

LAURENCE FREEMAN OSB

La spiritualité à l'ère laïque



LA FAIM DE PROFONDEUR ET DE SENS

Laurence Freeman est un moine bénédictin de la Congrégation Olivetan et directeur de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne. Dans ces entretiens, il aborde l'angoisse spirituelle du chrétien moderne dans un paysage où la religion institutionnelle est souvent soupçonnée, voire rejetée. Comment vivons-nous une vie significative à une profondeur personnelle? Et comment le relierons-nous à notre foi? Le Père Laurence nous indique «la seule chose nécessaire» à laquelle Jésus nous appelle, comme il a appelé Marthe: mettre l'être avant de faire. C'est fidèle à la façon dont nous sommes faits, explique-t-il, car il illustre comment la méditation offre plus que ce que l'approche laïque présente souvent - pas seulement l'entraide mais l'auto-transcendance dans l'amour: une façon de vivre et d'expérimenter la vérité.

Spirituality in a Secular Age

THE HUNGER FOR DEPTH AND MEANING

LAURENCE FREEMAN OSB

CONTENTS

1. Deux lentilles	3
2. La spiritualité à l'ère laïque / séculier	8
3. Méditation dans le dialogue interreligieux	13
4. La seule chose nécessaire	18
5. Vivre dans le moment présent	21
6. La dépendance et la grâce	26
7. La prière du cœur	32

Transcription des conférences enregistrées sur CD
sous le même titre

© The World Community for Christian Meditation 2009

THE WORLD COMMUNITY FOR CHRISTIAN MEDITATION
INTERNATIONAL CENTRE, ST MARK'S, MYDDELTON SQUARE, LONDON EC1R 1XX, UK

www.wccm.org

1

Deux lentilles

Comme vous pouvez le voir, je porte des lunettes. Quand je lis, je les enlève habituellement et je mets une paire de lunettes de lecture. Je l'ai donc fait récemment et j'ai été très choqué, car je pensais avoir vieilli très rapidement car je ne pouvais pas lire la page très clairement. Je pouvais juste le distinguer, mais c'était devenu très flou. Et j'ai eu très peur en fait que quelque chose n'allait pas. Je déplaçais donc le livre vers et depuis mes yeux, essayant de trouver la bonne distance focale. Cela n'a pas fonctionné, alors j'ai mis un peu plus de lumière. Cela n'a pas fonctionné, alors j'ai pensé à nettoyer mes lunettes. Alors je les ai enlevés, j'ai nettoyé une lentille, puis je suis allé nettoyer l'autre lentille, et j'ai découvert qu'elle n'était pas là. C'était une très belle découverte en quelque sorte: je savais que ce n'était pas mes yeux mais mes lentilles qui étaient le problème. La première chose à faire est donc de diagnostiquer le problème. Le deuxième problème était de trouver l'objectif. Et les objectifs sont faits pour être regardés à travers et non pas regardés, il m'a donc fallu un certain temps pour trouver l'objectif qui était sorti. Et ça continue de sortir de mes lunettes de lecture.

Je pensais alors que cela était assez similaire à la situation dans laquelle l'Église, le christianisme, s'est glissée au cours des derniers siècles. C'est pourquoi nous ne voyons souvent pas les choses très clairement. Nous ne voyons peut-être même pas très souvent le sens de l'Évangile, ou les paroles de Jésus, ou l'esprit de la tradition très clairement. Et nous ne sommes pas vraiment surpris que parce que nous ne pouvons pas voir si clairement nous-mêmes, nous ne sommes pas très capables de voir clairement le monde. Pourtant, nous sommes surpris que le monde ne nous voie pas très clairement. Il y a donc beaucoup de vision floue dans notre conscience religieuse aujourd'hui. Et la raison, je pense, est qu'il y a traditionnellement deux lentilles par lesquelles nous voyons Dieu ou voyons la vérité. En termes théologiques, ils sont appelés lentilles aphopatiques et kataphatiques.

Le kataphatique est ce que nous faisons maintenant. Nous

parlons. Nous utilisons des mots et des idées et essayons de combiner des idées pour construire une compréhension conceptuelle de la réalité. Donc, nous utilisons des mots, nous utilisons notre esprit, ou nous utilisons en fait le côté gauche du cerveau. La fonction dominante du côté gauche du cerveau concerne le langage, la raison, les structures linéaires, la pensée. Et en termes théologiques, nous parlons de Dieu. Nous osons parler de Dieu; nous osons faire de grandes recherches théologiques, de grands systèmes théologiques comme Summa Theologica de Saint Thomas d'Aquin. Mais en termes théologiques, nous avons tendance à nous limiter uniquement à cette approche kataphatique de Dieu, à ce que nous disons de Dieu, et ensuite nous disons avec confiance ce que Dieu dit. Quand quelqu'un se dispute avec vous, vous pouvez toujours bien dire que c'est ici, écrit dans le livre, le grand livre, c'est ma façon de vous mettre le gros livre, c'est ce que Dieu nous dit à travers ces mots très clairs: " Tu ne seras pas; Tu feras.... "

Nous osons interpréter, trouver la nature de Dieu. Mais au cœur de la compréhension biblique de Dieu et en fait au cœur de toutes les traditions religieuses, il y a un sens de Dieu ou de la réalité ultime comme mystère. Quand Moïse s'est approché du buisson ardent et qu'on lui a dit d'enlever ses chaussures parce qu'il était sur une terre sacrée, il a demandé à Dieu son nom. Quel est votre nom? Je dois être en mesure de donner un nom aux gens quand je rentrerai et ferai ce que vous me dites de faire. Et Dieu a dit que je ne vous donnerais aucun nom. Mon nom est, si quelque chose, "je suis". C'est tout ce que j'ai à vous dire: je suis qui je suis; Je suis ce que je suis; Je suis ce que je suis. Voilà qui je suis. Et c'est un aperçu ontologique profond de la nature de la réalité, que Dieu est le fondement de l'être. Dieu n'est pas un être dans toute une gamme d'êtres, mais l'être lui-même. Et donc Dieu reste finalement un mystère. The Cloud of Unknowing un petit livre sur la méditation chrétienne écrit en Angleterre au 14ème siècle dit que Dieu ne peut jamais être connu par la pensée mais seulement par l'amour. Et même saint Augustin a dit que si vous pouvez le comprendre, ce n'est pas Dieu.

L'approche kataphatique, parlant du mystère ultime, le définissant, a sa valeur. C'est l'une des lentilles et nous devons l'utiliser parce que

nous avons ce côté de notre cerveau, nous avons ce côté de notre esprit. Mais l'autre objectif, l'aphophatique, a en fait la priorité. Telle est la perspective dominante de la vision. Ceci est plus clairement compris intellectuellement théologiquement dans la tradition orthodoxe de l'Église orientale qui n'a pas séparé la théologie de l'expérience mystique autant qu'ils se sont séparés dans notre tradition occidentale de l'Église.

Dans la vision aphophatique, nous savons qu'en ignorant, nous grandissons par soustraction. Nous entrons dans le mystère en lâchant les mots, les pensées et les images. On enlève les chaussures de notre intelligence ou du moins les chaussures de notre langage et nous entrons dans le silence. Et c'est toute cette dimension de la foi chrétienne, de la spiritualité chrétienne, de la prière chrétienne, de la théologie chrétienne, du culte chrétien, pour ne pas dire toute la dimension de notre humanité, qui est devenue si oubliée ou marginalisée, objet de suspicion, de peur, pour toutes sortes de raisons au cours de l'histoire occidentale.

L'important est de réaliser que l'un de ces objectifs est sorti et c'est pourquoi nous regardons les choses de manière assez floue, pourquoi nous ne pouvons pas voir des vérités assez simples. La vérité est toujours ouverte. La vérité n'est jamais cachée. La vérité est toujours claire et claire à voir, si nous pouvons la voir. Le mot vérité lui-même signifie en grec *aletheia* qui signifie dévoilement - c'est une révélation, c'est un dégagement du brouillard, c'est une manifestation. Jésus dit: "Je suis la vérité." Si vous pouvez le voir clairement, vous voyez cette manifestation de la réalité ultime. C'est le diagnostic du problème.

Le deuxième élément est de trouver la lentille. Et la meilleure façon de trouver l'objectif est de regarder d'abord en vous-même, d'être conscient de cette recherche en cours. Si vous ne ressentez pas du tout cette recherche, vous ne la chercherez pas. Mais si vous sentez qu'il manque quelque chose, si vous ressentez une faim, une attirance, une orientation, vers cette autre façon de savoir, vers la dimension spirituelle, alors vous êtes prêt à apprendre. Si vous ne le sentez pas, vous serez simplement curieux.

