ego pour connaître Dieu. Ainsi, dès le début de la tradition biblique, les personnes qui ont reçu la révélation de Dieu en tant que "Je Suis", dans le buisson ardent, n'ont pas été capables de maintenir cette révélation facilement.

Ils étaient constamment en train de s'éloigner et de sauter dans le lit d'autres cultes et religions locaux et de faux dieux qui leur ressemblaient davantage. Ils n'avaient pas à se soucier du mystère de Dieu "Je suis" ; ils se contentaient d'agir avec promiscuité avec des dieux qui reflétaient leurs propres désirs. L'ego a donc une grande responsabilité dans la création d'une vision illusoire de la réalité, ce qu'il fait presque inconsciemment. C'est comme un serviteur qui pense faire ce que le maître veut qu'il fasse, mais qui ne vérifie pas : "Est-ce que je fais du bon travail ? C'est vraiment ce que vous voulez que je fasse ?" Il fait trop de suppositions et agit de son propre chef. Et cela parce que le maître ne vérifie pas correctement ce que fait le serviteur, il ne vérifie pas que ce qu'il fait est juste et correspond à ce qui est vraiment nécessaire.

La pratique de la méditation oblige l'ego à rendre des comptes. Elle oblige l'ego à faire un rapport d'activité. Elle le rend transparent. Et ainsi, elle entraîne l'ego à servir, à ne pas agir par lui-même. A ne pas s'élever au-dessus de lui-même, à ne pas penser qu'il est le maître. Quand votre serviteur pense qu'il est le maître, vous avez des problèmes. Lorsque l'ego est discipliné de cette façon (la méditation est une discipline et aide chaque aspect de nous-mêmes à être discipliné), lorsque l'ego est discipliné de cette façon, on peut même lui dire parfois : "Tu peux prendre ta journée. Je n'ai pas besoin de vous, je n'ai pas besoin de l'ego maintenant, merci. Je t'appellerai quand j'aurai besoin de toi. Va-t'en. Et nous pouvons alors parfois faire l'expérience d'une véritable conscience sans ego, de purs moments de grâce, de contemplation. La méditation y parvient par la discipline, en nous entraînant à la discipline du mantra et à la discipline de la méditation quotidienne, matin et soir.

La méditation le fait aussi par la pauvreté. Par le simple renoncement à tous les matériaux sur lesquels l'illusion s'appuie, l'ego sera impliqué dans l'utilisation de matériaux comme les idées, les souvenirs, les images, les fantasmes, les désirs et les peurs. En renonçant à tout cela, comme l'ont décrit les Pères du Désert, en renonçant à toutes les "richesses de l'imagination", le sens du moi séparé commence à diminuer.

Et ce qui reste, c'est le moi, notre simple être véritable. Et là où brille le vrai moi, nous voyons la lumière de Dieu. La lumière du soi est la lumière de Dieu, la lumière de la connaissance de soi est l'amour divin. Et notre chemin passe par l'esprit du Christ, l'esprit, l'être, la personne, l'esprit d'amour qui est transparent, sans ego et complètement centré sur l'autre. C'est ce que Jésus exprime dans l'Évangile de Jean lorsqu'il dit : "Je suis la vérité, et la vérité vous rendra libres" (Jn 8, 32). (Jn 8, 32). Libres de quoi ? De l'illusion et de la peur. Libre d'utiliser votre imagination de manière créative et agréable pour célébrer la beauté et la diversité illimitées de Dieu et de Dieu dans la création.

Donc la méditation, on peut la voir comme une sorte de remise à zéro. On réinitialise, on s'assure que tout le système ne prend pas de mauvaises habitudes. Si nous intégrons la méditation dans notre vie, elle est enrichissante et énergisante. Nous savons que c'est un cadeau, mais il faut du temps et de la foi pour l'intégrer dans notre vie. C'est pourquoi nous devrions commencer à le faire dès le plus jeune âge. Et c'est pourquoi une véritable priorité dans notre communauté est d'enseigner la méditation aux enfants, la meilleure contribution que nous puissions apporter peut-être à un monde meilleur, et nous avons demandé à toutes nos communautés nationales de réfléchir attentivement aux moyens par lesquels elles peuvent partager ce don de la méditation directement avec les jeunes et les enfants. Lorsque la méditation fait partie de notre vie, elle devient une remise à zéro régulière, car nous nous laissons si facilement prendre par l'illusion et oublions si facilement de pouvoir reconnaître l'ego lorsqu'il se dérègle. ~

7 Méditation et guérison de l'ego

Je voudrais juste terminer par la façon dont nous pouvons comprendre la voie de la méditation et le but de la méditation en relation avec cette réinitialisation, cette libération de la peur et de l'illusion, et une guérison de l'ego. L'ego ne fonctionne de cette manière dysfonctionnelle qu'à cause de ses propres problèmes, de ses propres blessures, de ses propres souvenirs, de ses propres expériences malheureuses de séparation. Mais lorsque l'ego est guéri de ces forces, de ces souvenirs ou de ces expériences qui l'ont blessé, il commence à fonctionner de manière plus saine et nous permet d'être au service des autres.

Voici quelques exemples, illustrations, de la façon dont cela se produit, pourquoi la méditation conduit à la guérison de l'ego, et à la libération, des conséquences négatives d'un ego malsain, comme la peur et l'illusion.

Simone Weil dit que chacun d'entre nous doit renoncer à la fausse conviction que nous avons un être ou que nous sommes un être avec une identité séparée de Dieu. Nous devons renoncer à ce sentiment de séparation. Ce qui signifie renoncer à l'ego lui-même. Nous ne pouvons guérir l'ego qu'en nous autorisant à le laisser aller, à l'abandonner. Et dans l'abandon de l'ego, dans le silence profond de la méditation, en abandonnant l'ego, nous nous immergeons dans ce qui semble être le non-être. C'est comme si nous cessions d'exister. C'est pourquoi nous y résistons, c'est pourquoi l'ego y résiste, parce que l'ego est là pour maintenir en vie notre sentiment d'existence séparée et pour le défendre. Mais dans le silence profond dans lequel nous sommes conduits par la répétition fidèle de la méditation, dans ce silence profond qui grandit en nous par une pratique régulière, nous sommes amenés au-delà de l'autoréflexion de l'esprit miroir qui se regarde constamment dans le miroir. Et en nous immergeant dans ce qui semble être le non-être, ou une sorte de mort, de perte de soi, en fait nous nous éveillons dans l'être lui-même. Ainsi, nous nous perdons et nous nous retrouvons après la perte et à travers la perte, en Dieu. Et cela s'exprime immédiatement et progressivement dans nos relations avec les autres. Parce que maintenant, au lieu de voir les autres comme une menace potentielle pour notre identité séparée ou pour nos peurs et nos illusions, lorsque nous rencontrons d'autres personnes, nous pouvons nous voir en elles et elles en nous.

Ainsi, le miroir n'est plus seulement à l'intérieur de moi qui me regarde, mais le miroir est l'autre. Et l'autre, bien sûr, peut se voir en nous. Et même Dieu se voit en nous lorsqu'il voit le Christ en nous.

Dans la tradition soufie, on appelle cela fanā, ce lâcher-prise de soi. Il est décrit comme une disparition ou un anéantissement de l'identité du soi, de l'identité de l'ego. C'est une façon de mourir avant de mourir. John Main en parle dans son essai intitulé "Death, the Inner Journey", que vous trouverez dans Community of Love. Et de cette façon, selon les mystiques soufis, nous devenons les instruments de Dieu plutôt que des concurrents égoïstes, en compétition avec Dieu.

Je terminerai donc par deux voix, issues de cette tradition mystique universelle. L'une de Rumi, l'autre du Père John. Rumi dit :

Votre tâche n'est pas de chercher l'amour [ne pas chercher l'amour], mais simplement de chercher et de trouver toutes les barrières en vous que vous avez construites contre lui.

Rappelez-vous donc à nouveau les niveaux de conscience, le voyage de la méditation, que nous sommes en quelque sorte à la recherche de ce mur de briques. C'est l'objectif immédiat, nous ne devrions pas chercher autre chose. Tout le reste viendra à nous aussi si nous sommes attentifs.

Fixez votre attention sur le royaume de Dieu avant toute autre chose, et tout le reste vous sera également donné", dit Jésus (Mt 6, 33).

Ainsi, dans la méditation, nous n'exigeons pas que nous fassions l'expérience de ce que nous voulons faire, mais nous devrions faire ce travail de recherche de ce qui bloque l'amour, la réalité. Et lorsque nous trouvons ce qui bloque et que nous restons humblement fidèles à ce travail, ce mur commence immédiatement à s'effondrer et nous pouvons le traverser. Il n'y a pas d'autre réalité que Dieu, qui est un océan pour tous les êtres", dit Rumi. Un océan pour tous les êtres. Ainsi, au lieu d'être enfermés dans notre petite île d'identité séparée, nous sommes capables d'être en Dieu comme l'océan qui contient tous les êtres.

Et enfin, juste pour vous rappeler cette belle et stimulante citation de l'enseignement de John Main dans *Word into Silence*, son premier livre. C'est un livre que je vous recommande de lire au moins une fois par an. Il est assez court, mais c'était son premier livre, et il contient vraiment l'enseignement essentiel qui est au cœur de notre communauté, et l'enseignement essentiel que nous transmettons lorsque nous enseignons la méditation et la pratiquons dans nos groupes. Et au cœur de cet enseignement, il y a cette vision que John Main nous donne, à savoir qu'il y a un merveilleux défi, une merveilleuse aventure et une merveilleuse opportunité offerte à chacun d'entre nous et qu'en méditant, nous acceptons cette offre, nous acceptons cette invitation à laisser le moi derrière nous et à nous trouver en Dieu, dans l'amour. Et, comme John Main me l'a dit avant de mourir, "tout ce dont tu as besoin te sera donné". Nous n'avons pas à ressentir ou à craindre que ce soit une tâche impossible ou quelque chose qui dépasse nos capacités. Nous le faisons du mieux que nous pouvons, c'est ça la foi, et si nous y sommes fidèles. Bien sûr, nous le ferons de manière imparfaite, car nous sommes des êtres humains et nous sommes des êtres humains blessés. Alors bien sûr, nous le ferons imparfaitement, mais si nous le faisons fidèlement, alors tout ce dont nous avons besoin pour l'accomplir nous sera donné. Et voici ce qu'il dit :

La méditation est la prière de la foi parce que nous devons nous laisser derrière nous avant que l'Autre n'apparaisse, et sans garantie pré-établie que l'Autre apparaîtra.

