



## Meditatio

SÉRIE D'ENTRETIENS 2021 B -  
AVRIL - JUIN

# Attention et amour



LAURENCE FREEMAN OSB

1

**Faire attention, c'est aimer.  
Aimer, c'est faire attention.**

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

**Transcription d'extraits de conférences en ligne  
organisées par la Communauté mondiale pour la  
méditation chrétienne, Philippines, 2021.**

**Photographie, par Laurence Freeman**

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

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

## **SOMMAIRE**

<b>1. S'aimer les uns les autres</b>	<b>5</b>
<b>2. L'enseignement essentiel de la méditation</b>	<b>7</b>
<b>3. Connaissance de soi</b>	<b>8</b>
<b>4. Évolution de la WCCM</b>	<b>9</b>
<b>5. Écouter et prêter attention</b>	<b>11</b>
<b>6. Le muscle de l'attention</b>	<b>13</b>
<b>7. La prière pure</b>	<b>15</b>
<b>8. Méditation pour les enfants</b>	<b>18</b>
<b>9. La kénose et le vidage</b>	<b>20</b>
<b>10. Le pouvoir de l'attention</b>	<b>23</b>
<b>11. L'équivalence de l'amour et de l'attention</b>	<b>25</b>

~~

**Le dépouillement de soi qui a lieu dans la méditation est le travail de l'attention. Lorsque nous entrons dans cette expérience, la parole de Dieu naît en nous et commence à nous transformer, à nous diviniser. Ainsi, ce dépouillement est la première étape du voyage spirituel. Et c'est un pas que nous continuons à faire chaque jour.**

# 1. Aimez-vous les uns les autres

Commençons par cette prière bien aimée de John Main, la prière de saint Paul dans la lettre aux Ephésiens.

*C'est dans cet esprit que je m'agenouille pour prier le Père, de qui toute famille au ciel et sur la terre tire son nom, afin que, des trésors de sa gloire, il vous accorde force et puissance par son Esprit dans votre être intérieur, pour que, par la foi, le Christ grandisse dans vos cœurs. Avec de profondes racines et de solides fondations, puissiez-vous être forts pour saisir, avec tout le peuple de Dieu, quelle est la hauteur, la longueur, la profondeur et la largeur de l'amour du Christ. Et de le connaître, bien qu'il soit au-delà de toute connaissance. Et ainsi, puissiez-vous parvenir à la plénitude de l'être, la plénitude de Dieu lui-même. (Eph 3:14-19)*

Je pense que les retraites que nous commençons maintenant (il y en aura huit cette année, pour les communautés nationales) font partie de cette réflexion profonde sur la santé et la plénitude. Aujourd'hui, nous ne pouvons pas allumer le journal télévisé ou ouvrir un journal sans être confrontés à la pandémie et aux difficultés de la maladie, aux perturbations qu'elle provoque, à l'anxiété qu'elle engendre. Il est donc tout à fait opportun que nous réfléchissions à la signification de la santé en tant que communauté contemplative. Je pense qu'une communauté contemplative est une communauté qui prête attention au monde dans lequel elle vit, aux difficultés, aux défis, aux troubles, aux divisions parmi lesquelles elle vit, qu'elles soient politiques ou sociales, qu'il s'agisse d'injustice sociale ou d'injustice économique, qu'il s'agisse de persécution des minorités, ou quoi que ce soit d'autre. En tant que contemplatifs, nous devrions être conscients de cela, mais nous en sommes conscients d'une manière qui ne nous détourne pas de la centralité de l'Esprit. Et c'est là, je pense, le don que nous pouvons espérer apporter à nos contemporains et à nos sociétés, à savoir le don de la méditation comme moyen d'être capable de prêter attention. Et de l'attention, comme nous le verrons plus tard, naît la compassion.

Si vous êtes vraiment attentif à quelqu'un, vous l'aimez. Une citation clé

**Notre retraite sur le muscle de l'attention s'appuie probablement sur l'enseignement de Jésus : " Aimez-vous les uns les autres comme je vous ai aimés (Jn 13, 34) " - faites attention les uns aux autres comme je fais attention à vous. Ainsi, la réponse contemplative à la crise que nous traversons à l'échelle mondiale est une composante très importante, je pense, pour que nous puissions traverser cette crise de manière saine et être en mesure de reconstruire un monde meilleur avec des attitudes plus saines et des manières plus saines de traiter l'environnement, de comprendre la justice sociale et les droits de l'homme et le soin des jeunes, et le sens de l'éducation, le sens de la santé, le sens de la démocratie.**

**Ce sont toutes ces choses qui font de nous des êtres humains. Et elles ne sont pas dans une catégorie séparée, du reste de notre vie spirituelle, car ce sont elles qui nous rendent humains. Et ce sont ces qualités de liberté, de respect des autres, de tolérance des autres points de vue, et d'engagement pour la justice sous toutes ses formes, comme nous le voyons dans la vie de Jésus, qui nous rendent pleinement vivants. Et nous glorifions Dieu en devenant pleinement vivants. La gloire de Dieu, c'est l'être humain pleinement vivant", dit saint Irénée de Lyon. La gloire de Dieu, c'est l'être humain pleinement vivant". Et la plénitude de la vie se vit dans nos familles, dans nos sociétés, dans nos églises, dans nos institutions, et bien sûr, dans les profondeurs de notre propre esprit en communauté.**

**J'espère donc que ce temps de retraite sera le début d'un approfondissement de notre réflexion sur la signification d'une réponse contemplative à la crise, sur les opportunités auxquelles nous sommes confrontés dans cette crise, et que nous pourrons chacun d'entre nous apporter à nos communautés le fruit de ce don de la méditation, et le fruit de notre communauté en contact avec les besoins de notre monde. ~**

## **2. L'enseignement essentiel de la Communauté**

**Ces retraites permettent d'approfondir notre compréhension et notre vision de l'enseignement de base de la Communauté, l'enseignement essentiel comme nous l'appelons, qui est celui que John Main nous a transmis. Il ne l'a pas inventé mais il l'a reconnu, il l'a rafraîchi et il l'a aussi développé ; il l'a aidé à évoluer. Et la tradition dont nous faisons partie n'est pas une sorte de pièce de musée que nous mettons dans un congélateur et que nous adorons à distance. La tradition à laquelle nous appartenons est une transmission vivante de l'Esprit Saint, qui aide la race humaine à évoluer au fil du temps et à travers toutes sortes d'expériences auxquelles la race humaine est confrontée, y compris les grands défis et les crises auxquels nous sommes confrontés en ce moment.**

**Et au cœur de cet enseignement essentiel se trouve la pratique de la méditation. La simplicité radicale de l'engagement personnel que vous et moi prenons chaque jour, pour nous asseoir dans la cellule de la chambre intérieure de notre cœur. Sinon, ce ne sont que des mots, de beaux mots, peut-être, ou des mots inspirants, mais sans cette pratique, les mots finissent par disparaître dans l'espace. Mais si nous relient notre communication de cette tradition à une pratique quotidienne simple et personnelle, alors nous faisons quelque chose. C'est de l'action. C'est faire un changement, pour ainsi dire. C'est, d'une manière que nous ne pouvons pas mesurer ou comprendre complètement, que nous contribuons, en tant que communauté contemplative, à la guérison qui doit être opérée et aux changements qui doivent être affrontés dans notre monde. ~**

### 3. Connaissance de soi

**J'ai parlé à plusieurs reprises des niveaux de conscience que la méditation nous fait traverser, et qu'elle expose. Dès que nous commençons à méditer, nous devenons plus conscients de nous-mêmes, plus conscients de la façon dont nous sommes faits, de la façon dont l'esprit humain, le corps humain et la personne humaine fonctionnent réellement. C'est un aspect de la connaissance de soi. Et cette connaissance de soi, qui peut faire cruellement défaut dans une société et une culture privées d'attention comme les nôtres, est si importante pour l'humanité. Car sans elle, nous ne connaissons pas Dieu. Et la connaissance de Dieu est la vie de l'être humain.**

**Saint Irénée a dit : "La gloire de Dieu, c'est l'être humain pleinement vivant". Et la vie de l'être humain, c'est la vision de Dieu. Dieu est glorifié dans l'être humain. Et cela se produit lorsque l'être humain réalise son plein potentiel, devient pleinement vivant à travers toutes les expériences que la vie nous fait vivre, à travers toutes les phases et les différentes étapes de notre vie. Et cette vie que nous développons et accomplissons est la vision de Dieu, la connaissance de Dieu, notre interaction avec Dieu, et finalement notre union avec Dieu. C'est donc une sorte de danse. Au début, on a l'impression qu'il y a deux personnes dans la danse, mais quand la danse commence vraiment, on se rend compte qu'il n'y a que la danse. La danse est l'amour de Dieu. ~**

## 4. Évolution de la WCCM

Les niveaux de conscience sont des aspects de notre esprit et de notre être que nous découvrons et traversons en poursuivant le voyage de la méditation, qui est un voyage de foi du début à la fin. Saint Paul dit que le chemin de l'Évangile est un chemin de foi, un chemin qui commence dans la foi et se termine dans la foi (Rm 1,17). Ce chemin de foi commence d'une manière particulière, d'une manière contemplative, ou d'une manière intériorisée, d'une manière intégrée, dès que nous commençons un chemin contemplatif, une pratique contemplative sérieuse.

Pour nous, nous avons été conduits, heureusement, vers cette voie de la méditation et la voie du mantra. Nous ne disons pas que c'est la seule voie ou que nous sommes les meilleurs, mais nous savons, et nous pouvons partager cette connaissance avec quiconque est intéressé, que c'est une voie valable et universelle. Nous pouvons enseigner la méditation à des enfants de cinq ans ou à des personnes de 95 ans, nous pouvons l'enseigner à des personnes qui se remettent d'une dépendance, à des personnes en marge de la société, à des personnes qui dorment dans la rue, et nous pouvons l'enseigner à des cadres supérieurs et à des hommes politiques. Je pense que c'est la simplicité radicale de la méditation qui a permis à la communauté fondée par John Main il y a plus de 40 ans d'évoluer comme elle l'a fait, non pas grâce à un grand projet, à un énorme investissement financier ou à de grandes institutions bureaucratiques, mais grâce à l'action de l'Esprit.

Il y a en fait 30 ans cette année que la CMPC, la Communauté Mondiale pour la Méditation Chrétienne, a été nommée lors du séminaire John Main à New Harmony, Indiana. Le séminaire était dirigé par Bede Griffiths et il a pris comme sujet, son thème pour le séminaire, l'enseignement de John Main sur la communauté, et Bede a compris la perspicacité du Père John sur le lien entre la méditation et le renouvellement de la communauté humaine. Ainsi, il y a 30 ans, cette année, la WCCM a été, pour ainsi dire, baptisée et nommée, mais tout a commencé, je suppose que l'on pourrait remonter à 1975 à Londres, lorsque le Père John a créé le premier centre de méditation.

En fait, il n'a pas commencé comme un centre de méditation, mais comme un petit centre laïc.

que j'ai rejoint pendant six mois. Peu de temps après la création de cette petite communauté dans son monastère de Londres, des gens ont commencé à frapper à la porte et à dire : "Écoutez, nous avons entendu dire que vous enseigniez la méditation à ces personnes ; et nous ? Nous aimerions aussi apprendre à méditer dans notre propre tradition, car nous ne pouvons le faire nulle part ailleurs. Nous n'entendons pas parler de cela dans nos paroisses ou dans la plupart des monastères, et donc si nous voulons méditer, nous devons aller en dehors de notre propre tradition. Nous allons à la MT, dans un monastère zen ou bouddhiste, ou ailleurs. Mais si cela existe vraiment au sein de notre propre foi chrétienne et de notre foyer, alors pourquoi l'enfermez-vous juste pour ce petit groupe de jeunes gens qui font une longue retraite ?". John Main a réfléchi à cette question et j'étais avec lui lorsque nous en avons parlé, et c'est à ce moment-là qu'il a dit : "Eh bien, nous ne pouvons pas garder cela uniquement dans le monastère ; nous devons accueillir les gens qui veulent apprendre". Et c'est ainsi que tout a commencé, avec de petits groupes de méditation venant dans la petite maison du campus du monastère de Londres.

Et puis de là à Montréal, de Montréal au centre de Londres et à la croissance de la WCCM, et en 1991 le séminaire, et les nombreuses années de voyage et la croissance des communautés nationales dans le monde, et puis à Bonnevaux.