Saint Bernard de Clairvaux dit que la curiosité peut être une sainte curiosité, où ils recherchent vraiment la vérité et sont prêts à prendre des risques pour la trouver et l'explorer. Mais, a-t-il dit, il y a un autre type de curiosité où vous ne le prenez pas vraiment très au sérieux. Vous ne faites qu'effleurer la surface; vous ne faites que retourner les pages; vous ne faites que l'écramer; vous goûtez juste un peu ici, un peu là, en prenant un petit déjeuner buffet. Cette curiosité, dit-il, peut en fait être assez néfaste, car elle vous maintient à un niveau très superficiel. Il dit donc, d'une manière assez forte, tout ce qui ne contribue pas à votre expérience de la vérité ou à votre croissance dans la vérité doit être rejeté. Soyez sérieux, c'est ce qu'il dit.

C'est pourquoi John Main dit d'une manière légèrement différente, mais similaire: vous ne pouvez pas faire "un peu de méditation". La méditation est quelque chose que vous voudriez vraiment faire parce que vous êtes sérieux à ce sujet. Si vous avez cette sainte curiosité, cela vous harmonise; vos antennes se mettent à trembler. Et vous commencez à sentir la direction dans laquelle vous devriez vous déplacer.

D'un point de vue spirituel, je dirais probablement à ce stade que Dieu nous cherche, et une série de réunions se produit où nous nous trouvons confrontés à une tradition de sagesse. Le monde est rempli de merveilleuses traditions de sagesse qui sont des transmissions à travers l'histoire, à travers la culture, surtout à travers une relation personnelle, avec une série de relations personnelles et d'expériences d'enseignement et d'expériences de discipulat. La sagesse se transmet à travers les générations et elle évolue, ou la langue qui l'entoure évolue, son contexte culturel peut évoluer. Si nous nous heurtons à l'une de ces traditions de sagesse, alors nous constatons peut-être que c'est ce que je cherchais, c'est ce qui me cherchait, et il y a un lien. Et puis nous pouvons commencer à nous connecter et à apprendre.

Le Dalai Lama (avec qui notre communauté dialogue depuis de nombreuses années) entame toujours ses discussions en Occident en disant qu'il recommande aux gens de rester dans leur propre tradition,

de la redécouvrir, de plonger dans ses pas, de s'approprier ses trésors cachés dont ils n'avaient peut-être pas connaissance. Et il dit que vous êtes libre de changer votre religion, de changer votre tradition, mais c'est plus sûr et plus doux, dit-il si vous ne le faites pas. Mais beaucoup de gens le font parce qu'ils n'ont pas trouvé dans leur propre tradition chrétienne ce que nous pourrions appeler une transmission de sagesse. En d'autres termes, ils ne trouvent pas la lentille manquante qu'ils recherchent.

C'est pourquoi il est important que nous enseignions la méditation dans la tradition chrétienne, et c'est pourquoi il est important que chaque petite paroisse, église, dans le pays, dans le monde, ait un petit groupe de méditation. Il est beaucoup plus facile d'absorber clairement ce qui peut être transmis par des mots, des pensées et des symboles à travers votre propre tradition. C'est pourquoi je dirais que le Saint-Esprit a travaillé au cours des dernières décennies pour réveiller dans la tradition chrétienne sa propre conscience de ce qu'il a perdu ou de ce qu'il a marginalisé ou de ce qu'il a oublié. Et c'est le travail du Saint-Esprit de le faire. C'est ce que Jésus a dit: je m'en vais, vous ne me reverrez pas, mais j'enverrai le Saint-Esprit (qui est sa présence) et le Saint-Esprit vous rappellera ce que je vous ai dit et vous apportera faites attention à ce que vous avez peut-être oublié. Il sera votre professeur. Ce Maître est à l'intérieur. Le Saint-Esprit est par définition une intelligence intérieure, une présence intérieure et universelle. Et c'est en contactant, en se connectant avec, cette intelligence intérieure que nous pouvons collectivement et individuellement nous souvenir de ce que nous avons oublié.

La spiritualité à l'ère laïque

Ce qui s'est passé dans les temps modernes, c'est la croissance d'une mentalité laïque qui présente des opportunités et des problèmes particuliers, des défis pour notre voyage spirituel. Comment vivons-nous une vie spirituelle à une époque laïque? Voyons ce que nous entendons par laïque. Cela ne signifie pas seulement le rejet de la croyance en Dieu. En fait, il semble que la plupart des gens croient en Dieu; ils ne veulent tout simplement pas qu'une étiquette religieuse soit apposée sur cette croyance. La plupart des gens ne disent pas qu'ils ne sont pas spirituels; la plupart des gens disent qu'ils ne sont pas religieux. La mentalité laïque implique certainement qu'un certain discours sur Dieu dans la vie publique ou dans l'éducation ou dans nos institutions, est abandonné - nous ne reconnaissons pas Dieu, nous ne parlons pas de Dieu dans une société polie, une société commerciale ou quelque chose comme cette. C'est donc un aspect de l'âge laïque. Peut-être que nous pouvons comprendre comment nous nous reconnectons à la dimension spirituelle de notre vie à un âge séculier en examinant d'autres aspects de ce que nous entendons par laïc.

L'un d'eux est cette question de choix. Nous pouvons choisir des choses que nous n'avions jamais pu choisir auparavant. Nous pouvons choisir où nous voulons vivre, nous pouvons choisir avec qui nous voulons nous marier, nous pouvons choisir le type de matières que nous apprenons à l'université, le type de carrière que nous voulons suivre. Nous pouvons changer de carrière quand nous le souhaitons, plus ou moins, changer de sexe si vous le souhaitez. Et nous avons le sentiment de pouvoir choisir qui nous sommes et comment nous vivons, avec une liberté qui aurait certainement été inconcevable pour nos grands-parents. Les psychologues nous disent que le niveau de bonheur diminue à mesure que la multiplicité des choix augmente; plus vous avez de choix, moins vous êtes heureux.

Spirituellement parlant, cela n'était pas compatible avec le dilemme de la vérité. La vérité est-elle universelle? Dans quel cas comment peut-il être local? Comment peut-il être global et local à la fois? Si je suis chrétien, est-ce que je

dis que c'est vrai pour moi? Et les bouddhistes? Est-ce vrai? Vais-je nier qu'ils sont véridiques? Si je dis que nous avons tous les deux la vérité ou que nous avons des aspects de la vérité, est-ce que je relativise la vérité? Mais ce que je veux, c'est la vérité absolue. La question du choix nous affecte également spirituellement car nous devons prendre des engagements.

Le mot foi est souvent confondu avec le mot croyance. Mais le mot foi, si vous le regardez dans le Nouveau Testament, est bien plus une relation. Tout comme nous parlons d'un mariage fidèle ou d'une amitié fidèle, il s'agit d'une relation dans laquelle vous endurez à travers les bons et les mauvais moments, et vous vous accrochez là aux mauvais moments, et ensuite vous pouvez célébrer les fruits joyeux de cette endurance. Dire que je vous serai fidèle pendant une semaine n'est pas exactement une grande nouvelle. La foi implique donc même un don inconditionnel de soi. Et la foi implique donc une sorte d'engagement, pas nécessairement un engagement légaliste mais un engagement personnel, un don de soi.

Et c'est précisément ce que nous faisons réellement en méditation. C'est pourquoi nous pouvons dire que la méditation existe dans toutes les traditions religieuses. La méditation nous offre clairement aujourd'hui une sagesse commune unique, une transmission unique de sagesse commune que nous pouvons trouver au cœur de toutes nos familles religieuses. Je peux méditer en tant que chrétien confiant qu'il y a derrière lui une autorité et une tradition historiques, théologiques, scripturaires et personnelles. Je n'ai pas besoin d'aller chez les bouddhistes pour apprendre à méditer, mais je peux méditer avec un bouddhiste, ou avec quelqu'un qui n'a pas la foi. Et c'est une rencontre sérieuse si je prends la méditation au sérieux. Il y a là un sérieux engagement envers tout ce que l'acte de méditer implique. Peut-être au niveau le plus simple et le plus profond de ce qui se passe, c'est que je suis fidèle à moi-même, à mon vrai moi, pas seulement à mon ego confus - désirant, craignant moi-même - mais à mon moi profond, au mystère que je suis pour moi-même. Ce que le chrétien se dirait comme une image de Dieu, je suis fidèle à cela. Je ne vais pas rompre cette relation avec mon vrai moi. Et mon engagement pour la méditation n'est pas seulement un acte superficiel de la volonté comme suivre un régime ou

suivre un cours de langue jusqu'à la fin, mais c'est vraiment cet engagement personnel envers le mystère de mon propre être et ce que je trouve là-dedans. mystère.