Mais bien sûr, nous savons qu'il est apparu, nous le savons par la Résurrection. Et il ne cesse de réapparaître, de se manifester à nouveau en nous et dans notre communauté, en communion avec les autres. ~

Nous devons nous perdre nous-mêmes, le moi égoïste, afin de connaître Dieu. La capacité de donner notre vie pour les autres, d'être centré sur l'autre, vient de l'Esprit et de la grâce. Ce n'est pas un acte de volonté. Nous le recevons comme un mouvement naturel de croissance dans notre voyage humain,

Ces conférences nous aident à comprendre l'ego comme une réalité de notre psyché et de notre développement, et non comme un défaut de conception de l'être humain. Un ego blessé peut toutefois devenir dysfonctionnel lorsqu'il est guidé par la peur et l'illusion, explique Laurence Freeman. Il préconise la pratique de la méditation comme moyen de guérir un ego malsain. En se détournant simplement de la pensée, de l'imagination et du désir pendant le temps de la méditation, nous perdons notre ancien et faux moi et découvrons notre vrai moi dans l'amour de Dieu. La peur et l'illusion diminuent, laissant l'ego guéri libre de partager ses dons au service des autres.



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 www.wccm.org



Medio
Media

Dans l'ensemble de ce document Il y a en fait **trois** textes se rapportant à ce thème de : **Le mur de briques de l'ego-2-**

1 **Le mur de briques de l'ego-2-**, 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 (**Une série** : - entre le 04/07 et le 06/08/2022)

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

Le texte original **The Brick Wall of the Ego2** provenant du site

US <https://meditationtalks.wccm.org/>

SAGESSE DU JOUR

Pages choisies et composées entre le 04/07 et le 06/08/2022 par le P. Freeman

Lundi 04 Juillet 2022



(Photo Laurence Freeman, France)

L'ego est-il un défaut de conception ? Ou fait-il partie de notre conception ? Je pense qu'il faut répondre qu'il fait partie de notre conception. Nous sommes censés avoir un ego ; tous les êtres humains qui ont existé, même les plus éclairés, avaient un ego, qui est la capacité de considérer que nous sommes séparés. Cette capacité a un objectif, qui est de nous préparer à une union plus élevée, à l'unicité. Le danger est bien sûr que nous restions bloqués dans cette perception de notre séparation, car c'est là que surgissent les problèmes. C'est pourquoi nous pensons habituellement que l'ego est une mauvaise chose, ou lorsque nous le rencontrons chez quelqu'un d'autre, nous le condamnons immédiatement ou le pardonnons difficilement. Et lorsque nous rencontrons l'ego en nous-mêmes, nous pouvons en être assez heurtés ou déçus, surtout si nous pensons faire de bons progrès spirituels et que nous découvrons alors que nous sommes capables non seulement de générosité, d'amour et de bonté, mais aussi de revenir à de vieux schémas d'égoïsme.

Laurence Freeman OSB, [The brick wall of the ego 2](#) P5

Mardi 05 Juillet 2022



(Photo Laurence Freeman, Mexico)

L'ego, pourrait-on dire, est une sorte d'image ou de modèle approximatif du véritable moi. Il est une forme de conscience, mais n'est qu'un fragment de la conscience. Il est comme une ampoule électrique dont le voltage est très faible, comparé au vrai moi qui est d'une luminosité aveuglante - Dieu est lumière. On pourrait donc dire que l'ego remplit une fonction, mais s'il s'autorise à croire qu'il est le moi, le vrai moi, le tout, alors nous avons des problèmes. Car il commence alors à agir comme s'il était Dieu, comme s'il était le centre et le critère principal de la réalité : ce que je ressens, ce que je veux, ce que j'imagine, voilà la vérité.

Laurence Freeman OSB, [The brick wall of the ego 2](#)

P5

Mercredi 06 Juillet 2022



(Photo Laurence Freeman, Italie)

William James, philosophe américain, dit que la réalité est l'endroit où vous placez votre attention. La réalité, c'est là où vous portez votre attention. Ainsi, si nous plaçons notre attention uniquement sur un petit objet, c'est pour nous la réalité et nous pouvons être convaincus - totalement convaincus - que c'est la vérité, que c'est la réalité. Et si nous rencontrons ensuite quelqu'un dont l'attention se porte sur l'ensemble, avec une perspective globale, alors nous sommes convaincus que cette personne a tort. La personne qui a une vue d'ensemble, qui a une qualité d'attention inclusive, qui est aimante, qui peut voir de nombreux aspects d'une situation, qui est encline à être tolérante, cette personne verra l'étroitesse d'esprit de la personne égocentrique mais ne la condamnera pas. Elle sera plus à même de la comprendre, ou du moins de voir d'où elle vient, et de voir ce qui ne va pas dans sa vision du monde. Si vous rencontrez quelqu'un qui est violemment raciste, qui est convaincu que les Noirs et les Juifs sont un problème pour le monde et qu'ils sont intrinsèquement inférieurs, nous reconnaissons qu'il s'agit d'une perception erronée de la réalité, d'une erreur.

Laurence Freeman OSB, [The brick wall of the ego 2](#) [P5-6](#)

Jeudi 07 Juillet 2022



(Photo Laurence Freeman, Malaisie)

La capacité à prêter attention est au cœur de notre développement. Si, lorsque nous sommes enfants, nous apprenons à être attentifs aux sentiments des autres, à ne pas faire trop de bruit s'il y a d'autres personnes dans la pièce, à ne pas claquer les portes, à être polis en entrant ou sortant d'une pièce, ces simples éléments de base de la courtoisie et du comportement civilisé sont en réalité des qualités d'attention ; ils développent en nous la capacité d'attention. Nous sommes alors intuitivement capables de respecter le point de vue ou les besoins des autres, ou du moins d'être conscients de ces besoins. Mais si nous ne développons pas cette qualité d'attention, nous risquons de devenir des personnalités égocentriques.

Laurence Freeman OSB, [The brick wall of the ego 2](#) P6

Vendredi 08 Juillet 2022



(Photo Laurence Freeman, Italie)

Ainsi, bien que nous disions que l'ego n'est pas en soi une mauvaise chose, nous devons être conscients de l'immense potentiel de force destructrice qu'il peut avoir chez une personne, dans une famille, une communauté ou dans la société. Lorsque nous nous tournons contre les autres, la force de l'ego peut s'exercer contre eux dans un rejet violent, mais elle peut aussi se retourner contre soi-même. Notre schéma psychologique fait que si quelque chose n'est pas exprimé, cela se tourne vers l'intérieur, contre ou vers nous-même. C'est ce schéma que nous observons dans les tyrannies et les dictatures, là où nous pouvons voir des individus qui peuvent avoir la capacité de charmer, de persuader ou de tromper la population tout en étant sans moralité, en d'autres termes sans avoir aucun sens moral, capables de mentir sans honte, impitoyables dans leur façon de détruire l'opposition. Tout au long de ce processus de carrière, ils s'isolent de plus en plus et finissent par s'autodétruire.

Laurence Freeman OSB, [The brick wall of the ego 2](#) P7

Samedi 09 Juillet 2022



(Photo Laurence Freeman, Inde)

L'ego ne sera jamais capable de se sacrifier pour les autres, ce n'est pas sa raison d'être. En un sens, par lui-même, il est incapable de compassion parce que sa vision, sa priorité est la séparation plutôt que l'empathie ou l'union. La réalité que peut générer l'attention de l'ego n'est pas assez grande pour que nous soyons conscients de Dieu. Pour connaître Dieu, nous devons donc nous perdre, perdre le moi de l'ego, perdre l'ego. Car l'énergie, la sagesse et la capacité de donner sa vie pour les autres, de se tourner vers eux, tout cela vient du vrai moi. Cela vient de l'Esprit et cela vient de la grâce. Il ne s'agit pas d'un acte de volonté. Nous le recevons comme un mouvement naturel de croissance dans notre parcours humain (...)

Laurence Freeman OSB, [The brick wall of the ego 2](#) P10

Dimanche 10 Juillet 2022



(Photo Laurence Freeman, Canada)

Être sans ego ou transcender l'ego ne signifie pas réduire le sens du moi. Lorsque l'ego se réduit à sa véritable fonction et devient un serviteur plutôt qu'un dictateur, nous devenons en fait plus sûrs de nous. Nous croyons que la confiance en soi se trouve dans un ego très fort. Nous avons certes besoin d'un ego et il a sa raison d'être, mais la véritable confiance en soi vient directement du vrai moi et non de l'ego. Le sentiment d'un "je" fort est donc bon. Le Dalaï Lama en parle lorsqu'il évoque la capacité à faire preuve de compassion ou à servir les autres. Le "je" fort, lorsque nous pensons que le "je" est le véritable moi, nous permet de résister aux forces de l'ego qui, autrement, nous submergeraient et nous égareraient.

Laurence Freeman OSB, [The brick wall of the ego 2](#) [P11](#)

Lundi 11 Juillet 2022



(Photo Laurence Freeman, France)

Lorsque c'est l'ego qui nous contrôle, notre expérience de l'amour sera réduite. Lorsque notre ascendant est le vrai moi et que l'ego est à son service, notre capacité d'amour augmente. La preuve consiste alors, comme le dirait Jésus, à donner sa vie pour les autres. Cela signifie que nous sommes prêts à accepter la souffrance causée par les autres, même si cette souffrance est l'expression directe de leur égoïsme. Donc, pour le dire autrement, nous sommes capables d'accepter et de porter en nous ou sur nous la souffrance infligée par les autres, même si cette souffrance est une expression directe de leur égoïsme.