Et Bonnevaux est un cadeau spécial, une grâce et un sacrement de cette évolution, mais ce n'est pas la fin. Bonnevaux n'est pas encore la Jérusalem céleste. La Jérusalem céleste est là-haut, au-delà du temps. Mais Bonnevaux est un travail difficile. C'est un travail difficile que de mettre en place un nouveau centre et une nouvelle communauté, de réunir l'argent, de traiter avec la bureaucratie française, et de permettre à notre communauté de se développer - un travail difficile, mais un travail magnifique. Mais le véritable mystère est l'ensemble de la WCCM que nous célébrons cette année dans cette série de retraites. ~

## 5. Écouter et prêter attention

Le premier niveau de conscience que nous rencontrons lorsque nous méditons est celui de la distraction. Nous entendons tous parler de la méditation, quelque chose nous attire et nous appelle, et nous voulons la pratiquer et l'expérimenter. C'était certainement mon cas la première fois que j'en ai entendu parler. La première fois que j'ai entendu parler de la méditation, c'était en 1971.

En 1971, j'étais étudiant à l'université, je traversais un certain nombre de problèmes vieux de 20 ans. Je suis allé voir le Père John qui était à Washington à cette époque et j'ai passé Pâques avec lui et la communauté là-bas. Un grand don qu'il avait, et qui a vraiment été l'esprit moteur de tout ce qui s'est passé par la suite, le grand don qu'il avait était d'être capable d'écouter et de prêter attention. Et lorsque vous lui parliez, vous saviez que vous étiez entendu. Simone Weil, la grande mystique française, que je citerai parce que l'attention fait partie intégrante de sa pensée, dit : "Il y a de nombreuses occasions où nous sommes avec des gens qui ont des problèmes, qui sont dans le besoin, et nous ne pouvons rien faire pour eux. Nous ne pouvons pas résoudre leurs problèmes". Pensez à Corona, pensez aux personnes en soins intensifs pendant le Coronavirus, ou aux personnes souffrant de maladies mentales parce qu'elles n'ont aucun moyen de faire face aux problèmes d'incarcération et de fermeture. Et donc nous ne pouvons pas résoudre ces problèmes, mais ce que nous pouvons faire, et c'est le plus grand cadeau que nous puissions faire, c'est de les écouter, de leur prêter attention, chacun personnellement, individuellement et d'entendre ce qu'ils disent d'eux-mêmes et comment ils expriment leurs besoins, pas des statistiques.

Vous savez, nous entendons des statistiques, des pourcentages et différents experts qui se demandent si les chiffres sont en hausse ou en baisse, ou qui se disputent à ce sujet. Bien sûr, nous avons besoin de ce genre d'analyse, mais c'est différent de ce dont nous parlons - la capacité de prêter attention à la personne unique, manifestation du Divin, avec laquelle nous sommes à ce moment-là. Simone Weil dit que "c'est le plus grand acte de générosité dont nous soyons capables, écouter de tout cœur". Rappelez-vous, Jésus a dit : "Aimez-vous les uns les autres .Comme je vous ai aimés". Prêtez attention à l'autre, écoutez ce que vous avez à dire.

**l'un l'autre, prenez soin l'un de l'autre, comme j'ai écouté, prêté attention et pris soin de vous.**

**Je suis donc allé voir le Père John, et il m'a fait le cadeau de son attention. Puis il m'a fait un autre cadeau au cours d'une de nos séances. Il m'a initié à la méditation, en quelques mots, avec une touche légère, sans aucune sorte de pression, sans me dire que je devais méditer. Il n'a jamais dit à personne de faire quoi que ce soit. Mais il montrait aux gens le chemin. Et c'est cela, écouter et prêter attention aux autres. Il ne s'agit pas de leur dire ce qu'ils doivent faire ou de les contrôler. Mais il s'agit de montrer la voie ou de partager la voie que vous avez trouvée, d'une manière non-contrôlante, non-possessive, non-interférente. Ainsi, lorsqu'il m'a donné cette introduction à la méditation, très courte mais qui a changé ma vie, j'ai su d'une certaine manière que c'était une rencontre avec quelque chose de tout à fait authentique. Je savais, je croyais, je n'avais aucun doute, mais je ne pouvais pas le comprendre. En fait, j'avais lu beaucoup de choses sur la méditation, je suppose, mais je ne l'avais pas vraiment comprise de la manière dont il me l'avait communiquée. Alors, quand il m'a expliqué comment méditer, j'étais mystifié dans ma tête, dans mon intellect, mais mon cœur savait que ce qu'il disait était vrai. Et je savais que c'était quelque chose dont j'avais besoin, que je voulais expérimenter et dans lequel je voulais grandir. Je le sais toujours. Cette faim ne m'a jamais quitté.**

**Ce don de la méditation doit donc être accepté par la personne à qui il est offert. Cela signifie que de la même manière, lorsque nous prêtons attention à quelqu'un, que nous lui donnons notre attention - ce grand acte de générosité lorsque vous prêtez vraiment attention à quelqu'un en tant que manifestation unique et individuelle de Dieu - alors ce que vous espérez qu'il se produira, c'est que le don de votre attention stimulera une réponse de sa part, une réciprocité de cette attention, qu'il prêtera attention à vous, à ce que vous dites, pas seulement à vous en tant qu'ego mais à vous, en tant que canal. Et lorsque cela se produit, Dieu naît, le Verbe se fait chair. Et c'est la gloire de Dieu qui se manifeste dans la plénitude de la vie humaine. ~**

## 6. Le muscle de l'attention

Nous nous asseyons, le dos bien droit, nous fermons les yeux et nous essayons de dire le mantra, et en quelques secondes nous nous retrouvons à penser à nos problèmes, à notre liste de courses, à nos fantasmes. Notre esprit est clairement dans un état de distraction très désordonné, indompté, capricieux et fou. Et cela est vrai même pour les personnes qui, professionnellement, peuvent avoir de grands pouvoirs de concentration, de grands pouvoirs pour se concentrer sur certaines choses techniques - comme un médecin ou un avocat ou quelqu'un qui est formé pendant de nombreuses années à se concentrer vraiment ou à utiliser ses connaissances et ses compétences de manière très ciblée. Même eux découvriront que leur esprit est très distrait.

Il n'y a pas longtemps, je discutais avec un type très brillant, expert en intelligence artificielle. Il m'a dit qu'il était impatient de découvrir la source de la conscience. Il savait que les machines qu'il construisait, les programmes informatiques qu'il créait, "ce n'est pas de la conscience", disait-il. Mais il ne savait pas ce qu'était la conscience. Il voulait le découvrir. Et j'ai dit : "Avez-vous médité ? Et il a dit, "Non, jamais médité". Alors j'ai dit : "Vous devriez peut-être y réfléchir. Cette recherche de la conscience se poursuit depuis l'aube de l'humanité, et la méditation a été le principal moyen par lequel les gens ont trouvé la source de la conscience, le centre de leur être. Alors il a dit : "Eh bien, oui," il a dit, "peut-être que je devrais examiner la question. Alors il l'a fait, il a essayé de méditer. Mais comme tout le monde, il a dit : "Je n'ai pas le temps. Je n'ai pas le temps. Et il a dit : "Je trouve juste que mon esprit vagabonde dans tous les sens. C'est l'un des esprits les plus entraînés que vous pouvez trouver probablement dans le monde, et il a dit, 'Je ne peux tout simplement pas le faire'. Il a dit : "Vous savez, je n'ai pas l'impression d'en tirer quelque chose, donc..." , et il a abandonné.

La découverte de cet état d'esprit très distrait au premier niveau de conscience est donc universelle. C'est l'une des premières choses que nous devons dire aux étudiants de MBA qui sont si désireux de réussir dans la méditation - abandonnez cette idée immédiatement. En fait, essayez d'abandonner toute idée de succès ou d'échec.

L'ego doit faire face au sentiment d'échec, au fait que je ne peux pas m'asseoir et dire mon mantra du début à la fin. C'est donc le premier niveau de conscience.

Et c'est là que l'on commence à se rendre compte que le développement de notre capacité d'attention, qui fait de nous des êtres humains, prend du temps. C'est comme développer une bonne santé musculaire. Il existe ce qu'on appelle l'atrophie musculaire, c'est-à-dire la perte de la masse musculaire. Lorsque les gens sont malades et qu'ils doivent rester au lit pendant de longues périodes, leurs muscles commencent généralement à s'atrophier en raison d'une chose : le manque d'exercice, ou parfois une mauvaise alimentation. Et le muscle peut alors donner l'impression, en un laps de temps assez court, qu'il est perdu, qu'il a simplement disparu. Mais il n'a pas vraiment disparu ; il est juste devenu beaucoup plus petit. Mais il peut être reconstruit. Et une bonne thérapie, une attitude saine face à la vie, un esprit d'espoir et l'aide de personnes qui peuvent vous aider, peuvent reconstruire ce muscle afin que vous puissiez marcher, bouger, vous étirer et être dans votre corps comme vous êtes censé l'être.

Il en va de même pour l'esprit et notre capacité d'attention. Vous pouvez donc dire : "Vous savez, j'ai un esprit très occupé. Et je fais beaucoup de choses, je suis multitâche toute la journée". Mais un esprit hyperactif, hyper actif, trop de multitâches, une distraction constante, le fait de sauter d'une chose à l'autre sans se reposer dans ce travail d'attention ; ou encore des salves rapides de stimulations, ce que nous aimons aujourd'hui - cela pourrait donner l'impression que la faculté d'attention est beaucoup exercée, mais ce n'est pas le cas. En fait, le muscle de l'attention s'atrophie, s'étiologie. Il s'atrophie et a besoin d'exercice. Il a besoin d'une thérapie.

La thérapie de l'âme est la prière. ~

## 7. La prière pure

En tant que religieux, nous devons admettre que de nombreuses formes de prière ou d'expression de la prière que nous pratiquons peuvent être des formes de distraction. Peuvent l'être. La méditation, comme nous le savons, ne remplace aucune autre forme de prière que vous trouvez utile ou par laquelle vous pouvez grandir dans votre amour de Dieu. Mais si nous n'avons pas cette centralité de la contemplation dans notre pratique de la prière, alors le danger est, et je ne suis pas dédaigneux ici, mais le danger est que notre religiosité, nos autres formes de prière, aussi occupés que nous soyons avec elles, peuvent devenir des distractions. Et cette qualité primaire, si importante, de l'attention pure, qui est la prière pure, est perdue ou n'est pas exercée et commence à se perdre. En fin de compte, si ce processus devait se poursuivre sans interruption, il ne ferait que conduire à un fanatisme religieux ou à une compulsion. Vous savez, le genre de personne religieuse qui est hyper religieuse, mais qui ne prête vraiment attention à personne d'autre ou à rien d'autre, juste à sa religiosité. Nous devons faire face à ce fait, en tant que personnes religieuses.

Le don de partager la méditation dans le cadre de notre tradition chrétienne de prière, c'est qu'elle permet à ces autres formes de prière de devenir des exercices sains. Mais je pense qu'il est important que nous nous souvenions, dans l'église et dans toutes les religions, parce que c'est quelque chose qui touche toutes les religions, que nous nous souvenons qu'au cœur de notre vie spirituelle, il doit y avoir cette expérience d'attention pure, de prière pure, de contemplation. Même si, au début, nous pouvons avoir l'impression d'échouer, de ne pas être très performants, nous devons le faire et nous devons nous soutenir mutuellement dans ce processus d'apprentissage. Nous avons besoin de muscles, de muscles physiques, pour bouger et nous étirer, et nous avons besoin d'attention pour pouvoir nous concentrer, pour pouvoir aimer, écouter, répondre aux besoins des autres, apprendre et comprendre. Sans attention, le muscle sain de l'attention, tous ces aspects humains essentiels de la croissance - se concentrer, écouter, répondre aux besoins des autres et à nos propres besoins, apprendre ce que nous ne savons pas et comprendre le mystère dont nous faisons partie - tout cela commence à souffrir.

L'attention n'est pas la même chose que la concentration. Le père John le souligne dans une grande partie de son enseignement. Il dit qu'il ne s'agit pas de s'asseoir en fronçant les sourcils et de s'efforcer de dire son mantra même si cela doit vous tuer. Ce n'est pas de l'attention. En fait, cela ne fait qu'augmenter votre stress. Et vous savez, certaines personnes disent : "Oh, je suis très stressé quand je médite. Mon cou devient très tendu et, vous savez, je ne peux pas bouger..." Nous devons établir clairement la distinction entre l'attention et la concentration obsessionnelle. John Main et Simone Weil la décrivent tous deux à leur manière, mais très clairement.

Nous sommes très conscients aujourd'hui du déficit d'attention, en particulier chez les jeunes, mais pas seulement chez les jeunes. Mais c'est particulièrement douloureux à observer chez les jeunes, car c'est comme s'ils essayaient d'entrer en contact, d'accepter le don de la vie, de sortir de leurs mondes privés, de leurs mondes Facebook, de leurs souvenirs privés. Ils essaient de s'échapper, de déployer leurs ailes, de vivre. Et pourtant, si souvent avec les jeunes d'aujourd'hui, on sent qu'il y a eu une contraction, et non une expansion. Et cette contraction les a enfermés dans une pièce très privée et sans air, et ils peuvent vraiment y souffrir. Et lorsqu'ils rencontrent la méditation, lorsqu'ils rencontrent des gens qui les écoutent et leur prêtent attention, vous pouvez voir qu'ils commencent à réagir. Nous le voyons avec les jeunes qui viennent à Bonnevaux. Mais ce n'est que le début d'un long et difficile voyage, car voir qu'il y a de la lumière au bout du tunnel ne signifie pas que vous êtes déjà au bout du tunnel. Il faut marcher vers la lumière et marcher avec des muscles qui ne sont peut-être pas très sains.