Un autre élément du profane qui, je pense, peut nous aider à comprendre ce que la méditation signifie pour nous aujourd'hui est le temps. Dans les sociétés traditionnelles, le temps était une expérience assez complexe car il existe de nombreux types de temps, en particulier le temps séculier, ce qui signifie le temps que vous travaillez, le temps de travail, le temps de gagner de l'argent, le temps des affaires, mais il y avait aussi du temps sacré. Et à travers les saisons liturgiques et les grandes fêtes et les temps de culte, cette dimension sacrée du temps a été tissée. Il n'y avait pas de vacances (*holidays*), il n'y avait que des jours saints (*Holy Days*).

Le temps sacré a donc été tissé à l'intérieur et à l'extérieur du temps ordinaire et cela a largement disparu dans notre culture. C'est pourquoi notre expérience du temps est une telle source de stress pour nous. Nous n'avons jamais assez de temps, n'avons-nous jamais assez de temps pour faire tout ce que nous voudrions faire, pour faire tous les choix que nous voudrions faire. Et très souvent, le stress et le sentiment d'être submergé par les limites de temps signifient que nous renonçons à essayer de faire quoi que ce soit. Nous regardons juste la télévision. Nous perdons notre temps de manière souvent autodestructrice.

Donc, quand le temps devient plat comme ça, quand sa dimension sacrée a été éradiquée, ce qui s'est produit dans notre culture, où nous regardons constamment nos montres, nous planifions constamment nos agendas, nous poussons constamment les choses. Ensuite, nous cherchons quelque chose pour remplacer ce que nous avons perdu. Je pense qu'il ne suffit pas de dire à tout le monde de retourner à l'église. Nous respectons les saisons liturgiques et ensuite nous pouvons tous descendre au pub du village et y faire une fête après le service religieux.

Mais ce que nous pouvons faire est de construire dans notre désert séculaire, parce que c'est un monde très sec très souvent spirituellement parlant, nous pouvons y construire au moins deux périodes d'espace sacré, de temps sacré qui sont nos temps de méditation. Et si vous parlez aux gens qui l'ont fait avec n'importe quel degré de croyance

religieuse qu'ils peuvent avoir, certains plus certains moins, ils diront que cela a changé leur vie. Beaucoup d'entre eux diront: Quand j'ai commencé à méditer pour la première fois, je sais qu'on m'a dit que je devais médier deux fois par jour mais je ne pouvais pas le faire deux fois par jour. Je pouvais faire la première méditation le matin; Je tenais à le faire et j'étais fidèle à 90%. Mais ma deuxième méditation, je ne pouvais pas y entrer parce qu'à la fin de la journée, tôt le soir ou la nuit, j'étais occupé ou j'étais trop distrait ou j'étais trop fatigué pour méditer. Je n'ai jamais fait la deuxième méditation. Jusqu'à ce que vous le fassiez (et il n'y a rien de plus naturel que de mettre la deuxième méditation dans la journée), cela peut vous prendre beaucoup de temps pour y parvenir, mais si vous le faites, alors vous ressentez un changement tout à fait remarquable dans votre expérience du temps, et les 23 autres heures de la journée ou vos heures de veille de la journée sont tenues dans un équilibre sacré parce que ces temps de méditation sont vraiment des temps sacrés.

Le troisième élément du profane est notre sentiment de soi qui a évolué. Le sens de soi moderne est très différent du soi traditionnel ou ancien, un sens de soi qui était ancré, ancré dans une culture particulière: être un local, appartenir à une communauté locale avec des traditions locales, être connu d'un certain groupe de personnes, être reconnu par eux et savoir des choses à leur sujet et pouvoir partager des choses avec eux. Il y a un grand besoin d'être un local aussi bien qu'un citoyen du monde. Nous avons perdu l'intégration de notre sentiment d'identité dans une culture, une communauté, une religion ou un groupe local particulier.

Encore une fois, nous sommes confrontés à un grand défi, mais aussi à une opportunité en tant que personnes laïques ou personnes d'un âge laïque, même en termes de connaissance de soi. Qui suis-je? Lorsque vous parlez à la plupart des psychologues ou des thérapeutes, c'est cette question d'identité et de sens qui amène les gens au canapé du psychiatre. Et la méditation répond à nouveau à cette situation car, comme le dit la tradition depuis le tout début, la méditation est un moyen de connaissance de soi. Et la connaissance de soi, selon les pères et mères de désert, les premiers enseignants spirituels chrétiens du IV^e siècle, était plus

importante que le pouvoir de faire des miracles. Plus important que les miracles de notre technologie est notre connaissance de soi: qui suis-je? Et qui suis-je ne peut pas être réduit à la simple conscience psychologique de soi. Cela peut être très important dans le cadre de notre processus de guérison, de conscience de soi, mais il y a quelque chose de plus profond dans la connaissance de soi que la simple information psychologique ou la compréhension psychologique. Dans la connaissance de soi, nous entrons dans le mystère de l'être, de notre propre être et de la terre de l'être.

Voilà donc quelques réflexions sur la façon dont nous pouvons comprendre la méditation comme un moyen de sagesse, comme un chemin spirituel pour nous-mêmes à une époque séculière.

3

Méditation dans le dialogue interreligieux

La paix du monde dépend de la recherche de moyens par lesquels les différentes religions du monde peuvent se rencontrer en amitié: se rencontrer sans condamnation ni exclusion mais en réalité, tout en respectant les différences des uns et des autres, apprendre à essayer de comprendre les autres, comme ainsi que de rester enracinés dans leur propre foi, leur propre identité. C'est l'un des défis de notre époque, et nous avons fait d'énormes progrès au cours des 50 dernières années, par exemple.

Il est assez étonnant de voir à quel point le dialogue est devenu accepté et naturel à différents niveaux. N'oublions pas qu'il existe différents types de dialogue. Il y a le dialogue entre les chefs d'église ou les chefs religieux et les théologiens et les philosophes et les penseurs. Il y a aussi le dialogue entre les gens ordinaires qui pratiquent ces religions.

Il y a environ un an ou deux, la communauté a eu un dialogue avec les musulmans de l'Université York et un samedi soir, nous sommes tous allés à la mosquée locale pour la dernière prière de la journée. Les musulmans sont venus faire leur prière et nous les avons rejoints. Et puis nous nous sommes assis sur le sol de la mosquée et avons eu une tasse de thé et une discussion très amicale (c'étaient des gens ordinaires) à la fois sur leurs différences et ce qu'ils avaient en commun - apprendre à se connaître et partager en quelque sorte notre prière ensemble.

C'est l'attention particulière de notre Communauté dans le dialogue interreligieux. C'est d'essayer d'aborder ce dialogue avec les autres religions du point de vue de la contemplation, car nous pensons qu'au cœur de toute religion il y a un noyau contemplatif, un noyau spirituel, une expérience mystique. C'est ce qui a généré ces riches traditions complexes que nous appelons les religions du monde. Et si nous pouvons retourner au cœur, à ce centre contemplatif, et que la méditation est le chemin du retour, alors nous trouverons deux choses.

Nous découvrirons tout d'abord que nous savons vraiment ce que signifie notre propre identité religieuse; nous saurons nous-mêmes ce que signifie vraiment être chrétien ou musulman ou juif ou hindou et ainsi de suite. Et nous nous retrouverons également (et c'est un paradoxe) partageant un terrain d'expérience commun.

Avant de méditer, je décrirai une manière simple de méditer de la tradition chrétienne. C'est celui qui trouve ou a un parallèle dans beaucoup d'autres sinon toutes les autres traditions religieuses. Et lorsque vous parlez à des méditants d'autres traditions - un méditant bouddhiste ou un hindou ou un soufi musulman en particulier - qui ont un sérieux aspect contemplatif dans leur prière, alors vous constatez que vous avez beaucoup en commun. Lorsque les méditants se rencontrent à travers les clivages religieux, ils partagent quelque chose d'assez pratique en commun. Ils savent qu'il est difficile de méditer. Ils savent ce que les distractions signifient au moment de la méditation. Ils savent que vous traversez des cycles de croissance lorsque vous méditez. Et que vous devez passer par les zones sèches ou les zones où vous vous sentez un peu découragé ou si vous sentez que vous ne faites aucun progrès. Ensuite, vous devez continuer à traverser cela et pour continuer, vous devez avoir un certain soutien. Les bouddhistes appellent cela une sangha. Nous pourrions l'appeler un groupe de méditation ou l'église ou la communauté où nous sentons qu'il y a une amitié personnelle et mutuelle, une amitié spirituelle et un soutien ancrés dans une tradition qui nous encourage à continuer à grandir et à ne pas abandonner.