Laurence Freeman OSB, [The brick wall of the ego 2](#) [P11](#)

Mardi 12 Juillet 2022



(Photo Laurence Freeman, France)

(...) le signe qui montre réellement que l'ego est à sa juste place, qu'il est sous contrôle, c'est de pouvoir donner sa vie pour les autres. Cela signifie donner son attention aux autres et accepter la souffrance que les autres portent en eux, même si cette souffrance est celle de leur ego blessé. Cela signifie aimer ses ennemis. Il est facile d'aimer ses amis, ceux qui vous aiment. Il est facile d'aimer les gens qui ont juste besoin d'aide, qui sont passifs, sans espoir et sans défense. C'est facile, relativement facile. Mais aimer ceux qui vous rejettent, voilà le véritable signe de l'amour, comme l'Évangile nous l'apprend.

Laurence Freeman OSB, [The brick wall of the ego 2](#)

P12

Mercredi 13 Juillet 2022



(Photo Laurence Freeman, Canada)

Nous devons donc être capables d'accepter le rejet des autres, mais aussi de continuer à les aimer. Ce n'est pas facile à faire pour l'ego. Cela ne peut se faire qu'avec la puissance du vrai moi, avec la grâce qui émane de l'Esprit en nous. ***Et pour cela, nous avons besoin d'une grande confiance en nous.*** Il s'agit de confiance en soi et non de confiance en l'ego. C'est pourquoi Gandhi, Martin Luther King et Nelson Mandela sont de grands témoins de l'humanité. Parce qu'ils étaient des individus très forts qui avaient un sens aigu de leur mission spécifique et de leur vocation particulière dans la vie, un sens aigu de leur identité propre, si l'on veut, mais avec un sens du service encore plus fort. Ils étaient ainsi capables de se donner et même de se sacrifier.

Laurence Freeman OSB, [The brick wall of the ego 2](#) [P12](#)

Jeudi 14 Juillet 2022



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Ainsi, lorsque notre être profond est confiant, la souffrance peut devenir consciente ; vous pouvez devenir conscient de la souffrance que vous recevez, la comprendre et l'endurer. Et votre être entier, la personne entière que vous êtes, peut mystérieusement faire deux choses. Elle peut à la fois tenir bon et résister ou s'élever contre le mal, la tyrannie, le rejet, tout en croissant dans l'amour. Ces trois grands êtres que j'ai cités, Gandhi, Martin Luther King et Mandela en sont des illustrations, et il y en a bien d'autres dont les noms sont inconnus pour la plupart. Ils étaient tous trois, ou sont devenus, adeptes de la non-violence, de l'ahimsa, et chacun d'eux a reconnu que pour durer dans la non-violence, il faut avoir un moi fort de la puissance de Dieu, la puissance de l'Esprit.

Laurence Freeman OSB, [The brick wall of the ego 2](#) P13

Vendredi 15 Juillet 2022



(Photo Laurence Freeman, Terre Sainte)

Nous sommes tous préoccupés par le bonheur. Ce n'est qu'en apprenant à transcender et contrôler l'ego que nous pourrions vraiment faire l'expérience du bonheur de manière profonde. Un bonheur continu au sens ordinaire du mot "heureux" - obtenir ce que nous voulons, être en sécurité, avoir le sentiment que tout fonctionne bien dans notre vie - un tel bonheur continu est impossible. Personne ne peut être continuellement heureux. Mais la béatitude est différente. Dans l'Évangile, lorsque Jésus dit "heureux les pauvres en esprit", "heureux les cœurs purs", "heureux les miséricordieux", le mot grec est makarios. Nous le traduisons par "heureux", mais nous pourrions aussi le traduire par "béni", "benedictus", et c'est pourquoi nous appelons ce mode de pensée et d'enseignement de Jésus "les Béatitudes". Il s'agit, bien sûr, d'un type de bonheur différent de celui auquel nous sommes habitués. Les fruits de la méditation nous conduisent à ce type de bonheur, à cette béatitude, à ce bonheur de béatitude, pourrions-nous dire.

Laurence Freeman OSB, [The brick wall of the ego 2](#) P14

Samedi 16 Juillet 2022



(Photo Laurence Freeman, Italie)

Le mot grec, chez Aristote par exemple, pour décrire le bonheur est eudaimonia. Il ne s'agit pas du bonheur au sens ordinaire, c'est-à-dire obtenir ce qu'on veut. Ce mot désigne un épanouissement et un bien-être. Dans l'esprit des Grecs, on l'atteint par la vertu. La vertu ne signifie pas simplement faire le bien. Elle consiste à faire parfaitement tout ce qu'on a à faire. Vous pouvez donc être un charpentier vertueux, un balayeur de rue vertueux, un politicien vertueux, une mère vertueuse ou un avocat vertueux si vous faites aussi parfaitement que possible ce que vous avez à faire. C'est cela la vertu et c'est, bien sûr, le résultat direct de l'attention que nous portons à ce que nous faisons, à notre travail dans la vie, à nos relations, à notre devoir. Si nous y consacrons toute notre attention, c'est-à-dire l'attention qui vient de notre véritable moi, de notre esprit, de notre cœur, si nous pouvons y mettre toute notre intelligence, notre corps, notre âme, notre force, si nous pouvons le faire de tout notre cœur, cela signifie que le travail que nous faisons a de la vertu.

Laurence Freeman OSB, [The brick wall of the ego 2](#)

p14

Dimanche 17 Juillet 2022



(Photo Laurence Freeman, Italie)

L'ego ne peut pas, par lui-même, faire quoi que ce soit de manière indivise. L'ego, rappelez-vous, c'est la séparation, le témoin qui prend un selfie de ce que vous faites pour s'en souvenir et l'évaluer de son propre point de vue. L'ego sera donc toujours ce principe de séparation et de conscience divisée, à un degré ou à un autre. Nous ne pouvons devenir centrés sur les autres et pleinement attentifs qu'en nous oubliant, en nous perdant pour nous retrouver dans l'autre, par l'Esprit, dans une pleine attention, de sorte que notre vie toute entière s'élargisse et que nous parvenions à la plénitude de la vie, comme Jésus l'a décrite.

Laurence Freeman OSB, [The brick wall of the ego 2](#)

P15

Lundi 18 Juillet 2022



(Photo Laurence Freeman)

La peur a un objet spécifique : j'ai peur de rater mon examen ou d'être renversé par un bus, j'ai peur que l'opération que je vais subir ne réussisse pas... ce sont des peurs spécifiques. Mais l'anxiété est un vague sentiment de crainte, le sentiment que quelque chose, quel que ce soit, va se produire. L'anxiété est un état chronique, non spécifique, mais c'est une autre forme de peur où nous cherchons quelque chose à quoi rattacher nos phobies. Le sentiment qu'a l'ego d'être séparé est activé par la peur, et il peut rester bloqué dans cet état d'anxiété chronique. Cela produit, bien sûr, du stress, avec tous les sous-produits du stress.

Laurence Freeman OSB, [The brick wall of the ego 2](#)

P18

Mardi 19 Juillet 2022



(Photo Laurence Freeman, Terre Sainte)

Les personnes qui ont grandi dans des foyers très turbulents sur le plan émotionnel, sans protection, dont les membres de la famille ont des comportements imprévisibles, ou bien les personnes qui ont vécu un traumatisme dont le choc s'est inscrit dans leurs comportements physiques et psychologiques, les personnes qui ont vécu cela restent très souvent sous l'emprise d'une peur chronique. Le Bouddha enseignait que tous les êtres sensibles éprouvent de la peur parce qu'ils résistent à l'impermanence de la vie. Cela semble corroborer l'une des conclusions de la recherche médicale et de la psychologie moderne, à savoir que la peur de la mort est notre peur fondamentale. Ce n'est plus accepté par les chercheurs actuels, mais il est certain que la peur de la mort est l'une des peurs profondes qu'il nous faut réprimer ou éliminer. Nous devons donc évacuer cette peur ou cette conscience de notre mortalité, mais la réprimer revient à la repousser dans l'inconscient, et elle devient alors un autre support pour le mur de briques de l'ego.

Laurence Freeman OSB, [The brick wall of the ego 2](#)

P18-19

Mercredi 20 Juillet 2022



(Photo Laurence Freeman, Bonnevaux)

Saint Benoît dit bien qu'il faut toujours avoir la mort devant les yeux. Et dans toutes les grandes traditions et familles spirituelles, c'est une pratique fortement recommandée : se rappeler consciemment que nous sommes mortels et garder cela à l'esprit. Ce n'est pas dans un but morbide, mais en réalité pour pouvoir vivre plus pleinement. Car la plupart du temps, nous nous installons dans le même vieux schéma d'inquiétude, de peur ou d'anxiété. Jésus enseigne à plusieurs reprises à ses disciples le message biblique courant, le verset le plus fréquemment répété dans la Bible : "Ne crains pas". Certains érudits disent qu'il y a dans la Bible 365 occurrences de ce verset ou de cette instruction : "N'ayez pas peur".

Laurence Freeman OSB, [The brick wall of the ego 2](#)

P19

Jeudi 21 Juillet 2022



(Photo Laurence Freeman, Bonnevaux)

John Main dit que la méditation est une prière de foi parce que nous devons "renoncer à nous-même avant que l'Autre n'apparaisse, et sans garantie préalable qu'il apparaîtra". C'est là le risque de la méditation, le risque de l'amour, le risque d'être vivant : renoncer à soi avant que l'Autre n'apparaisse, sans garantie préalable que l'Autre apparaîtra. Voilà pourquoi la méditation est un acte de foi. C'est bien sûr un acte de foi répété si nous méditons sérieusement et régulièrement. Et cela devient un acte d'amour.