Nous sommes donc très conscients de la prévalence du TDAH, le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité. Je pense qu'il est souvent surmédicalisé et que les entreprises pharmaceutiques, en particulier aux États-Unis, ont fait d'énormes profits en créant ce diagnostic. Le médecin qui a été le premier à diagnostiquer le TDAH est furieux de cette situation. Il dit que son travail a été détourné, mal représenté, mal interprété et exploité. Cette maladie existe donc, mais elle n'est pas seulement médicale. Elle fait partie de notre maladie culturelle. Et elle est transmise aux jeunes à un âge très précoce.

Nous devons comprendre comment nous sommes devenus une civilisation si distraite.

**D'une part, nous sommes incapables de prêter attention, de nouer des relations saines qui exigent de prêter attention à l'autre et de ne pas nous concentrer sur nous-mêmes afin de nouer des relations. Comment pouvez-vous établir une relation si vous ne pensez qu'à vous-même en permanence ? Nous devons donc apprendre à détourner l'attention de nous-mêmes, ce qui explique pourquoi la méditation porte ses fruits dans toutes nos relations et constitue le premier fruit de l'Esprit.**

**Le contraire de cela est le trouble obsessionnel compulsif, où nous devenons fixés et compulsifs sur une très petite chose ou un certain nombre de très petites choses, obsessionnelles ou addictives. L'attention se situe entre ces deux extrêmes. Comme toujours, la santé et la plénitude se forment dans la voie du milieu, ou la voie étroite, le "chemin étroit" comme l'appelle Jésus. Le chemin étroit qui mène à la vie. Et espérons que ce ne soient pas seulement quelques personnes qui le trouvent. Je pense que ce qu'une communauté comme la nôtre a à offrir, de manière très simple et humble, c'est l'espoir. Un espoir qui se communique à travers une pratique simple. Et c'est pourquoi la méditation est au cœur de notre communauté. ~**

## 8. Méditation pour les enfants

Lorsque nous enseignons la méditation aux enfants, comme nous le faisons dans de nombreux pays, et c'est une priorité dans beaucoup de nos communautés nationales, nous avons appris que la méditation peut faire une différence pour les enfants, qu'ils aiment méditer, qu'ils peuvent méditer et qu'ils demandent à méditer. Et les écoles, où la méditation est intégrée à la vie des enseignants et à l'emploi du temps, signalent un changement dans l'atmosphère, dans la culture de l'école. Il me semble, de plus en plus, que la méditation n'est pas une option supplémentaire pour les enfants confrontés au type de monde que nous leur offrons. C'est une compétence de vie absolument nécessaire, car leur capacité d'attention est souvent endommagée dès le plus jeune âge. Un enfant, un bébé même, possède de remarquables pouvoirs d'observation et de réception ou d'expérience. L'enfant, cependant, a besoin d'être formé. Si l'enfant est exposé à trop de stimuli, s'il passe trop de temps devant un écran, un iPad, etc., il est évident que cela nuit à sa capacité d'apprentissage et même de relation.

Nous vivons dans une culture mondialisée qui a fait de la technologie une civilisation qui, en soi, semble atrophier le muscle de l'attention, simplement à cause du flot de données, du flot de stimuli, du flot d'informations qui se déverse tout autour de nous, en nous. Nous devons savoir comment gérer cela et donner aux enfants et à nous-mêmes un moyen, un moyen de préserver notre capacité d'attention. Quelqu'un m'a dit qu'il estimait à 34 gigaoctets la quantité d'informations auxquelles nous sommes exposés quotidiennement, ce qui équivaut, comme il l'a dit, à 100 000 mots par jour, alors que le cerveau ne peut traiter que 50 bits par seconde. Cela signifie que nos têtes, nos mémoires sont remplies de grandes quantités d'informations inutiles, comme des répondeurs téléphoniques qui deviennent pleins et ne peuvent plus en prendre ou la corbeille de votre ordinateur que vous devez vider. Et si cela se produit, si toute la mémoire disponible pour vivre est occupée par cette accumulation de futilités, ou d'informations inutiles, l'ordinateur ralentit. Nous ralentissons notre capacité à être impliqués, engagés, interactifs. Il ralentit.

Et les gens ne peuvent pas communiquer avec vous parce qu'il y a un mur entre vous et eux, et l'esprit est tellement hyperactif. Nous devons donc apprendre à nettoyer ces poubelles et nous devons également dormir suffisamment la nuit pour que ce processus puisse avoir lieu.

Nous avons donc besoin de cette ascèse, de cet exercice de prière contemplative ou pure, afin de garder notre esprit frais et sain. Et je suis sûr que beaucoup d'entre vous, ou tous, je l'espère, ont déjà fait l'expérience de s'asseoir pour méditer parce que c'est le moment de méditer. Mais vous n'avez pas envie de méditer parce que votre esprit est très agité par une question ou un problème, ou vous vous sentez très triste ou très en colère ou très perturbé par quelque chose. Vous vous asseyez pour méditer et vous vous dites : "Cela va être difficile ; ce n'est peut-être pas la peine de le faire aujourd'hui". Mais vous le faites. Et si vous parvenez à le faire sans trop essayer ou sans trop attendre - rappelez-vous que John Main dit de laisser tomber vos exigences et vos attentes lorsque vous méditez - alors, lorsque vous vous relevez de la méditation, qui a peut-être été très distraite, vous vous relevez en sachant que vous êtes plus clair, plus frais, plus paisible. Les problèmes auxquels vous étiez confronté sont toujours quelque chose que vous pouvez gérer. Vous avez le bon type de détachement à leur égard.

Donc cet exercice de méditation, l'exercice de ce muscle de l'attention, c'est quelque chose qui marche même si sur le moment on ne sent pas que ça marche. Mais le fruit de l'Esprit commence à croître et à s'exprimer par la suite. ~

## 9. Kenosis le vidage

Cet exercice de méditation, l'exercice de ce muscle de l'attention est quelque chose qui fonctionne, même si vous ne sentez pas sur le moment que cela fonctionne. Mais le fruit de l'Esprit commence à grandir et à s'exprimer ensuite. En langage théologique, on pourrait décrire cela comme la kénose, le vidage. Cette idée de vide, bien sûr, est très importante pour le bouddhisme, mais elle est aussi très centrale dans la théologie chrétienne. Dieu s'est vidé de lui-même afin de réaliser l'Incarnation. Il s'est vidé de lui-même, de sa propre divinité. Nous ne pouvons pas comprendre ce que cela signifie, mais d'une certaine manière, nous ne pouvons jamais l'oublier une fois que nous l'avons entendu. Il y a donc ce dépouillement inimaginable, qui consiste à détourner l'attention de soi à ce degré absolu, qui produit ensuite le fruit de l'incarnation. Ainsi, le dépouillement de Dieu produit la pleine incarnation de Dieu, dans l'homme. C'est notre foi chrétienne fondamentale.

Et puis, dans la personne de Jésus, nous voyons cette qualité divine de dépouillement vécue dans tout ce qu'il dit et fait. L'attention est toujours détournée de lui-même vers ceux qu'il guérit, vers ceux qu'il enseigne, et finalement, toujours vers son Père. Il ne se montre pas du doigt en disant : "Regardez-moi, élistez-moi ou traitez-moi comme votre gourou". Il se détourne constamment de lui-même et c'est pourquoi nous pouvons lui faire confiance et le suivre.

Ce vidage qui a lieu dans la méditation est donc le travail de l'attention. Car en mettant de côté nos pensées, nos mots et notre imagination, nous commençons et apprenons à prêter attention à Dieu sans images, sans idées et sans projection. Et quelque chose de mystérieux et de merveilleux se produit lorsque nous entrons dans cette expérience, c'est que le Verbe de Dieu naît en nous, le Verbe éternel naît en nous et commence à nous transformer et à nous diviniser.

Ce dépouillement est donc la première étape du voyage spirituel. Et c'est bien sûr une étape que nous continuons à franchir chaque jour - nous sommes toujours des débutants.

Mais un acte d'attention est nécessaire pour y parvenir. Cependant, cet acte d'attention peut être petit, comme le mantra ; nous avons besoin d'un petit acte d'attention afin d'initier ce processus de vidange. C'est un acte de foi décisif. Lorsque nous disons le mantra, c'est un acte de foi. Et comme le Père John le décrit, dans de nombreux passages de son enseignement, c'est un acte de générosité. Rappelez-vous ce que Simone Weil a dit, et je suis de plus en plus frappé par la résonance entre John Main et Simone Weil. Elle dit : " l'acte d'attention que nous donnons à quelqu'un est le plus grand acte de générosité que nous puissions faire ". Et le Père John nous amène à comprendre la méditation, lorsqu'il dit que "nous méditons afin de répondre à la générosité de Dieu qui nous a créés", la générosité totale, le dépouillement de Dieu. Et notre réponse à cela doit être la générosité. La générosité inspire la générosité. L'attention est un cadeau généreux que nous donnons. Et dire le mantra est cet acte de générosité, prêter attention au mantra sans exiger ou attendre quoi que ce soit en retour, parce que toute notre attention est dans l'acte lui-même, dans le fait de dire le mantra. C'est ce qui le rend pur, car il est purifié de tout désir égoïste ou de toute conscience de soi. Petit à petit, nous grandissons en cela. Et à mesure que nous grandissons, les fruits de l'esprit apparaissent inévitablement.

Je suis sûr que vous avez déjà fait l'expérience d'un grand mouvement de générosité envers quelqu'un ou quelque chose, et puis un jour ou une semaine plus tard, vous commencez à avoir des doutes à ce sujet - "peut-être que j'ai été un peu imprudent, peut-être que j'ai proposé d'en faire trop". Eh bien, cela peut aussi se produire dans la méditation. Mais nous pouvons comprendre, au début, que c'est ce qui rend la méditation si attrayante pour nous, que c'est une occasion de faire cet acte complet de générosité que nous désirons ardemment faire parce que c'est ce qui va nous rendre pleinement humains, nous amener au-delà de nous-mêmes, mais ensuite nous commençons à faire marche arrière parce que cela semble trop, ou cela semble trop exigeant.

J'ai parlé avec des personnes qui ont dit : " Je trouve que la méditation est parfois trop difficile. Alors je vais écouter une méditation guidée sur mes écouteurs, Headspace.' Je n'ai rien contre cela, mais c'est une préparation à la méditation. Ce n'est pas la méditation elle-même. C'est plus facile, c'est facile, vraiment. Vous mettez juste vos écouteurs et vous écoutez cette agréable, calme et apaisante qui dit ce qu'elle veut.

Je n'en ai jamais écouté une en entier, mais c'est apaisant et relaxant, mais ce n'est pas de la méditation au sens le plus profond et le plus complet du terme. Je ne dis pas que c'est une mauvaise chose à faire, je dis simplement que nous devrions au moins être conscients de la distinction. Dans les pratiques préparatoires, relaxantes ou apaisantes comme ces méditations guidées, l'attention reste sur vous-même, vous pouvez vous sentir devenir plus calme et plus doux. Encore une fois, je ne dis pas que c'est une mauvaise chose, mais nous devrions au moins être conscients de la raison pour laquelle c'est différent de ce que nous faisons lorsque nous disons le mantra - l'attention se détache de nous, petit à petit.

## 10. Le pouvoir de l'attention

Dans le deuxième chapitre de *Moment of Christ*, le Père John parle de la façon de gérer les distractions. Voici quelques-uns des points qu'il soulève.

La première chose à faire est d'ignorer la distraction, de ne pas négocier avec elle, ou de flirter avec elle, mais simplement de la laisser tomber, de l'ignorer. Cela commence alors à développer une qualité intérieure de tranquillité. L'esprit distrait est constamment mobile, constamment agité et nous le ressentons même physiquement, parfois. Vous savez, lorsque vous êtes secoué émotionnellement, il est difficile de rester tranquille. On a envie de se lever et de faire des choses. Mais en ignorant les distractions qui se présentent, nous commençons à développer cette qualité d'*hésychia*, le mot qui signifie "immobilité" ou "silence".

Et puis le Père John dit, nous sommes capables de regarder dans les profondeurs. Il utilise cette image très répandue dans la littérature mystique, à propos de l'eau qui se calme et devient calme. Et quand elle est calme, vous pouvez voir jusqu'aux profondeurs, vous pouvez voir le fond de l'eau. Grégoire de Nysse, a un beau passage utilisant cette image. Lorsque notre esprit est très agité, on ne peut pas voir la profondeur de notre propre être. Vous êtes juste emportés par votre esprit, et les vagues de pensées. Mais si vous ignorez cela, si le mantra vous conduit à une plus grande tranquillité, une plus grande clarté, vous pouvez voir dans les profondeurs de votre propre être. Et c'est le début de la vraie connaissance de soi, et avec elle vient la vraie acceptation de soi et donc la guérison.