Les méditants de différentes traditions savent donc quelles sont les difficultés, et ils connaissent aussi les fruits de la méditation. Ils savent qu'il y a une raison pour laquelle les gens pratiquent la discipline, qui est une discipline exigeante, de méditer; que la raison pour laquelle nous le faisons est parce que les fruits qu'il apporte dans nos vies sont si incroyables, si enrichissants. Et c'est assez intéressant, si vous essayez de définir ou de décrire ces fruits de la méditation, à quel point ils sont similaires dans les différentes traditions. Il y a un texte bouddhiste appelé le Dhammapada qui a une liste des avantages que vous obtenez de la méditation, et ils sont très similaires, presque les mêmes

mots que les fruits de l'Esprit que St Paul décrit dans la Lettre aux Galates - amour, joie, paix, patience, gentillesse, bonté, fidélité, douceur et maîtrise de soi.

Maintenant, je ne dis pas que tous ces cadeaux apparaissent dans la première semaine de votre méditation, entièrement formés. Mais tout méditant de n'importe quelle tradition qui essaie d'intégrer cela sérieusement dans sa vie trouvera que ce sont de bons noms pour décrire certains des changements, certaines des qualités qui se développent en vous à travers la pratique. Et au début, vous n'êtes peut-être même pas la première personne à reconnaître ces changements. Ce sont peut-être les gens avec qui vous vivez, quelqu'un qui vous dit un jour que vous êtes un peu plus facile à vivre qu'avec vous. Ou vous vous trouvez que vous ne devenez pas si impatient lorsque vous conduisez dans un embouteillage lorsque quelqu'un se présente devant vous et que vous ne volez pas tellement à la maison, vous écoutez mieux les gens qui vous devez écouter dans votre vie, vous êtes un peu plus attentionné, un peu plus attentif.

Comment nous expliquons cela, comment nous mettons cela dans un système de croyances va varier d'une tradition religieuse à l'autre. Pour le chrétien, nous dirions que ce sont les fruits du Saint-Esprit, ce qui signifie que ces changements que nous voyons se produire en nous, ces changements positifs, sont des signes que la vie de Dieu en nous commence à fleurir, commence à se développer en nous, commencer à fusionner et à s'unir à notre vie. Nous commençons donc à sentir doucement et lentement que le sens de la vie est peut-être ce que les premiers chrétiens appelaient la divinisation - la théose était le mot grec - que nous sommes ici afin de partager pleinement la vie de Dieu. Et cela commence ici et maintenant, commence dans cette vie. C'est ce que cette vie a pour sens: se préparer à cette pleine union avec Dieu.

Je pense donc que la méditation nous offre alors, dans ce grand défi du dialogue interreligieux aujourd'hui, un moyen d'entrer en dialogue avec les autres à un niveau profond, de partager des expériences tout en respectant et en fait apprenant des différences entre nous.

Au fil des ans, notre communauté a eu des dialogues très enrichissants avec le Dalaï Lama et j'ai beaucoup appris d'eux et d'eux, de lui. Il dit toujours que les similitudes sont importantes. Nous devons reconnaître ce que nous avons en commun. Prenons l'exemple de la non-violence. Jésus était un enseignant de non-violence, tout comme le Bouddha. Nous trouvons ce principe de non-violence au cœur de toute religion. La plupart des religions ne le vivent pas très bien, mais elles sont là au cœur de la vision et de la sagesse des fondateurs. Les similitudes sont donc importantes, mais il dit que les différences le sont aussi.

C'est vraiment une déclaration très importante et sage, que les différences sont tout aussi importantes que les similitudes. C'est la même chose dans toute amitié, mariage ou relation humaine. L'uniformité, rendre l'autre personne comme vous-même, n'est pas une approche très sage d'une relation ou d'une amitié ou d'un mariage, car à mesure que vous vous rapprochez de quelqu'un, vous découvrez souvent en même temps à quel point vous êtes différent, à quel point les différences sont profondes. Ces différences peuvent devenir enrichissantes et des sources de rafraîchissement, de renouvellement et d'excitation, etc., ou elles peuvent devenir des divisions qui vous séparent de l'autre personne. C'est la même chose entre les religions. Nous devons être capables de respecter les différences, d'en tirer des leçons, de nous connaître d'eux, tout en empêchant ces différences de devenir des divisions.

Lorsqu'un dialogue au sein des religions a lieu, il s'agit d'un double mouvement. Il descend vers le centre ou le cœur de la religion où vous trouvez la méditation sous une forme ou une autre, vous trouvez ce noyau contemplatif. Et il se déplace également vers l'extérieur parce que plus vous allez profondément, plus vous touchez à ce terrain commun d'unité, votre perspective commence à s'élargir, votre vision s'élargit et vous commencez à voir comment vous vous reliez aux autres. Et vous commencez à rencontrer, toucher, rencontrer et former des amitiés avec des gens de l'autre côté, des gens qui sont différents de vous.

C'est donc le mouvement du dialogue, je pense, dans le monde moderne. Il est à la fois contemplatif dans le sens où il descend, et actif dans le sens où il va vers l'extérieur. Et lorsque vous vous rencontrez à ce niveau avec d'autres confessions, vous commencez à voir le monde d'une manière différente. Vous commencez à voir que nous avons des causes communes comme le réchauffement climatique, ou comme la justice sociale, ou comme le travail pour la paix, ou comme le soin des pauvres ou des négligés ou des abusés. Ce sont des préoccupations communes. Peu importe que vous soyez chrétien ou bouddhiste ou hindou ou musulman, mais le soin et le souci de ces questions, pour ces personnes, font partie intégrante de toute véritable déclaration religieuse, la foi religieuse. La contemplation et l'action doivent être trouvées comme la dynamique vraiment au cœur de toute religion.

4

La seule chose nécessaire

Dans l'histoire de Marthe et Marie, les deux sœurs ont été vues comme représentant les aspects contemplatifs et actifs de la vie d'un chrétien. Vous vous souvenez de l'histoire; permettez-moi de vous raconter à nouveau l'histoire pour vous rafraîchir.

Jésus est en route pour Jérusalem. Il s'arrête à la maison de ses amis Marthe et Marie qui étaient sœurs de Lazare, et Marthe sort de la maison pour le saluer. Elle est l'organisatrice, la personne qui s'assure qu'il y a suffisamment de chaises dans la salle, qu'il y a assez de nourriture dans la cuisine. Mary est assise à ses pieds et assise là à écouter ses paroles, complètement inutile du moins du point de vue de Martha. Ensuite, on nous dit que Martha se laisse distraire par ses nombreuses tâches. C'est une multitâche moderne très typique.

Nous sommes tous formés aujourd'hui pour être multi-tâches. Et le danger du multitâche, faire plus d'une chose à la fois, c'est qu'elle est surchargée, qu'elle est distraite. Nous ne savons pas pourquoi. Peut-être qu'elle a trouvé qu'elle n'avait pas assez de nourriture dans la cuisine ou que le micro-ondes est tombé en panne ou que quelque chose a clairement provoqué son explosion, car elle entre dans la pièce et attaque Jésus et dit: Seigneur, ne vois-tu pas que je fais tout ces choses par moi-même! Dites à ma sœur de me donner un coup de main! Cela vous semble-t-il familier? C'est la seule occasion dans l'Évangile où je pense qu'un disciple de Jésus lui dit quoi faire. Et je pense qu'elle lui dit assez fermement, pas Seigneur, tu ne vois pas. Elle est vraiment en colère. Elle est en colère et elle est blessée. Elle souffre. Elle se sent très aliénée. Elle se sent un peu paranoïaque et elle exprime tout cela avec colère non pas, comme elle le devrait si elle était dans un état d'esprit plus calme, à sa sœur. Tout ce qu'elle a à faire, c'est probablement d'aller voir sa sœur et de lui dire que j'ai besoin d'aide dans la cuisine. Mais ce n'est pas le cas. Elle décharge toute cette colère sur Jésus - comme nous le faisons. Psychologiquement, nous projetons notre colère sur des victimes innocentes. Nous ne voulons pas avoir à nous en occuper nous-mêmes. Elle montre tous les symptômes classiques du stress.

Mais elle souffre, et Jésus, avec compassion et amitié, se la rappelle à elle-même: Martha, Martha, dit-il. Il lui dit quel est le problème: vous vous agitez et vous inquiétez de tant de choses, mais une seule chose est nécessaire. Il dit qu'une seule chose est nécessaire. Et il ne définit pas la seule chose nécessaire. C'est à nous de comprendre. Puis il défend Mary parce que Mary est attaquée. Dans l'Évangile lui-même, c'est la défense de la vie contemplative, une défense très forte de Jésus. Parce qu'il dit que Mary a choisi la meilleure partie et qu'elle ne lui sera pas enlevée. Fin de l'histoire.