Laurence Freeman OSB, [The brick wall of the ego 2](#)

P19

Vendredi 22 Juillet 2022



(Photo Laurence Freeman, France)

Par la répétition, ce qui commence dans la foi se transforme en amour. Continuez à répéter fidèlement votre mot, et s'il est quelque chose de positif, s'il est centré sur l'autre, cela mènera à l'amour. Si vous continuez à répéter quelque chose qui conduit à l'isolement et à la peur, alors il est clair qu'il ne s'agit pas d'un acte de foi, mais d'un acte de dépendance ou d'un acte de contrainte. Il existe différents types de répétition. Il y a la répétition fidèle et il y a la répétition mécanique, involontaire ou compulsive. La méditation est répétitive, mais elle est fidèlement répétitive.

Laurence Freeman OSB, [The brick wall of the ego 2](#)

P19

Samedi 23 Juillet 2022



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Saint Irénée dit : "Le début est la foi, la fin est l'amour. Et l'union des deux est Dieu." Superbe petite formule. C'est aussi juste que $e=mc^2$. C'est très simple. Le début est la foi, la fin est l'amour. La foi plus l'amour égale Dieu, et l'amour, comme nous le savons, chasse la peur.

De la première lettre de Jean (4,16-18) :

Dieu est amour : qui demeure dans l'amour demeure en Dieu, et Dieu demeure en lui. Voici comment l'amour atteint, chez nous, sa perfection : avoir de l'assurance au jour du jugement ; comme Jésus, en effet, nous ne manquons pas d'assurance en ce monde. Il n'y a pas de crainte dans l'amour, l'amour parfait bannit la crainte ; car la crainte implique un châtement, et celui qui reste dans la crainte n'a pas atteint la perfection de l'amour. (1 Jn 4, 16-18)

Il nous montre ici que la peur est toujours liée au sentiment d'être jugé, jugé et condamné, jugé négativement par Dieu parce que nous sommes des pécheurs, par d'autres personnes aussi parce que nous avons des défauts ou parce que nous n'avons pas rencontré leur approbation. La peur est donc toujours liée au jugement, à la comparaison, à la crainte d'une force supérieure qui nous accuse.

Laurence Freeman OSB, [The brick wall of the ego 2](#)

P20

Dimanche 24 Juillet 2022



(Photo Laurence Freeman, France)

Ainsi, l'amour chasse la peur et nous pouvons vivre sans peur. Avec le temps, la méditation a pour effet de réduire la peur, de nous rendre moins craintifs. Nous pouvons nous sentir par moments, ou définitivement, libérés de la peur. Avec cela vient la confiance d'être qui nous sommes. Si la crainte réapparaît, même sous sa forme chronique antérieure, elle est plus facilement reconnue et contrôlée. Cela fait partie du processus par lequel la méditation remodèle l'ego. Nous entraînons l'ego pour qu'il devienne moins un tyran et davantage un serviteur.

Laurence Freeman OSB, [The brick wall of the ego 2](#)

P21

Lundi 25 Juillet 2022



(Photo Laurence Freeman, Italie)

Si l'amour est la réalité et que la peur est ce qui la masque, on pourrait dire que la peur est une illusion. Quelle est la différence entre l'illusion et l'imagination ? L'imagination peut être créative et trouver des solutions originales aux problèmes. Elle peut voir les choses de différentes manières, telle la belle imagination d'un Michel-Ange ou d'un Mozart. L'illusion comme l'imagination jouent toutes deux avec la réalité. Mais l'illusion remplace la réalité. Une imagination bonne et saine ne croit pas tout ce qu'elle crée comme si c'était la réalité ultime, la vérité. Mais l'illusion croit ou convainc les autres de croire qu'elle est la vérité. Elle trompe, elle est père du mensonge. Nous pouvons donc dire que l'ego est père du mensonge lorsqu'il est au service de l'illusion plutôt que d'être contrôlé pour servir l'imagination supérieure. L'illusion trompe alors à la fois celui qui parle et celui qui écoute.

Laurence Freeman OSB, [The brick wall of the ego 2](#)

P22

Mardi 26 Juillet 2022



(Photo Laurence Freeman, Canada)

"C'est à leurs fruits que vous les reconnaîtrez" (Mt 7,16). Vous pouvez faire la différence entre l'imagination créatrice et l'illusion rien qu'en voyant l'effet qu'elles produisent. L'imagination créatrice capte notre attention et, de manière positive, élargit notre attention, approfondit notre empathie et notre compréhension. Elle nous aide à mieux voir la profondeur des dimensions de la réalité. Sous l'influence d'une imagination créatrice, notre regard s'élargit. Mais l'illusion nous sépare. C'est encore l'ego qui sépare. L'illusion nous sépare de la réalité et nous donne au contraire une fausse version de la vérité. Nous vivons maintenant une époque où il est difficile de savoir qui ou quoi croire à propos de nombre d'événements majeurs de notre monde. La confiance est au plus bas avec les fake news, les faits alternatifs et les politiciens, parfois ceux qui ont le plus de succès, qui ont un style populiste, qui disent aux gens ce qu'ils veulent entendre (et les gens, nous tous peut-être, aimons qu'on nous dise ce que nous voulons entendre, même si nous savons que ce n'est pas vrai - c'est une sorte de fausse réassurance), les politiciens donc, qui disent n'importe quelle version de la vérité qu'ils trouvent commode à ce moment-là, pour peu qu'elle les aide à mieux survivre.

Laurence Freeman OSB, [The brick wall of the ego 2](#)

P22

Mercredi 27 Juillet 2022



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Partout où prédomine l'instinct de survie et de séparation, vous pouvez constater que l'ego fonctionne de manière malsaine. L'une de ses préoccupations est de renforcer notre sentiment d'une identité séparée, de survivre à tout prix. L'ego prendra donc n'importe quelle attitude permettant d'atteindre cet objectif, peu importe ce qu'il dit, quelle version de la vérité il donne, la fin justifiant les moyens. La domination de ce type de communication mensongère dans les médias a de graves conséquences pour nous tous, pour la démocratie qui repose sur un échange ouvert, honnête, transparent et sur l'écoute mutuelle, dans une quête commune du bien commun, du meilleur résultat possible pour le plus grand nombre.

Laurence Freeman OSB, [The brick wall of the ego 2](#)

P23

--

Jeudi 28 Juillet 2022



(Photo Laurence Freeman, France)

Le test de base de la contemplation est l'idée d'entrer dans une pratique spirituelle dans laquelle le moine ne sait pas qu'il prie (comme le dit Evagre : "Le moine qui sait qu'il prie ne prie pas vraiment. Celui qui prie vraiment est le moine qui ne sait pas qu'il prie"). Mais dans un monde dominé par l'ego, un monde où la pratique spirituelle est dominée par l'ego, nous n'abandonnerons jamais ce moi observateur-témoin. Pour cette raison, la religion peut être la plus grande forme d'athéisme. Elle peut être le plus grand négateur du vrai Dieu parce qu'elle nie ou ne peut pas accepter que Dieu est autre que moi, que je dois dépasser mon ego qui sépare afin de connaître Dieu.

Laurence Freeman OSB, [The brick wall of the ego 2](#)

P23

Vendredi 29 Juillet 2022



(Photo Laurence Freeman, Egypte)

La pratique de la méditation amène à s'interroger sur l'ego, en quelque sorte à lui demander un rapport d'activité, à exiger de la transparence. C'est ainsi qu'elle l'entraîne à servir, à ne pas agir par lui-même, à ne pas s'élever au-dessus de ce qu'il est, à ne pas penser qu'il est le maître. C'est lorsque votre serviteur pense qu'il est le maître que vous avez des problèmes. Lorsque l'ego est ainsi discipliné (la méditation est une discipline et aide chaque aspect de nous-même à se discipliner), on peut même lui dire parfois : "Tu peux prendre ta journée. Je n'ai pas besoin de toi, pas maintenant, merci. Je t'appellerai quand j'aurai besoin de toi. Va-t'en." Nous pouvons alors parfois faire l'expérience d'une véritable conscience sans ego, de purs moments de grâce et de contemplation. La méditation y parvient par la discipline, en nous entraînant à la discipline du mantra et de la méditation quotidienne, matin et soir.

Laurence Freeman OSB, [The brick wall of the ego 2](#)

P24

Samedi 30 Juillet 2022



(Photo Laurence Freeman, Canada)

La méditation le fait aussi (nous former à la discipline du mantra) par la pauvreté. Par le simple renoncement à tous les matériaux sur lesquels s'appuie l'illusion, que l'ego sera amené à utiliser, les matériaux que sont les idées, les souvenirs, les images, les fantasmes, les désirs et les peurs. En renonçant à tout cela, comme l'ont décrit les Pères du désert, en renonçant à toutes les "richesses de l'imagination", le sentiment d'un moi séparé commence à diminuer.

Et ce qui reste, c'est le vrai moi, notre simple être véritable. Là où brille le vrai moi, nous voyons la lumière de Dieu. La lumière de notre être profond est la lumière de Dieu, la lumière de la connaissance de soi est l'amour divin. Et notre chemin passe par l'esprit du Christ, l'esprit, l'être, la personne, l'esprit d'amour qui est transparent, sans ego et entièrement centré sur l'autre.