Et il dit : "C'est maintenant que nous sommes capables d'être sérieux". Pour lui, être sérieux signifie rechercher et être conscient de la profondeur en nous, de la clarté dont nous sommes capables, et réaliser la joie et la paix qui sont présentes dans ces profondeurs. Puis il dit qu'à mesure que cet approfondissement du sérieux et de la joie dans notre vie se produit, nous commencerons inévitablement à changer certaines choses dans notre vie que nous reconnaissons comme distrayantes. Il dit qu'il sera très difficile de méditer sérieusement, chaque jour, si vous passez trois ou quatre heures par jour à regarder des trucs à la télévision. C'était avant l'arrivée d'Internet, alors aujourd'hui, il nous aurait probablement mis en garde contre la navigation

sur Internet sans réfléchir ou de vérifier constamment son téléphone ou son ordinateur portable.

John Main dit que si nous voulons changer quelque chose dans notre vie, ce n'est pas seulement une question de volonté, car notre volonté est notoirement faible. Donc, si nous voulons vraiment changer quelque chose, nous devons permettre à cette profondeur de conscience de se renforcer et de naître en nous, et nous verrons alors ce que nous devons faire ou ce que nous devons changer.

Puis il dit : "De là découle une nouvelle attitude de générosité dans tous les aspects de notre vie, une nouvelle liberté". Parce que lorsque nous devenons peu généreux, cupides, protecteurs, possessifs, c'est par peur, et cela nous contraint, cela rétrécit notre champ d'expérience et de vie. Nous devenons comme une personne riche qui est terrifiée par tout le monde au cas où on lui prendrait ses richesses. Mais un esprit généreux sait que les véritables richesses de la vie sont à l'intérieur, et qu'elles sont inépuisables, de sorte qu'elles peuvent être partagées avec amour. Vous pouvez prêter attention à tous ceux que vous rencontrez, dans toutes les situations, et il n'y a pas de limite à la qualité de générosité que vous portez à votre attention.

Et puis, à la fin de ce chapitre, il dit : "C'est ce qui permet d'harmoniser votre vie, avec l'Esprit dans votre cœur". Ainsi, les aspects intérieurs et extérieurs de votre existence s'harmonisent, et c'est la santé. C'est ce que signifie la santé, c'est ce que signifie la plénitude. La distraction est une force puissante en chacun de nous, mais le pouvoir de l'attention est plus grand, car ce pouvoir d'attention dont nous sommes capables découle directement de l'attention que Dieu nous porte, de son amour pour nous. ~

## 11. L'équivalence de l'amour et de l'attention

Il est très important pour nous de réfléchir à la signification de l'attention, car l'attention est véritablement au centre de la signification humaine. Il ne s'agit pas de technologie, de richesse, de célébrité ou de succès. Toutes ces choses deviennent totalement insignifiantes lorsque nous sommes confrontés à une crise de vie ou de mort, comme c'est le cas pendant cette pandémie. Ce qui compte, c'est cette rencontre, cette réunion, par l'amour, par l'attention, les uns avec les autres et donc la création d'un portail, d'une porte par laquelle Dieu peut entrer dans le monde. Et c'est pourquoi chacun de nos groupes de méditation et nos communautés nationales peuvent être et sont, en fait, un portail, une porte, qu'ils se réunissent dans une paroisse, dans un foyer, à l'école, en ligne, ils sont une simple mais merveilleuse ouverture au Divin, permettant à l'amour divin, à l'attention divine, d'entrer dans la condition humaine, dans le, dans le monde tel que nous le connaissons.

C'est pourquoi le premier niveau de conscience que nous rencontrons lorsque nous méditons, la première étape de la connaissance de soi est un peu un choc parce que nous découvrons que notre capacité d'attention est très limitée. Et cela dure pendant environ 40 ou 50 ans. Nous découvrons à quel point nous sommes distraits à ce premier niveau d'attention. Et beaucoup de gens abandonnent immédiatement la méditation. C'est le premier niveau de conscience que nous devons affronter, c'est *notre haut niveau de distraction*. C'est un des axes que nous allons suivre pendant ces retraites, « *les niveaux de conscience* ».

Le deuxième volet qui s'y rapporte est plus théologique ; *les niveaux de conscience*, on pourrait dire, « bon, c'est comme ça qu'on le vit psychologiquement ». Mais *théologiquement*, nous allons examiner le deuxième niveau qui s'y rapporte, à savoir *les fruits de l'Esprit*.

Et vous vous rappelez quel est le premier fruit de l'Esprit : l'amour.

**J'aimerais que vous emportiez une seule pensée de cette retraite, c'est...l'équivalence de l'amour et de l'attention. C'est la même chose. Faire attention, c'est aimer ; aimer, c'est faire attention.**

**Le cadeau que nous pouvons apporter à nos contemporains et à nos sociétés est le cadeau de la méditation, comme moyen d'être capable d'être attentif, et de l'attention naît la compassion. Si vous êtes vraiment attentif à quelqu'un, vous l'aimez.**

Ces entretiens portent sur le sens de l'attention, car l'attention est au centre de la signification humaine, selon Laurence Freeman. Dans les moments de crise, comme pendant la pandémie actuelle, ce qui compte vraiment, c'est notre rencontre avec l'amour à travers l'attention que nous recevons. La méditation est un moyen d'exercer notre muscle de l'attention. En répétant le mantra de manière désintéressée, nous apprenons à prêter attention à Dieu, et lorsque nous entrons dans cette expérience, le Verbe de Dieu naît en nous et commence à nous diviniser. Les contemplatifs sont donc des portails par lesquels l'amour divin peut entrer dans la condition humaine.



**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*.



Medio  
Media

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

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

**Dans l'ensemble** de ce document Il y a en fait **trois** textes se rapportant à ce thème de : **Attention and Love-1**:-

1 **Attention et amour 1 (Attention and Love-1)**-, 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 07/08 et le 08/09/2022 )

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

Le texte original **Attention and Love-1** provenant du site US <https://meditationtalks.wccm.org/>

## **SAGESSE DU JOUR**

Pages choisies et composées entre le 07/08 et le 08/09/2022 par le P. Freeman

**Dimanche 07 Août 2022**



(Photo Laurence Freeman, Maroc)

Si vous êtes vraiment attentif à une personne, vous l'aimez. Une citation clé de notre retraite sur *Le Muscle de l'attention* est probablement l'enseignement de Jésus : " Aimez-vous les uns les autres, comme je vous ai aimés (Jn 13, 34) " - faites attention aux autres comme je fais attention à vous. Ainsi, je crois que la réponse contemplative est une composante très importante d'une réponse saine à la crise que nous traversons à l'échelle mondiale. Elle permettra de reconstruire un monde meilleur avec des attitudes plus saines pour traiter l'environnement, comprendre la justice sociale et les droits de l'homme et prendre soin des jeunes. Il s'agit de retrouver le sens de l'éducation, de la santé, de la démocratie. C'est ce qui fera de nous des êtres humains. Tout cela n'entre pas dans une catégorie séparée du reste de notre vie spirituelle, parce c'est ce qui nous rend humains.

Laurence Freeman OSB, [Attention and Love 1](#) [P5-6](#)

**Lundi 08 Août 2022**



(Photo Laurence Freeman, Maroc)

... ces qualités de liberté, de respect des autres, de tolérance à l'égard des autres points de vue et d'engagement en faveur de la justice sous toutes ses formes, comme nous les voyons dans la vie de Jésus, ce sont elles qui nous rendent pleinement vivants. En devenant pleinement vivants, nous glorifions Dieu. "La gloire de Dieu, c'est l'être humain pleinement vivant", dit saint Irénée de Lyon. La plénitude de la vie se vit dans nos familles, nos groupes, nos églises, nos institutions, et bien sûr, en communauté dans les profondeurs de notre esprit.

Laurence Freeman OSB, [Attention and Love 1](#)

[P6](#)

**Mardi 09 Août 2022**



... la tradition dont nous faisons partie n'est pas une sorte d'exposition de musée que nous mettons dans un congélateur et que nous adorons à distance. La tradition à laquelle nous appartenons est une transmission vivante de l'Esprit Saint, qui aide l'humanité à évoluer au fil du temps, à travers toutes sortes d'expériences auxquelles sont confrontés l'ensemble des hommes, comprenant les grands défis et les crises actuelles. C'est au cœur de cet enseignement essentiel que se trouve la pratique de la méditation, dans la simplicité radicale de l'engagement personnel que vous et moi prenons chaque jour, de nous asseoir dans la cellule de la chambre intérieure de notre cœur. Sinon, ce ne sont que des paroles, de belles paroles peut-être, ou des mots qui vous parlent, mais sans cette pratique, les mots finissent par se dissoudre dans l'espace.

Laurence Freeman OSB, [Attention and Love 1](#)

P7

**Mercredi 10 Août 2022**



(Photo Laurence Freeman, Panama)

J'ai parlé à plusieurs reprises des niveaux de conscience que la méditation nous fait traverser, et qu'elle révèle. Dès que nous commençons à méditer, nous devenons plus conscients de nous-mêmes, plus conscients de la façon dont nous sommes faits, de la façon dont fonctionnent réellement notre esprit, notre corps et notre personne. Cet aspect de la connaissance de soi, qui peut faire cruellement défaut dans une société et une culture privées d'attention comme les nôtres, est si important pour l'humanité. Car sans connaissance de soi, nous ne connaissons pas Dieu. Et la connaissance de Dieu est la vie de l'être humain.

Laurence Freeman OSB, [Attention and Love 1](#)

P8

--

**Jeudi 11 Août 2022**



(Photo Laurence Freeman, Brésil)

Saint Irénée a dit : "La gloire de Dieu, c'est l'être humain pleinement vivant". Et la vie de l'être humain, c'est la vision de Dieu. Dieu est glorifié dans l'être humain, lorsque celui-ci réalise son plein potentiel, devient pleinement vivant à travers toutes les expériences que la vie nous fait vivre, à travers toutes les phases et les différentes étapes de notre vie. Cette vie que nous développons et accomplissons est la vision et la connaissance de Dieu, notre interaction et finalement notre union avec Dieu. C'est donc une sorte de danse. Au début, on a l'impression qu'il y a deux personnes dans la danse, mais quand la danse commence vraiment, on se rend compte qu'il n'y a plus que la danse. La danse est l'amour de Dieu.

Laurence Freeman OSB, [Attention and Love 1](#)

P8

**Vendredi 12 Août 2022**



(Photo Laurence Freeman, Brésil)

Les niveaux de conscience sont des aspects de notre mental et de notre être que nous découvrons et traversons en poursuivant le parcours de la méditation, qui est un parcours de foi du début à la fin. Saint Paul dit que la voie de l'Évangile est un chemin de foi, un chemin qui commence dans la foi et se termine dans la foi (Rm 1,17). Ce parcours de foi commence d'une manière particulière, d'une manière contemplative ou intériorisée, intégrée, dès que nous entamons un cheminement contemplatif, une pratique contemplative sérieuse.

Laurence Freeman OSB, [Attention and Love 1](#)

P9

**Samedi 13 Août 2022**



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Pour nous, nous avons eu la chance d’être conduits vers cette voie de la méditation et du mantra. Nous ne disons pas que c'est la seule voie ni que nous sommes les meilleurs, mais nous savons, et nous pouvons partager cette connaissance avec quiconque est intéressé, que c'est une voie précieuse et universelle. Nous pouvons enseigner la méditation à des enfants de cinq ans ou à des personnes de 95 ans, nous pouvons l'enseigner à des personnes qui se remettent d'une dépendance, à des personnes en marge de la société, à des personnes qui dorment dans la rue, et nous pouvons l'enseigner à des cadres supérieurs et à des hommes politiques. Je pense que c'est la simplicité radicale de la méditation qui a permis à la communauté fondée par John Main il y a plus de 40 ans d'évoluer comme elle l'a fait, non pas grâce à un grand projet, à un énorme investissement financier ou à de grandes institutions bureaucratiques, mais grâce à l'action de l'Esprit.

Laurence Freeman OSB, [Attention and Love 1](#)

P9

**Dimanche 14 Août 2022**



(Photo Laurence Freeman, UK)

Simone Weil, une grande mystique française que je citerai parce que l'attention fait partie intégrante de sa pensée, dit : "Il y a de nombreuses occasions où nous sommes avec des gens qui ont des problèmes, qui sont dans le besoin, et nous ne pouvons rien faire pour eux. Nous ne pouvons pas résoudre leurs problèmes". Pensez aux pandémies, aux personnes en soins intensifs lors du Coronavirus ou aux personnes souffrant de maladies mentales qui n'ont aucun moyen de faire face au problème de l'isolement et du confinement. Nous ne pouvons pas résoudre ces problèmes, mais ce que nous pouvons faire, et c'est le plus grand cadeau que nous puissions faire, c'est les écouter, leur prêter attention, chacun personnellement, individuellement, et entendre ce qu'ils disent d'eux-mêmes et comment ils expriment leurs besoins.