J'ai raconté cette histoire une fois lors d'une réunion chrétienne bouddhiste et un de mes amis bouddhistes a ensuite dit que c'était une très bonne histoire; Je peux vraiment comprendre cela. Que s'est-il passé ensuite? Que s'est-il passé ensuite? Martha a-t-elle dit oh merci Seigneur, c'est juste ce que j'avais besoin d'entendre? Ou est-ce qu'elle s'est précipitée hors de la pièce et a cogné la porte et a mis beaucoup de temps à s'en remettre?

L'important est, je pense, notre réaction à l'histoire. C'est ce qui se passe ensuite. C'est ainsi que nous interprétons l'histoire ou comment l'histoire nous interprète. Comment nous sommes éclairés par le sens de l'histoire. Le sens réside dans la relation entre l'histoire et notre propre expérience. Vous pensez probablement que Jésus est un peu injuste. Pauvre vieille Martha! Après tout, elle traînait dans la cuisine et on lui dit que sa sœur qui ne fait rien a choisi la meilleure partie. Ce n'est pas exactement ce que vous pourriez dire susceptible de la réconcilier très rapidement avec Mary.

Mais je pense qu'à ce stade de l'histoire, nous devons passer à un autre niveau d'interprétation, c'est-à-dire pas au niveau littéral ni même au niveau psychologique. Psychologiquement, nous pouvons dire que Martha et Mary sont deux types de personnalité - certains sont plus actifs que d'autres, certains sont plus calmes et introvertis que d'autres. Mais il y a une signification plus profonde qui est au niveau spirituel ou mystique, où ce qui est réellement décrit ici est quelque chose de profondément à l'œuvre dans les âmes. C'est le fait que Marthe et Marie ne sont pas seulement deux types de personnalité psychologiquement, mais ce sont les deux moitiés de l'âme, les deux hémisphères de l'âme humaine. Et si Mary a choisi la meilleure partie, ce n'est pas une réprimande pour Martha.

C'est juste une déclaration de notre nature humaine de la façon dont nous sommes réellement construits, cet être vient avant de le faire. Et si nous ne respectons pas cette priorité d'être plus que faire, alors Martha va entrer dans un état. Elle va finir par être stressée. C'est ce qui est arrivé à notre société, une société stressée et stressante où nous n'avons pas le temps. Nous n'avons pas le temps de nous asseoir comme Marie et de faire le travail que fait Marie. Nous faisons un travail, nous l'espérons; nous espérons qu'elle ne fait pas que rêver ou s'endormir. L'erreur de Martha est l'erreur dans laquelle nous avons tous tendance à tomber - c'est pourquoi Martha est au centre de l'histoire, car elle est nous en ce moment, pour la plupart d'entre nous. Martha ne reconnaît pas ou a oublié dans son état d'agitation, et son ego est assez enflammé en ce moment, que Mary fait aussi un travail. Qu'en s'asseyant là, en restant là, en écoutant en silence - qualités de méditation - elle travaille. Et ce travail est en fait avant, pas que ce soit mieux que, c'est juste avant le travail que fait Martha.

Alors, quelle est la seule chose nécessaire? La seule chose nécessaire peut-être, d'après ce que je comprends, mais il peut y avoir d'autres façons de le dire, c'est que Martha et Mary doivent être amies. Ils doivent être en harmonie. Ces deux, cette dualité, cette dualité peut-être fondamentale dans la conscience humaine doivent être transcendées dans l'amitié. Je pense que nous ne serions pas là pour un week-end comme celui-ci, aucun de nous, si nous n'avions pas déjà résolu cette dualité. C'est quelque chose qui doit continuellement être abordé et rééquilibré.

5

Vivre dans le moment présent

Le temps au cours des dernières semaines a été assez humide, mais il y a un côté positif. Pensez à un beau poème de George Herbert intitulé «La fleur». George Herbert était un prêtre anglican du XVIIe siècle, un poète, un mystique, qui a écrit sa poésie non pas vraiment pour la publication mais pour la circulation privée, l'un des grands poètes de la tradition anglaise, le poète beaucoup du temps intérieur. Il a eu une brillante carrière qu'il a abandonnée pour devenir curé, et une petite communauté s'est rassemblée autour de lui. Mais sa poésie est souvent un dialogue, un dialogue très intime entre son âme et l'action de Dieu dans son âme, dans son cœur. Et il avait clairement ses nuits sombres - ce sentiment qu'il avait peut-être gaspillé sa vie, ses opportunités, et qu'il était maintenant coincé, oublié dans un petit coin de nulle part comme c'était à l'époque, et que son sacrifice, comme peut-être qu'il l'avait vu à l'époque, n'était pas si significatif de toute façon qu'il l'avait espéré. Il a donc traversé ces périodes de doute de soi, de rejet de soi, peut-être d'obscurité où il ressentait l'absence de Dieu. Mais à d'autres occasions, il ressentirait le retour de l'expérience de Dieu. "The Flower" l'un des grands poèmes de la langue anglaise, je ne vous le lirai pas tout, commence par les mots:

En VO	En Français
<i>Once again I smell the dew and rain</i>	<i>Encore une fois, je sens la rosée et la pluie</i>
<i>And relish versing</i>	<i>Et je savoure les vers.</i>
<i>How can it be</i>	<i>Comment se fait-i</i>
<i>That I am he</i>	<i>Que je sois celui (lui)</i>
<i>On whom thy tempests fell all night.</i>	<i>Sur qui tes tempêtes sont tombées toute la nuit.</i>

C'est une belle description du passage de l'âme à travers la nuit noire dans un nouvel éveil vital, énergique et joyeux et sensoriel à la présence et à l'expérience de Dieu, expérience de la présence de Dieu.

Si vous avez déjà été près de la côte pendant une tempête et que vous avez vu la fureur d'un ouragan ou d'une tempête ou d'une tempête majeure, puis le lendemain, lorsque la tempête est finie, dites-vous, mon Dieu cela peut-il vraiment être le même endroit, la même scène. Herbert décrit intérieurement cette expérience de l'apaisement de la tempête. L'une des grandes luttes d'Herbert a été sa lutte pour accepter où il était et la décision qu'il avait prise de sa vie. Il devait en quelque sorte accepter où il était. Sa tentation était peut-être de repenser à sa brillante carrière au tribunal, de fantasmer sur tout ce qu'il aurait pu faire.

Nous le faisons de temps en temps; parfois il y a une partie compulsive de notre esprit qui est tellement enfermée dans le passé. C'est le danger que je pense dans notre imagination dans notre psychologie. Cette partie de nous vit dans le fantasme de ce qui aurait pu être: et si j'avais fait ça? Serais-je plus heureux maintenant? Serais-je plus satisfait? Aurais-je réalisé plus de mon potentiel? C'est un exercice complètement inutile, car nous ne savons pas ce qui aurait pu être. T S Elliot dit que non? Ce qui aurait pu être reste une possibilité perpétuelle dans le domaine de la spéculation. Si vous n'avez rien de mieux à faire, réfléchissez-y, mais ne perdez pas trop de temps à y penser, car en fin de compte cela vous épuisera, cela deviendra de plus en plus une dépendance. Le remorqueur du passé ou le remorqueur du futur peut devenir vraiment addictif et il vous épuiserait l'énergie dont vous avez besoin pour vivre dans le moment présent. Mais néanmoins, c'est quelque chose que nous devons tous, dans une certaine mesure, combattre.

Herbert devait accepter l'intégrité et la validité de sa propre expérience. En d'autres termes, il devait dire, eh bien c'est ça. Voilà où je suis. C'est avec ça que je dois travailler. Je ne suis pas le doyen de St Paul;

Je suis un petit vicaire d'une petite église inconnue. Ce que nous voyons dans sa poésie et ce que nous pouvons voir peut-être dans notre propre voyage intérieur, c'est la nature cyclique du processus de purification: prendre le DVD et le nettoyer et s'assurer qu'il reste propre afin que nous jouions toute l'histoire de notre vie simultanément. Nous vivons notre vie maintenant, ce qui implique d'accepter le passé tel qu'il était - nous ne pouvons pas le nier, nous ne pouvons pas le changer - l'intégrer, en d'autres termes dire OK c'est ce que j'ai fait, ou c'est ce qui est arrivé à moi, puis être ouvert à un avenir inconnu. Nous sommes donc constamment ouverts à travers le moment présent au mystère de l'histoire de notre propre vie: ce qui va se passer ensuite. Et c'est un cycle que nous traversons. Il est clair qu'Herbert a traversé ses nuits sombres et ses périodes de dépression peut-être ou ses périodes de découragement ou ses périodes de sécheresse. Puis il rebondirait comme il le fait dans ce beau poème à une saveur de vie, à une vraie jouissance de ce qui est présent ici et maintenant, Encore une fois je sens la rosée et la pluie. Il ne gémit pas sur le temps, mais apprécie cette capacité de sentir et de ressentir son expérience.