Laurence Freeman OSB, [The brick wall of the ego 2](#)

P24-25

Dimanche 31 Juillet 2022



(Photo Laurence Freeman, Italie)

On peut donc considérer la méditation comme une sorte de remise à zéro. On réinitialise, on s'assure que tout le système ne prend pas de mauvaises habitudes. Si nous intégrons la méditation dans notre vie, elle est enrichissante et énergisante. Nous savons que c'est un cadeau, mais il faut du temps et de la foi pour l'intégrer dans notre vie. C'est pourquoi nous devrions commencer à le faire dès le plus jeune âge. Et c'est pourquoi une véritable priorité dans notre communauté est d'enseigner la méditation aux enfants. C'est la meilleure contribution que nous puissions peut-être apporter à un monde meilleur, et nous avons demandé à toutes nos communautés nationales de réfléchir attentivement aux moyens de partager directement ce don de la méditation avec les jeunes et les enfants. Lorsque la méditation fait partie de notre vie, elle devient une remise à zéro régulière, car nous nous laissons si facilement prendre par l'illusion et oublions de reconnaître quand l'ego se dérègle.

Laurence Freeman OSB, [The brick wall of the ego 2](#)

P25

Lundi 01 Août 2022



(Photo Laurence Freeman)

La voie et le but de la méditation sont en relation avec cette remise à zéro, cette libération de la peur et de l'illusion et cette guérison de l'ego. L'ego ne fonctionne de manière dysfonctionnelle qu'en raison de ses problèmes, ses blessures, ses souvenirs, ses expériences malheureuses de séparation. Mais lorsque l'ego est guéri de ces forces, de ces souvenirs ou de ces expériences qui l'ont blessé, il commence à fonctionner de manière plus saine et nous permet d'être au service des autres.

Laurence Freeman OSB, [The brick wall of the ego 2](#)

P26

Mardi 02 Août 2022



(Photo Laurence Freeman, Canada)

Simone Weil dit que chacun de nous doit renoncer à la fausse conviction que nous avons un être ou que nous sommes un être dont l'identité est séparée de Dieu. Nous devons renoncer à ce sentiment de séparation. Ce qui signifie renoncer à l'ego. Nous ne pouvons guérir l'ego qu'en nous autorisant à y renoncer, à le quitter. En abandonnant l'ego, dans le silence profond de la méditation, nous nous immergeons dans ce qui semble un non-être. C'est comme si nous cessions d'exister. C'est pourquoi nous y résistons, c'est pourquoi l'ego y résiste, parce que l'ego est là pour maintenir en vie notre sentiment d'une existence séparée et pour le défendre. Mais dans le silence profond dans lequel nous sommes conduits par la répétition fidèle de la méditation, dans ce silence profond que la pratique régulière fait grandir en nous, nous sommes amenés au-delà du regard sur soi de l'esprit miroir qui se regarde constamment dans le miroir. Et en nous immergeant dans ce qui semble du non-être, ou une sorte de mort, de perte de soi, en fait nous nous éveillons dans l'être même.

Laurence Freeman OSB, [The brick wall of the ego 2](#)

P26

Mercredi 03 Août 2022



(Photo Laurence Freeman, UK)

Ainsi, nous nous perdons et nous nous trouvons après la perte et par la perte, en Dieu. Cela s'exprime immédiatement et progressivement dans nos relations avec les autres. Parce qu'alors, au lieu de voir les autres comme une menace potentielle pour notre identité séparée ou pour nos peurs et nos illusions, lorsque nous rencontrons d'autres personnes, nous pouvons nous voir en elles et elles en nous.

Ainsi, le miroir n'est plus seulement à l'intérieur de moi qui me regarde, mais le miroir est l'autre. Et l'autre, bien sûr, peut se voir en nous. Même Dieu se voit en nous lorsqu'il voit le Christ en nous.

Laurence Freeman OSB, [The brick wall of the ego 2](#)

P26-27

Jeudi 04 Août 2022



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Dans la tradition soufie, *fanā* est le renoncement à soi. C'est décrit comme une mort ou un anéantissement de notre identité personnelle, de l'identité de l'ego. C'est une façon de mourir avant notre mort. John Main en parle dans son essai intitulé "La mort, voyage intérieur", que vous trouverez dans *Communauté d'amour*. C'est ainsi, selon les mystiques soufis, que nous devenons des instruments de Dieu plutôt que des concurrents égoïstes en compétition avec Dieu. Je terminerai donc par deux voix, issues de cette tradition mystique universelle. L'une de Rumi, l'autre du Père John.

Rumi dit :

Votre tâche n'est pas de chercher l'amour, mais simplement de chercher et de trouver toutes les barrières en vous que vous avez construites contre lui.

Laurence Freeman OSB, [The brick wall of the ego 2](#)

P27

Vendredi 05 Août 2022



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

« *Cherchez d'abord le royaume de Dieu et sa justice, et tout cela vous sera donné par surcroît* », dit Jésus (Mt 6, 33).

Dans la méditation, nous ne demandons pas à faire l'expérience que nous voulons éprouver, mais le travail consiste à trouver ce qui bloque l'amour et la réalité. C'est lorsque nous le trouvons et que nous restons humblement fidèles à ce travail que le mur commence immédiatement à s'effondrer et que nous pouvons le traverser. "Il n'y a pas d'autre réalité que Dieu, qui est un océan pour tous les êtres", dit Rumi. Un océan pour tous les êtres. Aussi, au lieu de rester enfermés dans notre petite île d'identité séparée, nous pouvons être en Dieu qui est l'océan qui contient tous les êtres.

Laurence Freeman OSB, [The brick wall of the ego 2](#)

P27

Samedi 06 Août 2022



(Photo Laurence Freeman, Canada)

(...) c'est là un merveilleux défi, une merveilleuse aventure et une merveilleuse opportunité qui s'offrent à chacun de nous. En méditant, nous acceptons cette offre, cette invitation à renoncer à soi et à nous trouver en Dieu, dans l'amour. Comme John Main me l'a dit avant de mourir, "tout ce dont tu as besoin te sera donné". Nous n'avons pas à ressentir ou à craindre que ce soit une tâche impossible ou quelque chose qui dépasse nos capacités. Nous le faisons du mieux que nous pouvons, c'est ça la foi. Bien sûr, nous le ferons de manière imparfaite, car nous sommes des êtres humains et des êtres blessés. Mais si nous le faisons fidèlement, alors tout ce dont nous avons besoin pour l'accomplir nous sera donné. Et c'est ce que dit John Main :

La méditation est la prière de la foi parce que nous devons renoncer à nous avant que l'Autre n'apparaisse, et sans garantie préalable que l'Autre apparaîtra.

Mais bien sûr, nous savons qu'Il est apparu. Nous le savons par la Résurrection. Et Il ne cesse d'apparaître et de se manifester à nouveau en nous et dans notre communauté, en communion avec les autres.

Laurence Freeman OSB, [The brick wall of the ego 2](#)

P28



Meditatio

TALKS SERIES 2022 B · APR – JUN

the brick wall of the ego 2
healing of the ego

LAURENCE FREEMAN OSB

*We have to lose ourselves, in order to know God.
Our way is through the mind of Christ.*

Published 2022 in Singapore by
Medio Media
www.mediomedia.com

Transcript of extracts from online talks hosted by the
WCCM Italy Community, 2021

Cover image by PublicDomainPictures from Pixabay

© The World Community for Christian Meditation 2022

Medio Media is the publishing arm of
THE WORLD COMMUNITY FOR CHRISTIAN MEDITATION
www.wccm.org

CONTENTS

1. Egocentricity	5
2. Other-centredness	9
3. Self-confidence	11
4. Happiness	14
5. Freedom from Fear	17
6. Free from Illusion	22
7. Meditation and Healing of the Ego	26

~~

John Main said that meditation is the prayer of faith because we have to 'leave ourselves behind before the Other appears, and with no pre-packaged guarantee that he will appear'. It is of course a repeated act of faith, and if we meditate seriously, regularly, it becomes an act of love.

1

Egocentricity

Is the ego a fault in our design? Or is it part of the design? I think the answer must be that it is part of the design. We are meant to have an ego; every human being who has ever existed, even the most enlightened, had an ego, the ability to see oneself as separate. But that ability has a purpose, which is to prepare us for higher union, for oneness. The danger is of course that we become stuck in that perception of our separateness, because that's where the problems arise. That's why we think that ego is a bad thing, or when we meet the ego in someone else, we immediately condemn it or it's difficult to forgive. And when we meet the ego in ourselves, we may be quite shocked or disappointed, especially if we think we're making good spiritual progress and then we find that we are capable not only of generosity and love and kindness but we can also revert to old patterns of egocentricity.

Ego, you could say, is a sort of an image of or a rough model of the true self. It's a kind of consciousness, but it's only a fragment of consciousness. It's like a light bulb, but with a very low wattage compared with the true self which is blindingly bright – God is light. So the ego then we could say serves a function, but if it is allowed to believe that it is the self, the true self, the whole, then we have problems. Because then it begins to act as if it were God, as if it is the centre and the main test of reality – what I feel, what I want, what I imagine, that is the truth.

William James, the American philosopher, said that reality is where you place your attention. Reality is where you place your attention. So, if we place our attention only on the small model, that is reality for us and we can be convinced, totally convinced, that that is the truth, that is reality. And if we then meet someone whose attention is on the whole, the whole picture, then we are convinced that person is wrong. The person with the big picture, who has an all-embracing inclusive quality of attention, who

is loving, who can see many aspects of a situation, who is inclined to be tolerant, that person will see the narrow-mindedness of the egocentric person but won't condemn them. They are more likely to be able to understand them, or at least to see where they're coming from, and to see what's gone wrong in their vision of the world. If you meet someone who is viciously racist, is convinced that black people and Jews are a problem for the world and inherently inferior, we recognise this is a misperception of reality, this is wrong.

The capacity to pay attention is at the heart of our human development. If as children we are trained to be aware of the feelings of others, that if there are other people in the room we shouldn't make too much noise or we don't bang the door, that we should be polite as we enter or leave a room – these simple very basic elements of courtesy, civilised behaviour, are really qualities of attention – they develop qualities of attention in us. We are able intuitively then to respect the point of view or the needs of others, at least to be aware of those needs. But if we don't have that quality of attention developed, then we will be in danger of becoming egocentric personalities.