Laurence Freeman OSB, [Attention and Love 1](#)

P11

**Lundi 15 Août 2022**



(Photo Laurence Freeman, UK)

Ce don de la méditation doit donc être accepté par la personne à qui il est offert. Cela signifie que de la même manière, lorsque nous prêtons attention à quelqu'un, que nous lui offrons notre attention - ce grand acte de générosité de prêter vraiment attention à quelqu'un en tant que manifestation unique et individuelle de Dieu - alors ce que vous espérez qu'il se produira, c'est que le don de votre attention stimulera une réponse de sa part, une réciprocité pour qu'il prête attention à vous, à ce que vous dites - pas seulement à vous en tant qu'ego mais à vous en tant que canal. Lorsque cela se produit, Dieu naît, le Verbe se fait chair. C'est alors la gloire de Dieu qui se manifeste dans la plénitude de la vie humaine.

Laurence Freeman OSB, [Attention and Love 1](#)

P12

**Mardi 16 Août 2022**



(Photo Laurence Freeman, UK)

Lorsque nous nous asseyons et restons immobiles, le dos bien droit, que nous fermons les yeux et essayons de dire le mantra, nous nous retrouvons en quelques secondes à penser à nos problèmes, à notre liste de courses ou à nos fantasmes. Notre esprit est clairement dans un état de distraction très désordonné, indomptable, capricieux et extravagant. Cela est vrai même pour des personnes qui, professionnellement, peuvent avoir de grands pouvoirs de concentration, arrivent à se concentrer sur certaines choses techniques - comme un médecin, un avocat ou quelqu'un qui est formé pendant de nombreuses années à se concentrer vraiment ou à utiliser ses connaissances et ses compétences de manière très ciblée. Même eux découvriront que leur esprit est très distrait.

Laurence Freeman OSB, [Attention and Love 1](#)

P13

**Mercredi 17 Août 2022**



(Photo Laurence Freeman, Italie)

Découvrir que le premier niveau de conscience de notre mental est très distrait est donc une expérience universelle. C'est l'une des premières choses que nous devons dire aux étudiants de MBA, tellement désireux de réussir dans la méditation : abandonnez immédiatement cette idée. En fait, essayez d'abandonner l'idée même de succès ou d'échec. L'ego doit faire face au sentiment d'échec, au fait que nous sommes incapables de nous asseoir et dire notre mantra du début à la fin. C'est là le premier niveau de conscience.

Laurence Freeman OSB, [Attention and Love 1](#)

P13-14

**Jeudi 18 Août 2022**



(Photo Laurence Freeman, France)

Nous commençons à réaliser que développer notre capacité d'attention, qui est ce qui nous rend humains, prend du temps. C'est comme développer une bonne forme musculaire. Il existe un phénomène appelé l'atrophie musculaire, c'est-à-dire la perte de la masse musculaire. Lorsqu'on est malade et qu'on doit rester au lit pendant de longues périodes, nos muscles commencent généralement à s'atrophier en raison du manque d'exercice ou parfois d'une mauvaise alimentation. Les muscles peuvent alors donner l'impression, en un laps de temps assez court, qu'ils sont perdus, qu'ils ont simplement disparu. Mais ils n'ont pas vraiment disparu, ils sont juste devenus beaucoup plus petits. Ils peuvent se reconstruire. Une bonne thérapie, une attitude saine face à la vie, un esprit optimiste et l'aide de personnes capables de vous aider peuvent reconstruire ces muscles afin que vous puissiez marcher, bouger, vous étirer et être dans votre corps comme vous êtes censé l'être. Il en va de même pour l'esprit et notre capacité d'attention.

Laurence Freeman OSB, [Attention and Love 1](#)

P14

**Vendredi 19 Août 2022**



(Photo Laurence Freeman, France)

Un esprit très occupé, qui fait beaucoup de choses, des tâches multiples toute la journée, pourrait croire que sa faculté d'attention s'exerce beaucoup, mais ce n'est pas le cas. Chez un hyperactif, un esprit très actif qui fait trop de tâches multiples, qui a des distractions constantes, qui saute d'une chose à l'autre sans se reposer dans un travail d'attention, ou qui subit des rafales de stimulations rapides - ce que nous recherchons aujourd'hui - en réalité le muscle de l'attention s'atrophie et s'étiolle. Il perd de sa force et a besoin d'exercice. La thérapie de l'âme, c'est la prière.

Laurence Freeman OSB, [Attention and Love 1](#)

P14

Samedi 20 Août 2022



(Photo Laurence Freeman, France)

En tant que croyants, nous devons admettre que de nombreuses formes de prière ou d'expression de la prière que nous pratiquons peuvent être des formes de distraction. Elles peuvent l'être. La méditation, comme nous le savons, ne remplace aucune autre forme de prière qui vous fait du bien ou vous fait grandir dans l'amour de Dieu. Mais si nous ne mettons pas dans notre pratique de la prière cette centralité de la contemplation, alors le danger est que notre religiosité, nos autres formes de prière, quel que soit le temps que nous leur consacrons, peuvent devenir des distractions, et ici je ne méprise personne. Cette qualité première, si importante, de l'attention pure, qui est la prière pure, se perd ou ne se pratique pas et commence à disparaître. En fin de compte, si ce processus devait se poursuivre sans interruption, il ne ferait que conduire à un fanatisme religieux ou à une compulsion. Vous connaissez le genre de croyant hyper religieux, mais qui ne prête vraiment attention à personne d'autre ou à rien d'autre qu'à sa religiosité. En tant que croyants, nous devons faire face à cette réalité.

Laurence Freeman OSB, [Attention and Love 1](#)

P15

**Dimanche 21 Août 2022**



(Photo Laurence Freeman, France)

Le don du partage de la méditation dans le cadre de notre tradition chrétienne de prière, c'est qu'elle permet de régénérer les autres formes de prière. Je pense qu'il est important que nous nous souvenions, dans l'Église et dans toutes les religions (parce que c'est quelque chose qui touche toutes les religions) qu'au cœur de notre vie spirituelle, il doit y avoir cette expérience d'attention pure, de prière pure, de contemplation. Même si, au début, nous pouvons avoir l'impression d'échouer, de ne pas être très performants, nous devons le faire et nous devons nous soutenir mutuellement dans ce processus d'apprentissage.

Laurence Freeman OSB, [Attention and Love 1](#)

P15

**Lundi 22 Août 2022**



(Photo Laurence Freeman, Brésil)

Nous avons physiquement besoin de muscles pour bouger et nous étirer, et nous avons besoin d'attention pour pouvoir nous concentrer, pour pouvoir aimer, écouter, être attentif aux besoins des autres, apprendre, comprendre. Sans attention, sans le muscle sain de l'attention, tous ces aspects humains essentiels de la croissance - se concentrer, écouter, répondre aux besoins des autres et à nos propres besoins, apprendre ce que nous ne savons pas et comprendre le mystère dont nous faisons partie - tout cela commence à souffrir.

Laurence Freeman OSB, [Attention and Love 1](#)

P15

**Mardi 23 Août 2022**



(Photo Laurence Freeman, Australie)

L'attention n'est pas la même chose que la concentration. Le P. John le souligne dans une grande partie de son enseignement. Il dit qu'il ne s'agit pas de s'asseoir en fronçant les sourcils et de s'efforcer à mort de dire son mantra. Ce n'est pas de l'attention. En fait, cela ne fait qu'augmenter votre stress. Certaines personnes vous disent : "Je suis très stressé quand je médite. Mon cou devient très tendu et je ne peux pas bouger..." Nous devons établir nettement la distinction entre l'attention et la concentration obsessionnelle. John Main et Simone Weil décrivent tous deux cela à leur manière, mais très clairement.

Laurence Freeman OSB, [Attention and Love 1](#)

P16

**Mercredi 24 Août 2022**



(Photo Laurence Freeman)

Nous sommes aujourd'hui très conscients du déficit d'attention, surtout chez les jeunes, mais pas seulement les jeunes. Mais il est particulièrement douloureux de l'observer chez les jeunes, car c'est comme s'ils essayaient d'établir un contact, d'accueillir le don de la vie, de sortir de leurs mondes privés, de l'univers de Facebook, de leurs souvenirs privés. Ils essaient de s'échapper, de déployer leurs ailes, de vivre. Et pourtant, si souvent avec les jeunes d'aujourd'hui, on sent qu'il y a eu un rétrécissement et non une expansion. Ce rétrécissement les a enfermés dans une pièce très privée, sans air, où ils peuvent vraiment souffrir. Lorsqu'ils rencontrent la méditation, qu'ils rencontrent des gens qui les écoutent et leur prêtent attention, vous pouvez voir qu'ils commencent à réagir.

Laurence Freeman OSB, [Attention and Love 1](#)

P16

**Jeudi 25 Août 2022**



(Photo Laurence Freeman, Portugal)

Nous devons comprendre à quel point notre civilisation est devenue distraite. Nous sommes incapables d'être attentifs et de nouer des relations saines, car cela demande d'être attentif à l'autre et de ne pas nous centrer sur nous-même. Comment pouvez-vous établir une relation si vous ne pensez qu'à vous-même en permanence ? Nous devons donc apprendre à détourner l'attention de nous-même. C'est pourquoi la méditation porte des fruits dans toutes nos relations, et c'est le premier fruit de l'Esprit.

Laurence Freeman OSB, [Attention and Love 1](#)

P16-17

**Vendredi 26 Août 2022**



(Photo Laurence Freeman, Portugal)

Nous devons donc apprendre à détourner l'attention de nous-même. L'attitude opposée est le trouble obsessionnel compulsif, où nous faisons une fixation compulsive sur une très petite chose ou sur un certain nombre de très petites choses, obsessionnelles ou addictives.

L'attention se situe entre ces deux extrêmes. Comme toujours, la santé et la plénitude se forment dans la voie du milieu, ou la voie étroite, la "porte étroite" comme l'appelle Jésus, la voie étroite qui mène à la vie. Espérons qu'il n'y aura pas seulement quelques personnes qui le trouvent. Je pense que ce qu'une communauté comme la nôtre a à offrir, de manière très simple et humble, c'est l'espoir. Un espoir qui se communique à travers une pratique simple. Et c'est pourquoi la méditation est au cœur de notre communauté.

Laurence Freeman OSB, [Attention and Love 1](#)

P17

**Samedi 27 Août 2022**



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Nous avons besoin de cette ascèse, de cet exercice de prière contemplative, ou prière pure, afin de maintenir la clarté et la santé de notre esprit. Je suis certain que beaucoup d'entre vous ou vous tous ont fait à l'occasion l'expérience de s'asseoir pour méditer parce que c'est le moment de méditer, mais sans envie de méditer parce que votre esprit est agité par une question ou un problème, ou que vous vous sentez très triste ou très en colère ou très perturbé par quelque chose. Vous vous asseyez pour méditer et vous vous dites : "Cela va être difficile ; ce n'est peut-être pas la peine de le faire aujourd'hui". Mais vous le faites. Et si vous y parvenez sans trop d'effort ou sans trop en attendre, alors lorsque vous vous relevez de la méditation, qui peut avoir été très distraite, vous vous relevez en sachant que vous êtes plus clair, plus reposé, plus paisible. Les problèmes auxquels vous étiez confronté sont toujours là. Mais vous pouvez les gérer. Vous avez un juste détachement à leur égard.

Laurence Freeman OSB, [Attention and Love 1](#)

P19

**Dimanche 28 Août 2022**



(Photo Laurence Freeman, Canada)

Cet exercice de méditation, l'entraînement de ce muscle de l'attention, agit même si vous ne le sentez pas sur le moment. Le fruit de l'Esprit commence à agir et à se développer, et il s'exprimera par la suite. En langage théologique, on pourrait décrire cela comme une *kénose*, un dépouillement. L'idée de vacuité, bien sûr, est très importante dans le bouddhisme, mais elle est aussi très centrale dans la théologie chrétienne. Dieu s'est vidé de lui-même afin de réaliser l'Incarnation. Il s'est dépouillé de lui-même, de sa propre divinité. Nous ne pouvons pas comprendre ce que cela signifie, mais d'une certaine manière, nous ne pouvons jamais l'oublier une fois que nous l'avons entendu. Il y a donc ce dépouillement inimaginable, qui consiste à détourner l'attention de soi à ce degré absolu, et qui produit ensuite le fruit de l'incarnation. Ainsi, le dépouillement de Dieu produit la pleine incarnation de Dieu dans l'homme. C'est la base de notre foi chrétienne.