Beaucoup d'entre vous connaissent peut-être ou connaissent Desley Dike qui était l'ancienne *coordonnatrice nationale* britannique, qui a beaucoup contribué à notre communauté et au centre de méditation de Cockfosters. Desley a eu une vie difficile, a élevé par elle-même quatre filles fortes et elle est en train de mourir. Elle a abandonné en tant que coordinatrice nationale et elle s'est investie avec une énorme énergie dans la mise en place du centre de retraite à Cockfosters. Et c'est une personne très active, *une vraie personne Martha* qui est aussi *une vraie personne Mary*. Mais psychologiquement, c'est Martha, c'est une personne très active et occupée. Et très peu de temps après, elle a développé un myélome, un cancer des os et de la moelle osseuse et au cours des dernières semaines, elle a été frappée par un autre type de cancer, probablement dû à l'environnement pollué, elle a grandi comme une enfant dans une ville minière d'Australie. Je l'ai vue il y a 3 jours avant de partir pour ce voyage. J'ai passé quelques heures avec elle dans sa chambre. Elle est couchée dans son lit, elle ne peut ni manger ni boire, ne recevant que de l'eau par voie intraveineuse. Et nous avons parlé

de toutes sortes de choses, certaines spirituelles, certaines très pratiques. Elle a un nouveau projet; elle veut faire une petite broche en argent avec un symbole interreligieux. Elle a amené une de ses amies qui va la concevoir pour elle. Et elle est dans les jours qui précèdent sa mort. Et pendant que nous étions là, elle donnait des instructions à ses filles sur la façon de payer le jardinier - elle était très contrariée parce que le jardin n'était même pas bien rangé alors elle a trouvé le jardinier; elle donnait des instructions au jardinier. Le jardinier est venu faire un rapport et elle a dit à ses filles de retirer l'argent de son sac à main et leur a dit de lui donner un peu plus, et tout le reste.

Donc, le souci du détail, totalement dans le moment présent, face aux détails de la vie domestique, et pourtant pour être avec elle, vous n'êtes pas avec quelqu'un qui fuit le fait qu'elle est en train de mourir. Immédiatement après avoir payé le jardinier, elle a dit: «Vous savez, je ne sais vraiment pas pourquoi je suis toujours là. Il est temps pour moi de partir. » Elle est totalement paisible et présente ce qui arrive à *elle et en elle* et elle est convaincue que la prochaine étape de son voyage, sa mort, sera une transition vers une énergie énorme. C'est ainsi qu'elle le voit. Elle dit "Je sais qu'il y aura beaucoup d'énergie là-bas."

Faut-il donc attendre ce moment de la mort pour être à cet endroit où vous êtes totalement présent où vous êtes? Et cela doit être présence à Dieu, même au milieu des détails domestiques de la vie et faire payer le jardinier et essayer de réaliser de petits projets qui vous passionnent. Dans la tradition chrétienne, on disait souvent au Moyen Âge que le but de la vie était de se préparer à une bonne mort. Pour beaucoup d'entre nous aujourd'hui, cela peut sembler une vision plutôt négative du sens de la vie. Mais en fait, cela a beaucoup de sens lorsque vous êtes avec quelqu'un comme Desley qui meurt si bien. Quand elle a dit que *je ne sais pas pourquoi je suis toujours là*, eh bien je pense que je sais pourquoi. Elle est toujours là parce que je vous en parle maintenant, parce qu'elle enseigne. Elle est un très bon professeur de méditation mais elle n'a jamais été un meilleur professeur de méditation que la façon dont elle vit maintenant. C'est par l'exemple que nous enseignons le plus efficacement n'est-ce pas.

Ce que George Herbert a dû faire et ce que Desley fait et ce que nous essayons tous de faire à notre manière, c'est de vivre le moment présent en acceptant la validité de notre propre expérience, sans vivre dans un monde fantastique du passé avec regrets ou spéculations, ne vivant pas non plus dans une anxiété compulsive pour l'avenir - ce qui va se passer ensuite. Nous devons vivre avec un équilibre entre ces deux dimensions du temps, passé et futur, pour être pratiques à leur sujet. D'un autre côté, nous ne pouvons mieux maintenir cet équilibre ou cette tension entre eux que si nous sommes ancrés dans le moment présent. C'est pourquoi il est si important pour nous d'avoir une pratique contemplative pour laquelle nous prenons le temps, car c'est la seule façon de le faire parce que nous sommes tous des Marthas. Nous sommes tous des Marthas, peu importe à quel point vous êtes introverti. En ce sens, nous sommes tous des Marthas, nous tendons tous vers ce en quoi elle s'est effondrée. C'est pourquoi il est si nécessaire pour nous d'avoir la discipline de la méditation quotidienne.

6

La dépendance et la grâce

La dépendance (addiction) est une chose très importante que nous devons comprendre aujourd'hui. Dans un sens, nous vivons dans une société très addictive. Toute notre configuration aujourd'hui est conçue socialement pour nous accrocher à diverses choses, que ce soit la télévision ou si c'est à large bande ou si c'est de la boisson ou si c'est de la toxicomanie ou si c'est juste un surmenage ou si cela ne fonctionne pas. C'est un flux secondaire ou autre; nous sommes toujours encouragés à devenir accro, à devenir dépendants.

La dépendance a été définie comme la répétition d'un acte autodestructeur. Nous continuons à le répéter même si nous savons de plus en plus que ce n'est pas bon pour nous et que cela pourrait en effet être fatal. Avant de tuer le corps, il peut bien tuer l'esprit et même tuer l'esprit, dans un sens. La dépendance est donc quelque chose qui nous concerne tous parce que nous vivons dans une société sujette à une telle dépendance.

Mais l'une des grandes découvertes du mouvement AA, le programme en 12 étapes qui a commencé au siècle dernier, a été qu'il existe une relation entre la dépendance et la grâce. Et cela nous donne un aperçu profond, pour ceux d'entre vous qui sont chrétiens. À travers l'expérience de la dépendance, nous découvrons ce que signifie vraiment le péché, et il commence à donner un sens à l'ensemble de l'enseignement de l'Évangile. La plupart d'entre nous, je pense, ont été amenés à penser que le péché est quelque chose que vous faites, que vous voulez le faire et que vous ne devriez pas le faire parce que cela enfreint les règles. Et cela vous donne du plaisir et même du plaisir est un peu suspect, et donc vous enfreignez une loi, qui va vous punir. Et le péché est toujours lié à la punition. Vous péchez, vous êtes puni.

Mais en réalité, ce n'est pas l'enseignement de l'Évangile. En fait, le christianisme change cela. Le véritable enseignement du christianisme est complètement opposé. La connexion du péché n'est pas à la punition mais à la grâce. C'est ce que dit en fait St Paul, là où est le péché, la grâce est d'autant plus abondante. Où est le péché, vous obtenez la grâce, pas la punition.

Cette perspicacité qui était vraiment celle qui a transformé St Paul et qui est vraiment au cœur de la doctrine chrétienne, est une vision qui s'est perdue quelque part au cours des siècles. Le péché est devenu la violation d'une loi morale ou d'un code ou d'une règle, tout comme lorsque vous vous faites surprendre pour excès de vitesse, ou que vous êtes pris pour vol à l'étalage, ou que vous enfreignez une règle, puis vous devez en payer le prix.

Mais au sens spirituel que nous trouvons dans l'évangile, le péché n'est pas cela. Le péché est le moi divisé. Saint Paul dit dans la Lettre aux Romains, ce que je veux faire, je ne le fais pas. Ce que je ne veux pas faire, c'est ce que je fais. C'est une assez bonne description de la dépendance, n'est-ce pas? Je ne pense pas que quiconque reconnaît s'être glissé dans la dépendance veuille continuer. Ils aimeraient arrêter mais ils ne le peuvent pas. La perspicacité qui en résulte est que ma volonté est divisée. Mon être même est vraiment divisé en deux, ce que je veux faire et ce que je ne peux pas faire. Et c'est dans cette scission que la grâce entre.