In all sorts of work projects that we are involved in, we start off with a clear vision, an ideal, and then somehow or other it all descends into petty squabbling and division and individual egos, into fragmented elements that clash with other ego forces. These works to which we dedicate ourselves over many years can become hijacked by self-interest, by the desire to control and to acquire power rather than to serve. They can be hijacked by the dysfunctional ego.

I remember some years ago talking with some people who had set up a group in their parish to welcome refugees into the parish. And they were giving their time and talents and some money to help to welcome these homeless refugees into the parish community. They weren't Christian, but they saw them as brothers and sisters. So it was a wonderful work. But after two meetings, the group exploded in internal conflict about who was

going to be the chairman or chairwoman, I forget, of the group. So it was internal ego struggles that became more important than the project itself. This happens, of course, in myriad ways, in many ways, and this can produce a permanent state of conflict. Look at parts of the world where they have a very long history of conflict – obviously the Holy Land, Palestine and Israel; or Northern Ireland, between the Catholics and the Protestants, the Unionists and the Republicans; and so on. So, these conflicts can become really a life force by themselves. They become a habit that is passed on, not just from individuals, but through the ethnic or religious or political group, as a whole.

So, although we say that the ego is not in itself a bad thing, we should be aware of the immense potential for destructive force that the ego can have in the individual, in the family, in a community, or in society. Where we are turned against others, this force then of the ego becomes turned against others in a violent rejection, but can also be turned in against oneself. The psychological pattern is that if something is not expressed it turns inwards, against or towards ourselves. And this is the pattern that we see in tyrannies, in dictatorships, where we can see individuals who may have the ability to charm or to persuade or to deceive the population and to be amoral, in other words to have no moral sense, to be able to lie without shame, and also ruthless in the way that they can destroy opposition. Throughout that kind of career, they become increasingly isolated, eventually self-destructive.

So, what we can see then is, where the balance in the psyche is lost we have become increasingly controlled by the ego in a dysfunctional way, increasingly isolated, too separate. What happens is that the only thing that matters to us is that we protect our separation, we don't want to let anybody near to us, we don't trust anybody. Now in ordinary life, this question of trust may be the real sign of the ego, whether the ego is functioning, operating in a healthy way or whether the ego has become dysfunctional, unhealthy, that is, whether we can trust. Can we trust

others? Can we trust ourselves to others? Can we trust God? Can we let go of ourselves, which is what trusting involves? In this dangerous, inflated ego condition, we abandon our sensitivity to others as just a sign of weakness – if we're too sensitive, or sensitive at all, to other people's feelings or their interests this is a threat to my own control, my own power, my own separate identity. So we become incredibly self-centred.

We can see this in ourselves perhaps in a minor way, hopefully minor, but we can see it sometimes more clearly in others. Instead of the sensitivity, other-centeredness, one of the fruits of meditation we would say, instead of other-centeredness being the essential dynamic of building relationships with others, building trust, building community, the ego prevents that by its obsessive insistence upon separation, being safe, being protected behind my brick wall. And so an essential aspect of all relationships is lost. And so the ego becomes the main obstruction to our growth in human relationships, or we can say in our capacity to love. ~

2

Other-centredness

We have a group every Friday morning, the Bonnevaux Meditation Group for business people and others, and each of the members of this group gives a short talk every week for about 15 minutes – a personal witness, a personal description of the of their life and how they came to meditation, and how meditation helps them to live. And it was very interesting today; a former national coordinator of Canada spoke about his own journey from being raised on the farm to becoming a politician for about 20 years, and then going into the private sector, eventually discovering a work, which now is a major part of his life, of caring for the homeless. And he is the director of an organisation, a centre that feeds 2000-3000 homeless people every week and gives shelter to about 300 people every night. He says that what meditation had given him at a turning point in his life was the ability to listen, to be other-centred. And as he grew into meditation, this capacity to listen became more and more important for him, more and more enriching for him, because he found that he was expanding his spirit of service. He wasn't feeling he was doing good work and gaining merit for himself but this was a natural expansion that took place in him, through the practice of meditation as the catalyst for this, and then discovering that of course it gave him much more in terms of richness of experience than he gave to others. This was how he perceived it.

So this sensitivity to others is essential for human flourishing, for human happiness. If we are blocked and prevented from that ability to give our attention to others, then we will find our world, our universe, our sense of self contracting and contracting, getting smaller and smaller, and more imprisoned in its own bunker, its own escape, its own self. The ego will never be able to sacrifice itself for others, it's not what it's about. In a sense, by itself, it's incapable of compassion because its vision, its priority is separation rather than empathy or union. The reality that the ego

attention can generate is not big enough for us to be conscious of God. So we have to lose ourselves, the ego self, we have to lose the ego, in order to know God.

So the energy, the wisdom, the ability to lay down our life for others, to be other-centred, this comes from the true self. This comes from the Spirit and it comes from grace. This is not an act of the will. We receive it as a natural movement of growth in our human journey, and what I was able to comment on today after I had listened to this talk, was that what a wonderful gift this man had shared. He had this successful career but he said he had moved on from politics because he wanted something more.

Now what more did he want? He wanted more expansion, more life, didn't want more power, more success in politics. And the result of that was that by following his own natural journey, he could say that the crowning of his life career was not to become prime minister but to care for the homeless and to find every day, he said, a joy and richness of life in that sharing. ~

3

Self-confidence

Being without the ego, or transcending the ego does not mean that we reduce our sense of self. As the ego reduces to its true function and becomes a servant rather than the dictator, then actually we become more self-confident. We think that self-confidence is to be found in a very strong ego. We need an ego, it serves a good purpose, but true self-confidence comes directly from the self, not from the ego. So a sense of the strong 'I' is good. The Dalai Lama speaks about this when he speaks about the capacity to show compassion or to serve others. The strong 'I', when we think of the I as being the true self, allows us to resist the forces of the ego that would otherwise overwhelm us and hijack us.

The test of this is really love, of course. Where the ego is in control, our experience of love will be diminished. Where the true self is in the ascendant and the ego is in the service of the of the true self, then our capacity for love will be increasing. The test then is, as Jesus would say, laying down our life for others. What does that mean? It means two things, it means that we are willing to accept the suffering of others, even when that suffering is a direct expression of their own egotism. So to say it again, we are able to accept and carry in ourselves or on ourselves, the suffering of others even when that suffering is a direct expression of their egos. So, for example, I was walking in a street in Rio de Janeiro once and I noticed a small body lying on the ground on the pavement. I assumed he was dead at first, not moving, in a very uncomfortable-looking position. People were walking by around him. But there was no sign of ambulance or police or anybody. My first instinct was to follow the crowd, I'm ashamed to say, and I thought, 'Well, maybe they live here, they live in Rio, they probably know what they should do in this situation.' So I took a couple of steps past him, but then I couldn't do that. So I went back and knelt beside him. It was a young boy who was breathing, so I assumed he probably was suffering

from a drug overdose. And as soon as I did that, of course others joined me, and they were able to know what to do. So they found an ambulance. That was relatively easy, if you think about it, to give one's time and attention to somebody who was lying on the ground, suffering and needing immediate medical help. But then, he began to become conscious. And I put my hand on his shoulder and he pushed it away with real anger, hostility. And I didn't know what he said in Portuguese, but probably it shouldn't be repeated. And what was most pitiful about that moment was the realisation of how much pain, psychological, personal pain and rejection he was carrying, that he could only see himself safe if he was separate and rejecting any one that came close to him. So he was less easy to care for or to feel empathy for when he was in that hostile angry mood. He didn't say 'Thank you very much for looking after me, what a nice good Samaritan you are.' He just rejected me and the others.

So what I mean is that the test really that the ego is in its right place, the ego is under control, is that we can lay down our life for others. That means give our attention to others and we can accept the suffering that others have in themselves, even when that suffering is the suffering of their own wounded ego. That means loving one's enemies. It's easy to love one's friends who will love you. It's easy to love people who are in a state where they just require help, they're passive, hopeless, and helpless. That's easy, relatively easy. But to love those who are rejecting you, that is the real test of love, as we know from the gospel.

The other side of this is that we are willing also to give whatever joy or peace we may have in ourselves, to give that without limit to others. That is also very hard, because in giving that to others it may be rejected, you may feel dismissed. And you feel this is not fair, it's not right.

So we have to be able to do two things. One is to accept the rejection of others, and still continue to love them. This is not what the ego finds easy to do. It can only be done with the power of the true self, with the grace that arises from the Spirit within us. And for this, we need a lot of strong

self-confidence. Self-confidence, not ego-confidence but self-confidence. This is why Gandhi, Martin Luther King, and Nelson Mandela, are great witnesses to humanity. Because these were very strong individuals with a strong sense of their own particular mission and calling in life, strong sense of their separate identity, if you want to put it that way, but stronger than that was their sense of service. So they were able to give themselves and indeed to sacrifice themselves.

So where the true self is confident, suffering can become conscious; you can become conscious of the suffering that you are receiving and understand it and endure it. And the whole self then, the whole person that you are, mysteriously can do two things. It can at the same time hold firm and resist or speak out against evil, tyranny, rejection, and at the same time, expand in love – again, the narrative of the gospel. These three great human beings that I mentioned, Gandhi and Martin Luther King and Mandela are illustrations, and there are many others, many of which names are not known. They were all advocates of nonviolence or became advocates of nonviolence, ahimsa, and each of them recognised that the practice of nonviolence is a practice that requires the power of the true self, the power of God, the power of the Spirit, in order to be sustained. ~

4

Happiness

We are all concerned about happiness. It is only if we can learn to transcend and control the ego that we can really experience happiness in any profound way. Continuous happiness in the ordinary sense of the word 'happy' – getting what we want, being safe, basically feeling that everything's working well in my life – continuous happiness of that kind is impossible. No one can be continuously happy. But beatitude is different. The Greek word in the gospel when Jesus speaks about 'happy are the poor in spirit', 'happy are the pure of heart', 'happy are the merciful', the Greek word is *makarios*. We translate it as 'happy', but we could also translate it as 'blessed', 'benedictus', and that's why we call this system of Jesus' thinking and teaching 'the Beatitudes'. This is a different kind of happiness from the one we are used to, of course. The fruits of meditation lead us into this kind of happiness, this beatitude, beatitudinous happiness, we could say.