Laurence Freeman OSB, [Attention and Love 1](#)

P20

**Lundi 29 Août 2022**



(Photo Laurence Freeman, Portugal)

Dans la personne de Jésus, nous voyons cette qualité divine de dépouillement de soi vécue dans tout ce qu'il dit et fait. L'attention est toujours détournée de lui-même vers ceux qu'il guérit, vers ceux qu'il enseigne, et finalement, toujours vers son Père. Il ne se montre pas du doigt en disant : "Regardez-moi, élisez-moi ou traitez-moi comme votre gourou". Il détourne constamment l'attention hors de lui-même et c'est pourquoi nous pouvons lui faire confiance et le suivre.

Laurence Freeman OSB, [Attention and Love 1](#)

P20

--

**Mardi 30 Août 2022**



(Photo Laurence Freeman, Portugal)

Ce dépouillement qui se produit dans la méditation est le travail de l'attention. Car en mettant de côté nos pensées, nos paroles et notre imagination, nous commençons à apprendre à prêter attention à Dieu sans images, sans idées et sans projection. Quelque chose de mystérieux et de merveilleux se produit lorsque nous entrons dans cette expérience : le Verbe de Dieu naît en nous, le Verbe éternel prend naissance en nous et commence à nous transformer et à nous diviniser. Ce dépouillement est la première étape du chemin spirituel. Et c'est bien sûr un pas que nous continuons à faire chaque jour - nous sommes toujours des débutants.

Laurence Freeman OSB, [Attention and Love 1](#)

P20

**Mercredi 31 Août 2022**



(Photo Laurence Freeman, Bonnevaux)

Nous avons besoin d'un petit acte d'attention afin d'initier ce processus de dépouillement. C'est un acte de foi décisif. Dire le mantra est un acte de foi. Et comme le Père John le décrit dans de nombreux passages de son enseignement, c'est un acte de générosité. Rappelez-vous ce que dit Simone Weil - et je suis de plus en plus frappé par la résonance entre John Main et Simone Weil. Elle dit que "l'acte d'attention que nous donnons à quelqu'un est le plus grand acte de générosité que nous puissions faire". Et le Père John nous amène à comprendre la méditation en disant que "nous méditons afin de répondre à la générosité de Dieu qui nous a créés", la générosité totale, le dépouillement de Dieu. Notre réponse à cela doit être la générosité. La générosité inspire la générosité.

Laurence Freeman OSB, [Attention and Love 1](#)

P21

**Jeudi 01 Septembre 2022**



(Photo Laurence Freeman, Portugal)

L'attention est un cadeau généreux que nous offrons. Dire le mantra est cet acte de générosité qui consiste à prêter attention au mantra sans exiger ou attendre quoi que ce soit en retour, parce que toute notre attention est dans l'acte lui-même, dans la récitation du mantra. C'est ce qui le rend pur, car il est purifié de tout désir égoïste ou de toute conscience de soi. Petit à petit, nous grandissons en cela. Et à mesure que nous grandissons, les fruits de l'esprit apparaissent inévitablement.

Laurence Freeman OSB, [Attention and Love 1](#)

P21

**Vendredi 02 Septembre 2022**



(Photo Laurence Freeman, Ecosse)

Je suis sûr que vous avez fait l'expérience d'un grand mouvement de générosité envers quelqu'un ou quelque chose, et puis un jour ou une semaine plus tard, vous commencez à avoir des doutes à ce sujet : "peut-être que j'ai été un peu imprudent, que j'ai proposé d'en faire trop". Eh bien cela peut aussi se produire dans la méditation. Nous pouvons comprendre, au début, que ce qui rend la méditation si attrayante pour nous, c'est qu'elle est l'occasion de faire cet acte complet de générosité que nous désirons ardemment faire parce que c'est ce qui va nous rendre pleinement humain, nous amener au-delà de nous-même ; puis ensuite nous commençons à faire marche arrière parce que cela semble trop, ou trop exigeant.

Laurence Freeman OSB, [Attention and Love 1](#)

P21

Samedi 03 Septembre 2022



(Photo Laurence Freeman, Portugal)

Dans « Un espace où être », *Le Chemin de la méditation* (2<sup>ème</sup> chapitre, Bellarmin, 2001), le Père John parle de la façon de gérer les distractions. Voici quelques-uns des points qu'il soulève. La première chose à faire est d'ignorer la distraction, ne pas négocier avec elle ni s'y attarder, mais simplement la laisser tomber, l'ignorer. Une qualité intérieure de tranquillité commence alors à se développer. L'esprit distrait est constamment mobile, constamment agité et nous le ressentons, même physiquement parfois. Vous savez bien que lorsque vous êtes secoué émotionnellement, il est difficile de rester paisible. On a envie de se lever et de faire quelque chose. En ignorant les distractions qui se présentent, nous commençons à développer cette qualité d'*hesychia*, mot qui signifie "immobilité" ou "silence".

Laurence Freeman OSB, [Attention and Love 1](#)

P23

**Dimanche 04 Septembre 2022**



(Photo Laurence Freeman, France)

Le P. John dit ensuite : nous sommes capables de regarder en profondeur. Il utilise cette image, très répandue dans la littérature mystique, de l'eau qui peu à peu devient calme. Lorsqu'elle est calme, vous pouvez voir en profondeur, vous pouvez voir le fond de l'eau. Grégoire de Nysse, dans un beau passage, utilise aussi cette image. Lorsque votre esprit est très agité, vous ne pouvez pas voir votre être en profondeur. Vous êtes juste emporté par votre esprit et par les vagues de vos pensées. Mais si vous ignorez cela, si le mantra vous conduit à une plus grande tranquillité, une plus grande clarté, vous pouvez voir dans les profondeurs de votre propre être. C'est le début de la vraie connaissance de soi, et avec elle vient une véritable acceptation de soi et donc la guérison.

Laurence Freeman OSB, [Attention and Love 1](#)

P23

**Lundi 05 Septembre 2022**



(Photo Laurence Freeman, Portugal)

John Main disait qu'il serait très difficile de méditer sérieusement tous les jours en passant trois ou quatre heures par jour à regarder la télévision. C'était avant l'arrivée d'Internet, alors aujourd'hui il nous aurait probablement mis en garde contre le fait d'y naviguer sans réfléchir ou de consulter constamment notre téléphone ou notre ordinateur. John Main estimait que changer quelque chose dans notre vie n'est pas seulement une question de volonté, car notre volonté est notoirement faible. Donc, si nous voulons vraiment changer quelque chose, nous devons permettre que se renforce et se développe en nous notre conscience profonde. Nous verrons alors plus clairement ce que nous avons à faire ou ce que nous devons changer.

Laurence Freeman OSB, [Attention and Love 1](#)

P23-24

**Mardi 06 Septembre 2022**



(Photo Laurence Freeman, La Trinité)

Lorsque nous devenons peu généreux, cupides, conservateurs, possessifs, c'est par peur, et cela nous limite, rétrécit notre champ d'expérience et de vie. Nous devenons comme une personne riche, terrifiée par tout le monde par peur qu'on lui prenne ses richesses. Mais un esprit généreux sait que les véritables richesses de la vie sont intérieures et qu'elles sont inépuisables, de sorte qu'elles peuvent être partagées avec amour. Vous pouvez prêter attention à tous ceux que vous rencontrez, dans toutes les situations, et il n'y a pas de limite à la qualité de générosité que vous portez à votre attention.

Laurence Freeman OSB, [Attention and Love 1](#)

P24

**Mercredi 07 Septembre 2022**



(Photo Laurence Freeman, France)

Il est très important pour nous de réfléchir à la signification de l'attention, car l'attention est véritablement au centre du sens de la vie humaine. Il ne s'agit pas de technologie, de richesse, de célébrité ou de succès. Toutes ces choses deviennent totalement insignifiantes lorsque nous sommes confrontés à une crise ou à la mort, comme c'est le cas pendant cette pandémie. Ce qui compte, c'est cette rencontre, cette réunion, par l'amour, par l'attention, les uns avec les autres et donc la création d'un portail, d'une porte par laquelle Dieu peut entrer dans le monde. C'est pourquoi chacun de nos groupes de méditation et de nos communautés nationales peuvent être et sont, de fait, un portail ou une porte, qu'ils se réunissent dans une paroisse, un foyer, à l'école, en ligne, ils sont une simple mais merveilleuse ouverture au Divin, permettant à l'amour divin, à l'attention divine, d'entrer dans la condition humaine, dans le monde tel que nous le connaissons.

Laurence Freeman OSB, [Attention and Love 1](#)

P25

Jeudi 08 Septembre 2022



(Photo Laurence Freeman)

Le premier niveau de conscience rencontré lorsque nous méditons, première étape de la connaissance de soi, est un peu un choc car nous découvrons que notre capacité d'attention est très limitée. Et cela va durer environ 40 ou 50 ans. Nous découvrons à quel point nous sommes distraits à ce premier niveau d'attention. Beaucoup abandonnent alors immédiatement la méditation. Le premier niveau de conscience que nous devons affronter, c'est notre haut niveau de distraction.

Laurence Freeman OSB, [Attention and Love 1](#)

P25



**Meditatio**

TALKS SERIES 2021 B · APR – JUN

# Attention and Love



LAURENCE FREEMAN OSB

1

To pay attention is to love.  
To love is to pay attention.

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

Transcript of extracts from online talks hosted by The World  
Community for Christian Meditation, Philippines, 2021.

Photograph, by Laurence Freeman

© The World Community for Christian Meditation 2021

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

## CONTENTS

1. Love One Another	5
2. The Essential Teaching of Meditation	7
3. Self-knowledge	8
4. Evolution of WCCM	9
5. Listening and Paying Attention	11
6. The Muscle of Attention	13
7. Pure Prayer	15
8. Meditation for Children	18
9. Kenosis and the Emptying Out	20
10. The Power of Attention	23
11. The Equivalence of Love and Attention	25

~~

*The self-emptying that takes place in meditation is the work of attention. As we enter into that experience, the word of God is born in us and begins to transform us, and to divinise us. So, this self-emptying is the first step of the spiritual journey. And it is one that we continue to take every day.*

# 1. Love One Another

Let's begin with this prayer that was a beloved prayer of John Main, the prayer of St Paul in the Letter to the Ephesians.

*With this in mind, I kneel in prayer to the Father from whom every family in heaven and on earth takes its name, that out of the treasures of his glory, he may grant you strength and power through his Spirit in your inner being, so that through faith Christ may grow in your hearts. With deep roots and firm foundations, may you be strong to grasp, with all God's people, what is the height, the length, the depth, and the breadth of the love of Christ. And to know it, though it is beyond knowledge. And so may you come to fullness of being, the fullness of God Himself.*  
(Eph 3:14-19)

I think these retreats that we are beginning now (there are eight of them during this year, for the national communities) actually form part of this deep reflection on health and wholeness. We can't turn on the news or open a newspaper today without being confronted with the pandemic and the difficulties of disease and the disruption it makes, the anxiety it produces. So it's very timely, that we should be reflecting on the meaning of health as a contemplative community. I think a contemplative community is one that pays attention to the world that it is living in, to the difficulties, the challenges, the troubles, the divisions that it lives among whether it is political or social, whether it is social injustice or economic injustice, whether it is persecution of minorities, or whatever it may be. We should as contemplatives be aware of this, but we are aware of it in a way that doesn't make us distracted from the centrality of the Spirit. And this, I think, is the gift that we can hopefully contribute to our contemporaries and to our societies, which is the gift of meditation as a way of being able to pay attention. And out of attention, as we will see later, comes compassion.

If you are truly attentive to someone, you are loving them. A key quote

probably of our retreat on the Muscle of Attention is Jesus' teaching, 'Love one another, as I have loved you (Jn 13:34)' – pay attention to one another as I pay attention to you. So the contemplative response to the crisis that we are passing through globally is a very important component, I think, of our coming through this crisis in a healthy way and being able to rebuild a better world with more healthy attitudes and more healthy ways of treating the environment, of understanding social justice and human rights and the care of the young, and the meaning of education, the meaning of health, the meaning of democracy.

These are all things that make us human. And these aren't in a separate category, from the rest of our spiritual life, because they are what make us human. And it is these qualities of freedom, of respect for others, of tolerance of other points of view, and of commitment to justice in all its forms, just as we see in the life of Jesus, it is these that makes us fully alive. And we glorify God by becoming fully alive. 'The glory of God is the human being fully alive,' says St Irenaeus of Lyon. 'The glory of God is the human being fully alive.' And the fullness of life is lived in our families, in our societies, in our churches, in our institutions, and of course, in the depths of our own spirit in community.