Qu'est-ce que la grâce? Eh bien, le mot grâce signifie simplement cadeau en fait. Quelque chose que vous ne pouvez pas acheter, il n'y a pas de prix. C'est juste un pur cadeau. Dans ce moi séparé, ce moi divisé, c'est dans cet espace que la grâce vient. Cela vient de l'intérieur; cela vient de l'intérieur. Et c'est là que la méditation fait vraiment une énorme différence dans notre compréhension du péché et de la grâce, parce que nous faisons l'expérience de la méditation de ce don. Pourquoi est-il là? Nous ne savons pas pourquoi il est là; il n'y a aucune raison à cela. Mais c'est là. Vous pouvez l'appeler l'Esprit, vous pouvez l'appeler amour, vous pouvez l'appeler Dieu, vous pouvez l'appeler le Saint-Esprit, mais il est là et il vous est donné.

Je pense que les AA, le mouvement des Alcooliques anonymes, l'ont compris, car il a été fondé par des chrétiens. Le mouvement AA lui-même n'est pas une religion. Il n'a pas d'appartenance religieuse, mais c'est une vraie spiritualité. À chaque fois que je me rendais à 12 étapes ou à des réunions des AA, je sentais la grâce très puissamment présente dans ce groupe de toxicomanes. Tous doivent au moins avoir atteint la 1ère étape des 12 étapes. Ils ont reconnu leur problème. Ils savaient quelle était leur dépendance et ils l'ont avoué. Ils pouvaient l'admettre et en parler.

Et ils savaient que cette dépendance était plus forte qu'eux. Cette scission dans leur âme était trop grande pour qu'ils puissent guérir par eux-mêmes. Ils ne pouvaient pas se ressaisir seuls. Ils étaient impuissants - c'est le mot utilisé dans la 1ère étape. Et c'est un moment très spirituel. C'est le moment où vous réalisez que vous ne contrôlez pas complètement votre vie; que vous ne savez pas d'où vous venez et vous ne savez pas où vous allez mais vous savez que d'une certaine manière votre existence même, votre être même est un cadeau. Et il est intéressant que ce soit lorsque nous sommes impuissants que nous sommes le plus susceptibles de vivre cela et de le réaliser. C'est un moment où la grâce peut commencer à se faufiler.

Ce qui fait sentir et presque voir la grâce à l'œuvre dans ce groupe lorsqu'ils se rencontrent, c'est la vérité là-bas, l'honnêteté, que les gens n'ont pas à faire semblant. Vous pourriez avoir un agent de change très riche assis à côté d'un ouvrier sans emploi, mais à ce moment-là, ils sont égaux. Ils sont égaux dans leur honnêteté dans laquelle ils peuvent parler de leur problème. Et l'honnêteté de leur parole se reflète dans l'écoute, que les gens s'écoutent vraiment.

Je me souviens d'une réunion à laquelle j'ai assisté il n'y a pas longtemps, il y avait un jeune homme, assez bien habillé, qui avait l'air très tendu. et il a commencé à parler. Il a dit qu'il n'avait pas bu depuis un an environ et qu'il avait trouvé un emploi et qu'il avait une petite amie. Et il a dit: «Ma vie est revenue ensemble, mais en ce moment, l'envie est si forte. tout ce que je veux faire, c'est rentrer chez moi et dire à ma copine de partir et commencer à boire. » Et c'était assez émouvant et très douloureux de l'entendre en parler. Il savait ce qui se passait en lui-même. Et ce qui était vraiment impressionnant, c'est le silence qui a suivi ce qu'il a dit. Parce que les gens ont juste écouté. Personne ne lui a donné de sermon, personne ne lui a dit quoi faire, personne ne lui a donné de conseil. Il savait, il savait quoi faire. Et il le faisait; il revenait dans cet espace où il savait que la grâce serait présente pour lui aussi bien à l'extérieur qu'à l'intérieur. Voilà comment fonctionne la grâce.

C'est tout autour de vous. La grâce vous entoure. C'est l'énergie de l'amour dans lequel nous nageons, nous vivons, nous bougeons et avons notre être. Il savait qu'il était attiré par ce groupe à ce moment de crise, et par la suite, des gens sont probablement allés vers lui et l'ont probablement encouragé personnellement. Il savait qu'il devait être avec d'autres personnes qui pourraient incarner cette grâce pour lui et la rendre personnelle, la rendre tangible pour lui. L'un des éléments clés du programme en 12 étapes est que vous devez le faire vous-même; personne ne le fera pour vous. Vous avez besoin de communion. L'AA est une association plutôt qu'une église. Vous avez besoin de camaraderie, vous avez besoin de soutien, mais vous devez finalement faire le travail par vous-même.

La méditation se rapporte spécifiquement à la 11e étape du programme en 12 étapes où elle nous dit par la prière et la méditation d'élever notre contact conscient, de devenir plus conscient de Dieu qui est le donateur personnel de la grâce, comme nous connaissons Dieu. Encore une fois, cela ne vous oblige pas à une croyance ou une religion particulière ou à un ensemble de croyances. Je pense que dans plus de six des 12 étapes, le mot Dieu est mentionné, ce qui est surprenant pour un groupe qui n'est pas une religion que Dieu devrait être si explicitement mentionné. Dieu est le meilleur mot que nous ayons pour décrire la nature personnelle de la grâce qui est présente en nous et autour de nous.

Maintenant, la plupart d'entre nous, la plupart des gens, ne se lancent pas dans une telle dépendance autodestructrice, mais des dépendances plus socialement acceptables. Et je pense que si nous prenons quelques instants et pensons à ce à quoi nous sommes accro, nous pourrions être surpris. Si nous étions vraiment honnêtes avec nous-mêmes, si nous faisons la 1ère étape et admettions vraiment les choses dont nous sommes dépendants, nous pourrions être surpris. Mais en même temps, nous réaliserions que ces dépendances qui limitent votre liberté - c'est ce que fait une dépendance, elle dissout votre liberté, Elle vous met dans une pire prison qui est la prison de votre propre ego. Cette dépendance même si ce n'est pas une dépendance majeure à l'héroïne ou à l'alcool ou à quelque chose d'autodestructeur, physiquement destructeur, cette dépendance même à un niveau inférieur est une source de grâce, si nous l'admettons, si nous y faisons face.

Et donc pour la plupart des gens, je dirais que la pratique de la méditation est un moyen de gérer les dépendances que nous ne savons peut-être même pas posséder mais que nous devons au moins admettre. Et en faisant cela, nous nous exposons, nous nous ouvrons à la grâce.

Dans la 11e étape, il parle de prière et de méditation. De la tradition chrétienne, je dirais que la méditation est la prière. C'est une voie de prière. Ce n'est pas la prière que nous sommes normalement formés pour faire quand nous sommes enfants, ce n'est pas la prière de l'esprit. En d'autres termes, ce n'est pas parler à Dieu, ce n'est pas demander des choses à Dieu, ce n'est pas utiliser l'esprit ou les paroles des Écritures ou notre imagination. Ce sont des manières de prière parfaitement valables, bonnes et utiles. Et toutes les formes de prière sont valables. Nous ne devons jamais répéter que *ma forme de prière est meilleure que la vôtre*, ou *vous ne devriez pas prier de cette manière, vous devriez prier de cette façon*. Parce que, fondamentalement, c'est la grâce, qui est l'Esprit, et nos propres besoins qui nous poussent dans des formes particulières de prière. Mais nous en avons besoin. Et une vie sans prière est une vie qui est diminuée, qui n'est pas pleinement humaine parce que nous ne sommes pas ouverts à notre plein potentiel - nous ne sommes pas ouverts à notre potentiel de transcendance ou notre potentiel de don de soi.

Donc, d'une manière ou d'une autre, les êtres humains sont branchés à la prière et très souvent, nous devons attendre d'être en crise ou dans une situation extrême avant de le découvrir. Mais encore une fois, nous ne devons pas attendre le moment extrême, le moment de crise ou la onzième heure. Nous pouvons apprendre à prier. Nous pouvons apprendre à nous ouvrir à cette grâce même dans notre moi divisé à travers les dépendances que nous avons dans la vie ordinaire. Ce serait la chose intelligente à faire. Ce serait la bonne chose à faire. C'est comme payer une police d'assurance matériellement. Et c'est pourquoi je pense qu'il est si important que nous enseignions la méditation aux enfants, parce que nous leur donnons, pas la forçant sur eux, nous leur donnons une pratique, une méthode de prière, qui peut les accompagner à travers les défis, à travers les erreurs, les déceptions, les hauts et les bas de leur vie et toutes les étapes de leur développement. Et cela les accompagne tout au long de leur vie.