The Greek word, in Aristotle for example, describing happiness is *eudaimonia*. It's not happiness in the ordinary sense, getting what I want. It describes a flourishing, a well-being. And it is achieved in the Greek mind by virtue. And virtue doesn't mean just doing good. Virtue is about doing everything we do in an excellent way. So you could be a virtuous carpenter, or a virtuous street cleaner, or a virtuous politician, or a virtuous mother, or a virtuous lawyer. If you do what you're doing, what is your duty to do, as excellently as you can, that is virtue. And it is, of course, the direct result of the attention we give to what we do, to our work in life, to our relationships, to our duty. If we give our full attention to it, and that means the attention that comes out of the true self, out of our spirit, from the heart, if we can put our mind, body, soul, strength into it, if we can do it with our whole heart, that means the work we do has virtue.

So I think we could say then, that the fruit of meditation is virtue in that sense. And the fruits of the spirit that we are familiar with in the Letter to the Galatians – love joy, peace, patience, kindness, goodness, fidelity, gentleness, and self-control – are virtues or they are manifestations or branches of this fundamental, basic quality of attention, undivided attention.

The ego cannot by itself, do anything in an undivided way. The ego, remember, is all about separation, being a witness, taking a selfie of what you're doing, remembering it, assessing it from its own point of view. So the ego is always going to be this principle of separation, of divided consciousness to some degree or another. But we can only become other-centred, we can only become fully attentive, forgetting oneself, losing oneself and finding oneself in the other, through full attention through the Spirit so that our life as a whole becomes expanded. We come to fullness of life, as Jesus described it.

I'd like to end with these words of Fr John from *Moment of Christ*. Meditation, I think you could say, speeds up the process, but we often ask: How long is this going to take? How long before we are free? How long before the ego is able to function in a healthy way?

People often ask, [Fr John says] how long will this take? They say, 'I've been meditating every morning and every evening for six months, and I'm not sure if it's made any difference yet.' The answer to that is that it doesn't matter how long it takes. All that matters, is that we are truthfully on the way, on the pilgrimage, and that each day, although perhaps only by one centimetre at a time, our commitment to truth and to freedom grows. That growth is often imperceptible. But that does not matter. All that matters is that we are growing, that we have not settled for half. And we have not betrayed the gift of our own being, that we are committed to full growth and to maturity.

That's an expression of Fr John's connection between meditation and the teaching of the gospel of Jesus about fullness of life. Fr John Main's whole theology, and the way meditation fits into his theology, is that it allows us to understand what Jesus is saying and to receive what he is saying when he says,

I have come that you may have life, life in all its fullness.

(Jn 10:10) ~

5

Freedom from Fear

I've been trying to develop an approach to the ego which is not blaming the ego for everything and therefore trying to punish it, but understanding how the ego serves a purpose and at the same time how it needs to be disciplined, how it needs to be under control. Meditation, as we know, is a discipline. One of the first ways in which we experience the discipline of meditation is the way that it begins to discipline the ego. So I'd like to look at two symptoms of the ego, two ways in which the ego, the unhealthy ego or the dysfunctional ego, can express itself and can cause problems – one is fear, the other is illusion – and look at how we can go beyond this or go through this.

So fear, first of all, is a natural and useful response to danger whether it's a physical danger (when you're walking down a railway track and you see a train coming towards you, you get frightened and step off the track, and if you didn't feel that fear you wouldn't be making the same mistake a second time), or psychological. Sometimes, we can be frightened of people, frightened of their reactions, frightened of losing their approval. So there are psychological and physical aspects to fear, and our brains are wired to recognise fear, to identify dangerous situations, or moments.

The amygdala is a part of our brain that handles this function. And it's the most primitive part of the brain because that's what we needed to develop very early on in our development as a human species just to survive. The ego, remember, is very much concerned with the survival of the separate self. And the amygdala, when it recognises a dangerous situation, is sent this message, it immediately responds by preparing the body and the mind for the appropriate response, whether it is to run away, or to stand and fight. But it's about survival, our separate sense of self needing to be defended, and protected. It's useful and necessary in an emergency, when

we just need to focus immediately and intensely on safety. But if it becomes the normal state of feeling, it interrupts healthy living, we become unhealthy.

How can fear become the habitual state of feeling? It's as if we are constantly looking for something to go wrong or someone to attack us, paranoia, or the fear of failure or the fear of disapproval or rejection. We can also get stuck in this condition of fear maybe because we were traumatised intensely at some point in the past, and this paralysis has happened which keeps us in this state of fear which should really be temporary and then relax. But if it doesn't relax, we become blocked. If it becomes a normal state of feeling, then it builds up that wall of separation. Because we need more and more protection, it seems, from outside danger – it is me on the inside and everything else on the outside is a potential threat.

And this habitual state of fear then develops into anxiety. Fear is something specific – I'm frightened of failing my exam, I'm frightened of being knocked over by a bus, I'm frightened the operation I'm going to have is not going to work. These are specific fears. But anxiety is a vague sense of dread, of feeling that something, whatever it may be, is going to happen. So, anxiety is a chronic condition, nonspecific, but it's another form of fear where we are looking for something to which we can attach our phobias. The ego's separate sense of self is activated by fear, and it can become stuck in this condition of chronic anxiety. That, of course, produces stress and all the by-products of stress.

People who have been raised in very emotionally turbulent homes, unprotected, with unpredictable patterns among the family members, or people who have been traumatised and have had this shock embedded in their physical and psychological patterning, people who have been through these experiences often remain very much under the influence of chronic fear. The Buddha taught that all sentient beings experience fear because they resist the impermanence of life. And this seems to support

one of the findings of modern medical research and psychology, that the fear of death is our root fear. Researchers disagree with that now, but certainly the fear of death is one of the deep fears that we need to repress or suppress, So, we do have to suppress this fear or this awareness of our mortality, but to repress it is to push it into the unconscious, and then it just becomes another support for the brick wall of the ego.

St Benedict says, of course, keep death constantly before your eyes. And in all of the major spiritual traditions and spiritual families this is a practice that is highly recommended, to consciously remember that we are mortal and to call it to mind. This isn't in order to become morbid, but it is in fact to be able to live more fully alive. But much of the time, we settle into the same old pattern of worry, fear, anxiety. Jesus repeatedly teaches his disciples the common biblical message, the most frequently repeated verse in the bible, 'Do not fear.' Some scholars say there are 365 occasions in which this verse or instruction appears, 'Do not be afraid.'

John Main said that meditation is the prayer of faith because we have to 'leave ourselves behind before the Other appears, and with no pre-packaged guarantee that he will appear'. So here is the risk of meditation, the risk of love, the risk of being alive: leaving self behind before the Other appears, without a pre-packaged guarantee that the Other will appear. And this is why meditation is an act of faith. It's a repeated act of faith of course if we meditate seriously, regularly, and it becomes an act of love. What begins in faith turns into love through repetition. Keep repeating something faithfully, and if it is something positive, if it is other-centred, it will lead to love. If you keep repeating something that leads to isolation and fear, then clearly this is not an act of faith, it's an act of addiction or an act of compulsion. There are different kinds of repetition. There's faithful repetition and there's mechanical, involuntary, or compulsive repetition. Meditation is repetitive, but it is faithfully repetitive.

St Irenaeus said, 'The beginning is faith, the end is love. And the union of the two is God.' Great little formula. It's as good as $e=mc^2$. It's very simple.

The beginning is faith, the end is love. Faith plus love equals God, and love as we know casts out fear.

The First Letter of John (4:18) says:

God is love. He who dwells in love is dwelling in God and God in him. This is for us the perfection of love, to have confidence on the day of judgment. And this we can have, because even in this world we are as he is. There is no room for fear in love. Perfect love banishes fear. Fear brings with it the pains of judgment. And anyone who is afraid, has not attained to love in its perfection. (1 Jn 4:18)

Here he is giving us this insight that fear is always related to the sense of being judged, judged and condemned, negatively judged by God because we are sinners, by other people because we're failures or because we haven't met with their approval. So fear is always related to judgment to comparison to the fear of a superior force that is oppressing us.

It's all a manifestation of the ego because, even in this world, we are as he is, free from this fear of judgment. Why? Because we have access to the reality of love, which banishes fear. St John here is giving us the insight that fear is always related to judgment, to the sense that we are being judged negatively and condemned by a superior being or force, by God or by our family members or by our boss or by the police or by somebody. We're always being judged, under scrutiny – this is a manifestation of the ego. But we don't need to live like that. Why? Because we are as he is now. And how is he now? He is in the Father's love, in the ground of being. We know that reality is love. So love casts out fear, and we can live without fear. The effect of meditation over time is that fear reduces, we become less frightened.

Eventually or at times, we can feel free from fear. And with that comes the confidence of being who we are. If it reappears, even in its former chronic form, it's more easily recognised and controlled. This is part of the process

by which meditation reshapes the ego. We train the ego so that it becomes less of a tyrant and more of a servant. ~

Free from Illusion

If love is the reality and fear is what blocks it, you could say that fear is illusion. What is the difference between illusion and imagination, a creative imagination that can come up with original solutions to problems, that can see things in different ways, or the beautiful imagination of a Michelangelo or a Mozart? What is the difference between illusion and imagination? Both of them play with reality. But illusion replaces reality. A good healthy imagination does not believe everything it is creating as if it were ultimate reality, the truth. But illusion does believe or convinces others to believe that it is the truth. So it deceives, the father of lies. So we can say the ego is the father of lies when it is in the service, of illusion rather than controlled and a servant of the higher imagination. Illusion then deceives both the speaker and the listener.