And so I hope that this time of retreat will be the beginning of a deepening of our reflection on the meaning of a contemplative response to the crisis, the opportunities that we face in this crisis, and that we can each of us bring to our communities the fruit of this gift of meditation, and the fruit of our community into contact with the needs of our world. ~

## 2. The Essential Teaching of the Community

These retreats deepen our understanding and insight into the basic teaching of the Community, the essential teaching as we call it, which was what John Main passed on to us. He didn't invent it but he recognised it, he refreshed it and he also developed it; he helped it to evolve. And the tradition that we are part of is not a kind of a museum exhibit that we put into a deep freeze and worship from a distance. The tradition that we are part of is a living transmission of the Holy Spirit, helping the human race to evolve over time and through all sorts of experiences that the whole human race faces including the big challenges and crises that we face at the moment.

And at the heart of this essential teaching is the practice of meditation. The radical simplicity of the personal commitment that you and I make every day, to sit in the cell in the inner room of our heart. Otherwise, it is all words, beautiful words, maybe, or inspiring words, but without this practice, the words just eventually disappear into outer space. But if we are linking our communication of this tradition to a simple, personal daily practice, then we are doing something. This is action. This is making a change, as it were. This is, in ways that we can't measure or fully understand, that we are as a contemplative community making a contribution to the healing that needs to be worked and to the changes that need to be faced in our world. ~

### 3. Self-knowledge

I have spoken on several occasions about the levels of consciousness that meditation takes us through, and exposes. As soon as we begin to meditate, we become more aware of ourselves, more self-aware, more conscious of how we are made, of how the human mind and the human body and the human person really operates. This is an aspect of self-knowledge. And this self-knowledge, which can be very lacking in an attention-deprived society and culture like ours, this self-knowledge is so important for humanity. Because without it, we don't know God. And knowing God is the life of the human being.

St Irenaeus said, 'The glory of God is the human being fully alive.' And the life of the human being, is the vision of God. God is glorified in the human being. And that happens when the human being realises his or her full potential, becomes fully alive through all the experiences that life throws at us, through all the phases and different stages of our lives. And that life that we expand and fulfil is the vision of God, is the knowledge of God, is our interplay with God, eventually is our union with God. So it is a kind of a dance. At first it seems as if you have got two people in the dance, but as the dance really gets going you realise there is only the dance. The dance is the love of God. ~

## 4. Evolution of WCCM

The levels of consciousness are aspects of our mind and of our being which we discover and pass through as we continue the journey of meditation, which is a journey of faith from beginning to end. St Paul says the way of the gospel is a way of faith, a way that begins in faith and ends in faith (Rom 1:17). That journey of faith begins in a special way, in a contemplative way, or in an interiorised way, in an integrated way, as soon as we begin a contemplative path, a serious contemplative practice.

For us, we have been led, thankfully, to this path of meditation and the way of the mantra. We don't say this is the only way or that we are the best, but we know and we can share this knowledge with whoever is interested, that this is a valid way and it is a universal way. We can teach meditation to five-year-olds or to 95-year-olds, we can teach meditation to people in recovery from addiction, people on the margins of society, people sleeping on the streets, and we can teach it to top executives and politicians. It is the radical simplicity of meditation in this way that I think has allowed the community that John Main began more than 40 years ago to evolve in the way that it has, not by any great design, not by a huge investment of money or great bureaucratic institutions, but by the work of the Spirit.

It was actually 30 years ago this year that the WCCM, The World Community for Christian Meditation, was named at the John Main Seminar in New Harmony, Indiana. The seminar was led by Bede Griffiths and he took as his topic, his theme for the seminar, John Main's teaching on community, and Bede understood Father John's insight into the link between meditation and the renewal of the human community. So, 30 years ago, this year, the WCCM was, as it were, christened and named but it began, I suppose you could take it back to 1975 in London, when Fr John started the first meditation centre.

In fact, he didn't start it as a meditation centre, he started it as a small lay

community, which I joined for six months. Soon after we had started this little community at his monastery in London, people began knocking on the door, and saying, 'Look, we hear you are teaching meditation to these guys; what about us? We'd like to learn to meditate in our own tradition too because we can't find it anywhere else. We don't hear about this in our parishes or in most monasteries, and so if we want to meditate, we have to go outside of our own tradition. We go to TM or we go to a Zen monastery or we go to a Buddhist monastery, or wherever. But if this really does exist within our own Christian faith and household, then why are you locking it up just for this small group of young guys who are making a long retreat?' John Main thought about this and I was with him as we talked about it, and it was then that he said, 'Well, we can't keep this just in the monastery; we have to welcome people in who want to learn.' And that is how it all began, with small meditation groups coming to the little house on the campus at the monastery in London.

And then from there to Montreal, from Montreal to the centre in London and to the growth of the WCCM, and in 1991 the seminar, and the many years then of travel and the growth of the national communities around the world, and then to Bonnevaux.

And Bonnevaux is a special gift and grace and sacrament of this evolution, but it is not the end. Bonnevaux isn't the heavenly Jerusalem yet. The heavenly Jerusalem is up there, beyond time. But Bonnevaux is hard work. It is hard work to set up a new centre and a new community, to raise the money, to deal with French bureaucracy, and allow our community to grow – hard work, but beautiful work. But the real mystery is the whole of the WCCM that we are celebrating in this series of retreats this year. ~

## 5. Listening and Paying Attention

The first level of consciousness that we encounter when we meditate is the level of distraction. We all hear about meditation, something attracts us and calls us, and we want to practise it and we want to experience it. I certainly did the first time I heard it. The first time I heard about meditation was 1971.

In 1971, I was an undergraduate at university, I was going through a number of 20-year-old problems. I went to see Fr John who was in Washington at that time and spent Easter with him and the community there. A great gift that he had, which was really the driving spirit of everything that happened later, the great gift he had was to be able to listen and pay attention. And when you spoke to him, you knew you were being heard. Simone Weil, the great French mystic, who I will quote because attention is so much part of her thought, says that 'There are many occasions when we are with people who are in trouble, in need and there is nothing we can do for them. We can't solve their problems'. Think of Corona, think of people in intensive care during the Coronavirus, or the people suffering from mental illness because they have no way of dealing with the problems of incarceration and shutdown. And so we can't solve those problems, but what we can do, and it is the greatest gift we can give, is to listen, to pay attention to them, each personally, individually and to hear what they are saying about themselves and how they express their needs, not statistics.

You know, we are hearing statistics and percentages and different experts talking about whether the figures are going up or they are going down, or arguing about it. Of course, we need that kind of analysis, but that is different from what we are talking about – the ability to pay attention to the unique person, manifestation of the Divine, that we are with at that moment. Simone Weil says 'this is the greatest act of generosity that we are capable of, to listen wholeheartedly.' Remember, Jesus saying, 'Love one another. As I have loved you' – pay attention to each other, listen to

each other, care for each other, as I have listened and paid attention and cared for you.

So I went to see Fr John, and he gave me the gift of his attention. And then he gave me another gift during one of our sessions. He introduced me to meditation, in a few words, with a light touch, with no kind of pressure, no instruction that I should meditate. He never told anyone to do anything. But he would show people the way. And that is what listening and paying attention to others is about. It is not about telling them what to do or controlling them. But it is about showing the way or sharing the way that you have found, in a non-controlling, non-possessive, non-interfering kind of way. So, when he gave me that very short but life-changing introduction to meditation, I knew somehow that this was an encounter with something utterly authentic. I knew, I believed, I had no doubt, but I couldn't understand it. Really, I'd read a lot about meditation, I suppose, but I hadn't really understood it in the way that he communicated it to me. So when he told me about how to meditate, I was mystified in my head, in my intellect, but my heart knew that what he was saying was true. And I knew that this was something I needed and wanted to experience and to grow in. I still know that. That hunger has never left me.

So this gift of meditation is that it has to be accepted by the person to whom it is being offered. This means that in the same way, when we pay attention to someone, we give them our attention – this great act of generosity when you really pay attention to someone as a unique, individual manifestation of God – then what you hope will happen is that your gift of attention to them will stimulate a response from them, a reciprocation of that attention, that they will pay attention to you, to what you are saying, not just to you as a ego but to you, as a channel. And when that happens, God is born, the Word becomes flesh. And that is the glory of God manifesting in the fullness of human life. ~

## 6. The Muscle of Attention

As we sit down, we sit still with our back straight, we close our eyes and we try to say the mantra, and within seconds we find ourselves thinking about our problems, our shopping list, our fantasies. Our minds clearly are in a very untidy, untamed, wayward, and crazy state of distraction. And this is true even for people who, professionally, may have great powers of concentration, great powers of being able to focus on certain technical things – like a doctor or lawyer or somebody who is trained over many years to really focus or to use knowledge and skills in a very focused way. Even they will discover their minds are very distracted.

I was talking not long ago to a really brilliant guy who is an expert in artificial intelligence. He told me that he was anxious to discover the source of consciousness. He knew that the machines that he was building, the computer programmes he was building, 'that is not consciousness', he said. But he didn't know what consciousness is. He wanted to find out. And I said, 'Have you meditated?' And he said, 'No, never meditated.' So I said, 'Well, maybe you should think about it.' This search for consciousness has been going on since the dawn of humanity, and meditation has been the primary way in which people found the source of consciousness, the centre of their being. So he said, 'Well, yes,' he said, 'maybe I should look into it.' So he did, he did try to meditate. But like anybody else, he said, 'I don't have time. I don't have time.' And he said, 'I just find my mind is wandering all over the place.' This is one of the most highly trained minds you can find probably in the world, and he said, 'I just can't do it.' He said, 'You know, I don't feel I am getting anything out of it, therefore...', and he gave up.

So discovering this highly distracted state of mind at the first level of consciousness, is universal. That is one of the first things we have to say to the MBA students who are so keen to succeed at meditation – give up that idea straightaway. In fact, try to give up the idea of success or failure at all.

The ego has to deal with the feeling of failure, that I cannot sit and say my mantra from the beginning to the end. So that is the first level of consciousness.

And it is there that we begin to realise that developing our capacity for attention, which is what makes us human, takes time. It is like developing good muscular health. There is something called muscle atrophy, the wasting away of muscle mass. When people are sick and they have to lie in bed for long stretches of time, their muscles usually begin to fade away due to one thing – lack of exercise, or sometimes poor nutrition. And the muscle can look then, in quite a short space of time, as if it is lost, it has just gone away. But it hasn't actually gone away; it has just become much smaller. But it can be rebuilt. And good therapy, a healthy attitude to life, a spirit of hopefulness, and help from people who can help you, can rebuild that muscle so that you can walk, move, stretch, and be in your body as you are meant to be.

The same is true of the mind and of our capacity for attention. So you may say, 'You know, I have a very busy mind. And I am doing a lot of things, I am multitasking all the day.' But a hyperactive, hyper *active* mind, too much multitasking, constant distraction, jumping from one thing to another without resting in this work of attention; or rapid bursts of stimulation, which is what we like today – that might seem as if the faculty of attention is being exercised a lot, but it is not. Actually, the muscle of attention is atrophying, is wasting away. It is wasting away and it needs exercise. It needs therapy.

The therapy of the soul is prayer. ~

## 7. Pure Prayer

We have to face the fact, as religious people, that many of the forms of prayer or expressions of prayer that we exercise can be forms of distraction. Can be. Meditation, as we know, does not replace any other form of prayer that you find helpful or through which you can grow in your love of God. But if we don't have this centrality of contemplation in our practice of prayer, then the danger is, and I am not being dismissive here, but the danger here is that our religiosity, our other forms of prayer, however busy we are with them, can become distractions. And that primary, all important quality of pure attention, which is pure prayer is lost or is not exercised and begins to waste away. At the end, if that process were to continue without interruption, it will just lead to a religious fanaticism or compulsiveness. You know, the kind of religious person who is hyper religious, but really does not pay attention to anybody else or anything else, just to their religiosity. We have to face that fact, as religious people.

The gift of sharing meditation as part of our Christian tradition of prayer, is that it allows these other forms of prayer to become healthy exercises. But I think it is important that we remember, in the church and in all religions because this is something that affects all religions, that we remember that at the heart of our spiritual life there needs to be this experience of pure attention, pure prayer, of contemplation. Even though at first, we may feel as if we are failing, we are not doing very well at it, we have to do it and we need to support each other in that learning process. We need muscles, physical muscles, to move to stretch and we need attention to be able to focus, to be able to love, to listen, to attend to the needs of others, to learn, to understand. Without attention, the healthy muscle of attention, all of these essential human aspects of growth – focusing, listening, tending to the needs of others and our own needs, learning what we don't know and understanding the mystery that we are part of – all of this begins to suffer.

Attention is not the same as concentration. Fr John points this out in much of his teaching. He said it is not about sitting there furrowing your brow, and really trying hard to say your mantra even if it is going to kill you. That is not attention. In fact, it just increases your stress. And you know, some people say, 'Oh, I get very stressed when I meditate. My neck gets very tight and, you know, I can't move...' We have to make clear there is this distinction between attention and obsessive concentration. Both John Main and Simone Weil describe this in their own ways but very clearly.

We are very conscious today of attention deficit, particularly among the young, but not only the young. But it is particularly painful to observe in the young because it is as if they are trying to make contact, they are trying to accept the gift of life, they are trying to break out of their private worlds, out of their Facebook worlds, out of their private memories. They are trying to break out, to spread their wings, to live. And yet so often with the young today, you feel that there has been a contraction, not an expansion. And this contraction has locked them into a very private and a very airless room and they can really suffer there. And when they encounter meditation, when they encounter people who listen to them, and give attention to them, you can see that they begin to respond. We see this with the young people who come to Bonnevaux. But that is only the beginning of a long and hard journey, because seeing that there is light at the end of the tunnel doesn't mean you are at the end of the tunnel yet. You have to walk towards the light and walking with muscles that may not be very healthy.

So we are very conscious of the prevalence of ADHD, attention deficit hyper-activity disorder. I think it is often over medicalised and the pharmaceutical companies, particularly in the States, have made huge profits out of creating this diagnosis. The doctor who first diagnosed ADHD is furious at this. He says that his work has been hijacked and misrepresented and misinterpreted and exploited. So there is such a thing as this condition, but it is actually not just a medical condition. It is part of our cultural disease. And it is being transmitted to the young at a very early age.

We have to understand how we have become such a distracted civilisation.

On the one hand, we have this inability to pay attention, to make healthy relationships that demand attention to the other and to take the attention off ourselves in order to make relationships. How can you make a relationship if you are only thinking about yourself all the time? So we have to learn to take the attention off ourselves, which is why meditation bears fruit in all our relationships and the first fruit of the Spirit.

The opposite of that is obsessive compulsive disorder, where we become fixated and compulsive about a very small thing or a number of very small things, obsessive or addictive. Attention lies between these two extremes. As always, health and wholeness are formed in the middle way, or the narrow way, the 'narrow path' as Jesus calls it. The narrow path that leads to life. And let us hope that not only a few can find it. What a community like us I think has to offer, in a very simple, humble way, is hope. Hope that is communicated through a simple practice. And that is why meditation is at the heart of our community. ~

## 8. Meditation for Children

When we teach meditation to children, as we do in many countries, and it is a priority in many of our national communities, we have come to learn that meditation can make a difference to children, that they like to meditate, they can meditate, and they ask for meditation. And schools, where meditation is built into the life of the teachers in the schools and the timetable, report a change in the atmosphere, in the culture of the school. It seems to me, more and more, that meditation is not an optional extra for children facing the kind of world that we are giving them. It is an absolutely necessary life skill, because their powers of attention are often damaged at a very early age. A child, baby even, has remarkable powers of observation and reception or experience. The child, however, needs training. If the child is exposed to too much stimulus, spending too much time in front of a screen, an iPad and so on, then the evidence is very clear that this damages their capacity for learning and for relationship even.

We live in a globalised culture that has made a civilisation of technology that in itself seems to atrophy the muscle of attention simply because of the flood of data, the flood of stimulus, the flood of information that is pouring all around us, into us. We have to know how to deal with that and give children and ourselves some way, some means of preserving our capacity for attention. Somebody told me that he estimated that there were 34 gigabytes of information daily that we are exposed to, which works out, as he said, at 100,000 words a day whereas the brain can only process 50 bits a second. That means our heads, our memories are filled with vast amounts of useless information, like telephone answering machines that become full and cannot take any more or the trash bin on your computer that you have to empty. And if that happens, if all the memory available for living becomes occupied with this accumulation of trivia, or unnecessary information, the computer slows down. We slow down our capacity to be involved, engaged, interactive. It slows down.

And people cannot communicate with you because there is just so much of a wall between you and them, and the mind is so hyperactive. So we have to learn to clean out these trash cans and we also need to get enough sleep at night where this processing can take place.

So we need this ascesis, this exercise of contemplative or pure prayer in order to keep our minds fresh, and healthy. And I am sure many or all of you, I hope, have experienced on some occasion that you sit down to meditate because it is your time to meditate. But you don't feel like meditating because your minds are very agitated about some issue or problem, or you feel very sad or very angry or very churned up about something. And you sit down to meditate, and you think to yourself, 'This is going to be tough; maybe it is not worth doing it today.' But you do. And if you can do it without trying too hard or without expecting too much – remember John Main says let go your demands and expectations when you meditate – then when you get up from the meditation, which may have been very distracted, you get up knowing that you are clearer, fresher, more peaceful. The problems that you were facing are still they are something that you can handle. You have the right kind of detachment from them.

So this exercise of meditation, exercising this muscle of attention is something that works even though you may not feel at the time that it is working. But the fruit of the Spirit begins to grow and express itself afterwards. ~

## 9. Kenosis the Emptying Out

This exercise of meditation, exercising this muscle of attention is something that works, even though you may not feel at the time that it is working. But the fruit of the Spirit begins to, to grow and express itself afterwards. In theological language, this could be described as kenosis, the emptying out. This idea of emptiness, of course, is very important for Buddhism, but it is very central to Christian theology as well. God emptied himself in order to realise the Incarnation. He emptied himself, of his own divinity. We cannot understand what that means but somehow, we can never forget it once we have heard it. So there is this unimaginable self-emptying, taking the attention off yourself to that absolute degree, which then produces this fruit of, of the incarnation. So the self-emptying of God produces the full embodiment of God, in the human. That is our basic Christian faith.

And then, in the person of Jesus, we see this divine quality of self-emptying lived out in everything he says and does. The attention is always off himself towards those he is healing, towards those he is teaching, and ultimately, always towards his Father. He is not pointing to himself and saying, 'Look at me, elect me or treat me as your guru.' He is constantly pointing away from himself and that is why we can trust and follow him.

So this emptying that takes place in meditation is the work of attention. Because as we lay aside our thoughts and words and imagination, we are beginning and learning to pay attention to God without images, ideas or projection. And something mysterious and marvellous happens as we enter into that experience, which is that the Word of God is born in us, the Eternal Word comes to birth in us and begins to transform us and to divinise us.

So this self-emptying is the first step of the spiritual journey. And it is one of course that we continue to take every day – we are always beginners.

But an act of attention is needed to do this. However, small this act of attention may be, like the mantra; we need a little act of attention in order to initiate this process of emptying. It is a decisive act of faith. When we say the mantra, this is an act of faith. And as Fr John describes it, in many passages in his teaching, it is an act of generosity. Remember what Simone Weil said, and I am more and more struck by resonance between John Main and Simone Weil. She says, 'the act of attention that we give to someone is the greatest act of generosity we can make'. And Fr John brings us into the work of understanding meditation, when he says that 'we meditate in order to respond to the generosity of God in creating us', the total generosity, the self-emptying of God. And our response to that must be generosity. Generosity inspires generosity. Attention is a generous gift that we give. And saying the mantra is this act of generosity, paying attention to the mantra without demanding or expecting anything in return, because all our attention is in the act itself, in saying the mantra. This is what makes it pure, because it is purified of egotistical desire or self-consciousness. Little by little, we grow into that. And as we grow into it, the fruits of the spirit inevitably appear.

Now, I am sure you have had the experience of feeling, a great movement to be generous to someone or something, and then a day later, or a week later you begin to have second thoughts about it – 'maybe I was a bit rash, maybe I offered to do too much'. Well, that can happen in meditation, too. But we can understand, at the early stages, this is what makes meditation so attractive to us, that it is an opportunity to make this complete act of generosity which we long to make because this is what is going to make us fully human, take us beyond ourselves, but then we begin to backpedal because it seems too much, or it seems too demanding.

I have spoken with people who have who have said, 'I just find the meditation too much sometimes. Then I will listen to a guided meditation on my headphones, Headspace.' I have nothing against that, but it is a preparation for meditation. It is not meditation itself. It is easier, it is easy, really. You just put your headphones on and you listen to this nice, calm,

soothing voice saying whatever it says, I've never actually listened to one all the way through, but it is calming, and soothing, but it is not meditation in the deepest and fullest sense. I am not saying it is a bad thing to do, I am just saying we should at least be aware of the distinction. In preparatory or relaxing or soothing sort of practices like these guided meditations, the attention remains on yourself, you can feel yourself becoming calmer and smoother. Again, I am not saying that is a bad thing, but we should at least be conscious of why it is different from what we are doing when we are saying the mantra – the attention comes off oneself, little by little. ~

## 10. The Power of Attention

Fr John's *Moment of Christ*, in the second chapter, he is talking about how to deal with distractions. These are some of the points that he makes.

The first thing to do is to ignore the distraction, not to negotiate with it, or flirt with it but just drop it, ignore it. This then begins to develop an inner quality of stillness. So the distracted mind is constantly mobile, constantly restless and we feel this even physically, sometimes. You know, when you are churned up emotionally, it is difficult to sit still. You want to get up and do things. But as we ignore the distractions as they arise, we begin to develop this quality of *hesychia*, the word that means 'stillness' or 'silence'.

And then Fr John says, we're able to look into the depths. He uses this very widespread image in mystical literature, about water settling down and becoming calm. And when it is calm you can see to the depths, you can see the bottom of it. Gregory of Nyssa, has a beautiful passage using that image. So when our minds are very turbulent, you can't see to that depth of your own being. You are just washed away by your mind, and the waves of thoughts. But as you ignore that, as the mantra leads you to a greater stillness, a greater clarity you can see into the depths of your own being. And that is the beginning of real self-knowledge, and with it comes real self- acceptance and therefore healing.

And he says, 'It is now that we are able to be serious'. To be serious, for him, meant to be looking for and aware of the depth within ourselves, the clarity that we are capable of, and realising the joy and the peace, that are present to us in those depths. And then he says as this deepening of seriousness and joyfulness in our life happens, we will inevitably begin to change some of the things in our life that we recognise to be distracting. He said, it will be very difficult to meditate seriously, every day, if you are spending three or four hours a day watching stuff on TV. This was before the internet, so today he will probably have warned us against browsing

mindlessly or constantly checking your phone or your laptop. John Main says if we want to change something in our life, it is not just a matter of the will, because our willpower is notoriously weak. So if we really want to change something, we have to allow this depth of consciousness to strengthen and arise in us and then we will see what we have to do or what we have to change.

And then he says, 'Out of this comes, a new attitude of generosity in all aspects of our life, a new freedom'. Because when we become ungenerous, acquisitive, protective, possessive, it is out of fear, and it constricts us, it narrows our range of experience and life. We become like a rich person who is terrified of everyone in case they are going to take their riches away from them. But a generous spirit knows that the real riches of life are within, and they are inexhaustible so they can be shared in a loving way. You can pay attention to everyone you meet in every situation and there is no limit to that quality of generosity that you bring to your attention.

And then he says, finally, at the end of this chapter, he says 'This is what brings about a harmonising of your life, with the Spirit in your heart'. So the inner and the outer aspects of your existence become harmonised, and that is health. That is what health means, that is what wholeness means. Distraction is a strong force in all of us but the power of attention is greater because that power of attention that we are capable of, derives directly from God's attention to us, God's love for us. ~

## 11. The Equivalence of Love and Attention

It is very important for us to reflect on the meaning of attention, because attention is truly at the centre of human meaning. It is not about technology, it is not about wealth, it is not about fame, it is not about success. All of those things become totally unimportant when we are facing the crisis of life or death, as we are facing it during this pandemic. What matters is this meeting, this encounter, through love, through attention, with each other and therefore creating a portal, a door through which God can enter into the world. And that is why every one of our meditation groups and our national communities can be and are, in fact, a portal, a door, whether they meet in a parish, whether they meet in a home, whether they meet in school, whether they meet online, they are a simple but wonderful opening to the Divine, allowing the Divine love, the Divine attention, to enter into the human condition, into the, into the world as we know it.

So that is why the first level of consciousness that we encounter when we meditate, the first step of self-knowledge is a bit of a shock because we find that we have very limited capacity for attention. And this goes on for about 40 or 50 years. We discover how distracted we are at that first level of attention. And a lot of people give up meditating immediately. That is the first level of consciousness that we have to confront, it's our high level of distraction. That is one strand that we are going to follow during these retreats, the levels of consciousness.

The second strand that relates to this is, is more theological, the levels of consciousness, we could say, well, this is how we experience it psychologically. But theologically, we are going to look at the second level relating to it, which are fruits of the Spirit. And you remember what the first fruit of the Spirit is –love.

I'd like you to just take one thought away during this retreat -- it's the

equivalence of love and attention. They are the same thing. To pay attention is to love; to love is to pay attention. ~

*The gift that we can contribute to our contemporaries and to our societies is the gift of meditation, as a way of being able to pay attention, and out of attention comes compassion. If you are truly attentive to someone, you are loving them.*

These talks reflect on the meaning of attention because attention is at the centre of human meaning, Laurence Freeman says. In moments of crisis, as during the present pandemic, what really matters is our encounter with love through the attention we receive. Meditation is a way of exercising our muscle of attention. In repeating the mantra selflessly, we are learning to pay attention to God, and as we enter into that experience, the Word of God is born in us, and begins to divinise us. Contemplatives therefore are portals through which divine love can enter the human condition.



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*.