'By their fruits, you will know them' (Mt 7:16). You can know the difference between creative imagination and illusion just by seeing the effect that they have. Creative imagination captures our attention and in a positive way expands our attention, deepens our sympathy and understanding. It helps us to better see the depth of dimensions of reality; we see more under the influence of a creative imagination. But illusion separates us. This is the ego separating again. Illusion separates us from reality and instead gives us a false version of the truth. Now we live in a time where it is hard to know who or what to believe on many of the major events of our world. Trust is at a very low ebb with fake news, alternative facts, and politicians, sometimes the most successful politicians, being in a populist style, who basically tell people what they want to hear (and people, all of us perhaps, like to be told what we want to hear even if we know it's not true, it's kind of a false reassurance), so politicians who tell whatever version of the truth they find to be convenient at that time, whatever will help them better to survive.

Wherever there is a predominance of the instinct to survive and to remain separate, you can see that the ego is operating in an unhealthy way. One of the concerns of the ego is to help our sense of separated selfhood, to survive at all costs. And so the ego will wear whatever set of clothes best achieves this, it doesn't really matter what it says, what version of the truth it gives, the end justifies the means. The dominance of this kind of false communication in the media has severe consequences for us all, for democracy, which relies on open conversation, honesty, transparency, and mutual listening in a common quest for the common good, the best possible outcome for the greatest number.

The dominance of this kind of false communication also has consequences for religion, because it encourages an excessive reliance on 'my' experience, on subjective experience, good feelings, and a self-centred approach to spiritual practice – I'll only do this practice if it feels good and as long as I can be watching what is happening, I can be watching in the mirror of my self-reflective mind what is happening in my meditation or my prayer or whatever. But the idea of entering into a spiritual practice in which the monk does not know that he is praying (as Evagrius put it, 'The monk who knows that he is praying is not yet truly praying. The monk who does not know that he is praying is truly praying'), that's the basic test of contemplation. But in a world dominated by the ego, a spiritual world of practice dominated by the ego, we will never give up this observing-witness self.

Religion can be the biggest kind of atheism, because of this. Religion can be the biggest denier of the *real* God because it denies or cannot accept that God is other than myself, that I must transcend my ego separateness in order to know God. So right from the beginning of the biblical tradition, the people who received the revelation of God as the 'I Am', of the burning bush were not able to sustain this revelation easily. They were constantly going off and jumping into bed with other local cults and religions and false gods who were more like themselves. They didn't have to bother

about the 'I Am' mystery of God; they just acted promiscuously with gods who reflected their own desires. So the ego has a big responsibility for creating an illusory view of reality, which it does almost unconsciously. It's like a servant who thinks it is doing what the master wants it to do but is not checking, 'Am I doing a good job? Is this what you really want me to do?' It makes too many assumptions and acts on its own initiatives. And that's because the master isn't properly checking what the servant is doing, it's not checking that what it is doing is right and is what is really needed.

The practice of meditation keeps the ego accountable. It makes the ego as if it were to give a progress report. It makes it transparent. And so it trains the ego to serve, not to act by itself. Not to get above itself, to think that it is the master. When your servant thinks that it is the master, you're in trouble. When the ego is under discipline in this way (meditation is a discipline and helps every aspect of ourselves to be disciplined), when the ego is under discipline in this way, it can even be told at times, 'You can take the day off. I don't need you, I don't need the ego now, thank you. I'll call you when I need you. Go away.' And we can then at times experience real egoless consciousness, pure moments of grace, of contemplation. Meditation does this by discipline, by training us in the discipline of the mantra and the discipline of the daily meditation, morning and evening.

Meditation also does it through poverty. Through the simple renunciation of all the materials that the illusion relies upon, the ego will be involved in using, materials like ideas, memories, images, fantasies, desires and fears. By renouncing all of these, as the Desert Fathers described it, renouncing all the 'riches of the imagination', the sense of the separate self begins to diminish. And what is left is the self, our simple true being. And where the true self is shining, we see God's light. The light of the self is the light of God, the light of self-knowledge is divine love. And our way is through the mind of Christ, the mind, the being, the person, the spirit of love that is transparent, egoless and completely other-centred. It is this that Jesus is

expressing in the Gospel of John when he says: 'I am the truth, and the truth will set you free.' (Jn 8:32). Free from what? Free from illusion and fear. Free to use your imagination creatively and enjoyably as a celebration of the unlimited beauty and diversity of God and of God in creation.

So meditation, we could see as a kind of a reset. We reset, we make sure that the whole system is not getting into bad habits. If we build meditation into our life, it is enriching and energising. And we know what a gift it is, but it takes some time and some faith to build it into our life. That's why we should begin to do that from a very early age. And that's why a real priority in our community is to teach meditation to children, the best contribution we can make perhaps to a better world, and we asked all our national communities to think carefully about ways in which they can share this gift of meditation directly with young people and children. When meditation does become part of our life, it becomes a regular reset because we so easily get caught up in illusion and so easily forget to be able to recognise the ego when it is getting out of order. ~

7

Meditation and Healing of the Ego

I want to just end with how we can understand the way of meditation and the goal of meditation in relation to this reset, to this liberation from fear and illusion, and a healing of the ego. The ego only operates in these dysfunctional ways because of its own problems, its own wounds, its own memories, its own unhappy experiences of separation. But when the ego is healed of these forces or memories or experiences that have wounded us, the ego begins to come into a healthier way of functioning and enables us to be of service to others.

Here are a few examples, illustrations, of how this happens, why meditation leads to the healing of the ego, and of liberation, from the negative consequences of an unhealthy ego, like fear and delusion.

Simone Weil says that each of us has to surrender our false conviction that we have a being or we are a being with a separate identity from God. We have to surrender that sense of separateness. Which means surrendering the ego itself. We can only heal the ego by allowing ourselves to let go, to surrender it. And in the surrendering of the ego, in the deep silence of meditation, in surrendering the ego, we immerse ourselves in what seems like non-being. It seems as if we are ceasing to exist. That's why we resist it, why the ego resists it, because the ego is there to keep our sense of separate existence alive and well and to defend it. But in the deep silence that we are led into through the faithful repetition of meditation, in that deep silence which grows in us through regular practice, we are taken beyond the self-reflection of the mirror mind constantly looking at ourselves in the mirror. And by immersing ourselves in what seems like non-being, or a kind of death, loss of self, in fact we awaken in being itself. So we lose ourselves and we find ourselves after the loss and through the loss, in God. And that expresses itself immediately and progressively in our

relationships to others. Because now, instead of seeing others as a potential threat to our separate identity or to our fears and illusions, as we encounter other people we can see ourselves in them and them in ourselves. So the mirror is no longer just inside of me looking at myself, but the mirror is the other. And the other of course can see themselves in us. And even God sees himself in us when he sees Christ in us.

In the Sufi tradition, this is called *fanā*, this letting go of self. It's described as a passing away or an annihilation of self-identity, of the ego identity. It's described as a way of dying before one dies. John Main speaks about this in his essay, 'Death, the Inner Journey', which you will find in *Community of Love*. And in this way, according to the Sufi mystics, as a result of this, we become God's instruments rather than egotistical competitors, competing with God.

So I'll end with two voices, from this universal mystical tradition. One from Rumi, one from Fr John. Rumi says:

Your task is not to seek for love [not to seek for love], but merely to seek and find all the barriers within yourself that you have built against it.

So remember again the levels of consciousness, the journey of meditation, that we are in a sense looking for this brick wall. That's the immediate goal, we shouldn't be looking for anything else. Everything else will come to us as well if we pay attention.

Set your mind on God's kingdom before everything else, and all the rest will be given to you as well,' Jesus says (Mt 6:33).

So in meditation, we're not demanding that we should experience what we want to experience, but we should be doing this work of finding whatever blocks love, reality. And when we find what blocks it and we stay there humbly faithful to the work, that wall begins immediately to collapse and we can walk through it. 'There is no reality but God who is an ocean

for all beings, Rumi says. An ocean for all beings, so instead of being locked into our little island of separate identity, we are able to be in God as the ocean which contains all beings.

And finally, just to remind you of that beautiful and challenging quote of John Main's teaching in *Word into Silence*, his first book. It's a book I would recommend you read at least once a year. It's quite short, but it was his first book, and it really contains the essential teaching that is at the heart of our community, and the essential teaching that we transmit when we teach meditation and practise it in our groups. And at the heart of that teaching is this insight that John Main gives us, that there is a wonderful challenge, a wonderful adventure, and a wonderful opportunity that each one of us is offered and that in meditating we accept that offer, we accept that invitation to leave self behind and find ourselves in God, in love. And, as John Main said to me before he died, 'everything you need will be given to you'. We don't have to feel or fear that this is an impossible task or something beyond our ability. We do it as best we can, that's what faith is, and if we're faithful to it. Of course we will do it imperfectly because we are human beings and we're wounded human beings. So of course we will do it imperfectly, but if we do it faithfully then everything we need to complete it will be given to us. And this is what he says:

Meditation is the prayer of faith because we have to leave ourselves behind before the Other appears, and with no pre-packaged guarantee that the Other will appear.

But of course we know that he has appeared, we know that through the Resurrection. And he is continually reappearing, remanifesting himself in us and in our community, in communion with others. ~

We have to lose ourselves, the ego self, in order to know God. The ability to lay down our life for others, to be other-centred, comes from the Spirit and it comes from grace. This is not an act of the will. We receive it as a natural movement of growth in our human journey,

These talks help us understand the ego as a reality in our psyche and our development, not as a flaw in the human design. A wounded ego, however, can become dysfunctional when driven by fear and illusion, Laurence Freeman says. He advocates the practice of meditation as a way of healing an unhealthy ego. Through the simple turning away from thought, imagination, and desire during the time of meditation, we lose our old, false self and discover our true self in the love of God. Fear and illusion diminish leaving the healed ego free to share its gifts in the service of others.



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*.



Medio www.mediomedia.com
Media www.wccm.org