Ce serait la chose intelligente à faire. Ce serait une bonne éducation. si nous pouvions tous au moins être conscients de ce mode de prière dès le début. Mais la plupart d'entre nous y viennent plus tard dans la vie. Nous y arrivons en tant que personnes beaucoup plus complexes, et nous y arrivons également après avoir reçu des coups de pied et blessés pendant longtemps.

7

La prière du cœur

D'après la tradition dont je parle, je dirais que la méditation est un moyen de prière, mais ce n'est pas, comme je le dis, le mode de prière habituel qui nous a été enseigné. Cela s'appelle *la prière du cœur*. Cela peut sembler un peu vague, mais en réalité le cœur est un symbole très puissant et universel. Le cœur n'est pas seulement une sorte de carte de Saint Valentin, une image d'amour romantique ou autre. Le cœur est un symbole de l'intégralité de la personne humaine. C'est le centre. C'est là que le corps, l'âme et l'esprit se rencontrent dans le vrai soi. Le cœur est mon intériorité, mon moi authentique, mais c'est aussi la totalité qui est en moi. Et donc quand Jésus dit, quand vous priez, allez dans votre chambre intérieure, c'est ce que je pense qu'il dit: Entrez dans votre cœur. Parce que c'est dans le cœur que vous trouverez la grâce. C'est dans votre cœur que vous trouvez ce pouvoir, cette énergie, cette force de guérison de la plénitude.

Le mot méditation et le mot médecine sont similaires car le préfixe med en grec signifie soins et attention. Donc, quand vous allez pour un traitement médical, vous obtenez, espérons-le, de bons soins et l'attention des professionnels de la santé. Dans la méditation, nous prêtons attention et attention à nous-mêmes, ou nous nous ouvrons en quelque sorte aux soins et à l'attention avec grâce. C'est donc essentiellement le côté spirituel de la médecine. Et c'est pourquoi il est assez intéressant, même si vous ne vouliez pas aborder la méditation d'un point de vue spirituel ou religieux (endroit où elle a toujours été enseignée pendant des milliers d'années), de pouvoir, comme beaucoup de gens aujourd'hui, aborder la méditation uniquement au niveau scientifique. De nombreuses recherches médicales, psychologiques et cérébrales ont été menées dans le monde entier, prouvant par des méthodes et des recherches scientifiques, que la méditation est bonne pour vous, fondamentalement, qu'elle est bonne pour vous psychologiquement et physiquement.

Quelle que soit la façon dont vous le présentez, je pense qu'aujourd'hui la valeur de la méditation est indéniable. Je ne pense pas que nous devrions nous demander si je médite. La question que nous devrions nous poser est: *pourquoi ne médite-je pas ou de quoi ai-je besoin pour méditer?*

Permettez-moi de décrire une manière très simple de méditer, puis je vous invite à l'essayer. Nous méditerons un peu ensemble. Dans la méditation, nous passons de l'esprit au cœur. C'est vraiment le grand voyage humain. Sortir de l'esprit pour sortir de nos têtes est la grande première étape parce que nous sommes dans un sens assez accro à ce qui se passe dans notre tête tout le temps. Nous nous retrouvons souvent à répéter des schémas émotionnels négatifs ou des idées négatives. Nous restons coincés sur nos soucis, nos problèmes, nos angoisses. Vous pouvez constater que certains de vos problèmes préférés commencent à réapparaître et vous recommencez à les mâcher encore et encore. Il est très facile pour nous de nous laisser entraîner dans le schéma addictif de l'inquiétude et de l'anxiété. C'est pourquoi Jésus dit en fait, ne vous inquiétez pas lorsque vous priez. Mais ce n'est pas aussi facile à faire qu'il n'y paraît, car nous sommes assez profondément pris dans le niveau mental d'anxiété et d'inquiétude, ainsi que dans les aspects émotionnels de cela. Nous pouvons aussi être juste accro à la fantaisie. Nous vivons à une époque où nous sommes, à travers les médias et par toutes sortes d'autres moyens, pris dans des schémas addictifs de l'esprit dans le domaine de la fantaisie, juste en jouant avec des images, en jouant avec des idées fantastiques. Et c'est une forme de dépendance qui est vraiment assez universelle.

Donc, quand nous venons méditer, si vous essayiez de décrocher chacun de ces petits schémas de dépendance que nous avons en tête, vous n'irez jamais nulle part, car dix autres se seraient formés au moment où vous en avez décroché un. Vous avez donc besoin d'un moyen très simple et radicalement simple de couper et de commencer le voyage, en restant avec le voyage de l'esprit au cœur. Et la façon dont nous le faisons est de laisser aller les pensées *même les bonnes pensées*, les mots *même les mots sacrés ou les bons mots*, et toutes vos images et fantasmes *même de belles images*.

Maintenant, vous les lâchez dans cette tradition en prenant un seul mot, un mantra, un mot de prière et en répétant ce mot en continu, encore et encore. Et lorsque des pensées, des mots ou des fantasmes vous viennent à l'esprit, vous ne les combattez pas, car vous ne gagnerez jamais cette bataille. Vous ne les combattez pas, mais vous les laissez simplement partir du mieux que vous le pouvez et revenez sur votre mot.

Quelqu'un m'a dit, je pense que c'était à Manchester où j'ai parlé de la toxicomanie et il a dit: «Regardez, comment savez-vous que la méditation n'est pas addictive? Cela semble un peu addictif, n'est-ce pas, rester avec le même mot? " Eh bien, c'est répétitif, c'est répétitif. Cela a pour effet d'augmenter votre liberté, pas de la réduire. C'est donc répétitif, mais c'est une répétition fidèle, pas une répétition mécanique. La dépendance est mécanique et dégénérative. Vous continuez à répéter la même chose mais cela empire de plus en plus. Ce n'est peut-être pas si surprenant que le remède à cela ressemble à cela, mais en fait, c'est complètement le contraire. Parce que c'est une répétition fidèle, en disant le mot, vous faites vraiment un pas de foi, c'est un acte de foi. La foi en quoi? La foi en vous-même pour commencer, la foi en la grâce, la foi en cette relation avec la grâce qui est en vous. Donc, vous dites le mot, vous répétez le mot ou le mantra continuellement dans l'esprit et le cœur, du mieux que vous le pouvez, abandonnant vos pensées et vos mots et revenant au mot chaque fois que vous êtes distrait.

Voici donc une forme de prière très ancienne. J'ai dit que ce que nous faisons, c'est de prendre un seul mot. Le mot doit normalement être un mot sacré dans votre propre tradition. Donc je recommanderais par exemple que vous preniez le nom de Jésus un mantra chrétien très ancien ou le mot Abba un mot que Jésus a rendu sacré, en commençant par le Notre Père. Mais le mot que je recommanderais personnellement est le mot maranatha, Maranatha. C'est dans la langue que Jésus parlait, l'araméen; cela signifie Viens Seigneur. C'est la plus ancienne prière chrétienne. St Paul termine sa 1ère Lettre aux Corinthiens avec elle. Si vous choisissez ce mot, dites-le en quatre syllabes comme ceci: ma-ra-na-tha. Dites le mot, prononcez le mot dans votre esprit et dans votre cœur et écoutez le mot comme vous le dites. Ne le visualisez pas mais écoutez-le comme un son.

Et accordez-y toute votre attention. C'est à cela que sert réellement la méditation: attention, ***prêter attention***. Il ne s'agit pas de penser à Dieu ou de penser à vos problèmes ou de penser à ce qui va se passer la semaine prochaine ou comment vous allez vous retrouver. Ce n'est pas penser, planifier, ce n'est pas résoudre des problèmes. Mais au moment de la méditation, *accordez simplement votre attention pure et entière au mot*. Et vous faites cela en disant le mot. C'est donc l'attention pure et indivise qui vous fait descendre pour ainsi dire de l'esprit au cœur.

Sagesses quotidiennes

Dans ***l'ensemble de ce document*** Il y a en fait **trois** textes se rapportant à ce thème de ***La spiritualité à l'ère laïque***:

1 ***La spiritualité à l'ère laïque*** traduction (...presque automatique... ...) du texte original en anglais (***voir les pages précédentes***)

2- Quelques ***Sagesses quotidiennes*** (non illustrées) choisies dans cet ouvrage par le P.Freeman (entre le 09/03/2020 et le 26/03/2020) et détaillées ci-dessous.

3- Le texte original anglais: ***Spirituality in Secular age*** provenant du site US : <https://meditationtalks.wccm.org/>

SAGESSE DU JOUR

Lundi 09 mars 2020

Sagesse du jour

Les méditants des différentes traditions connaissent les difficultés de la méditation ainsi que ses fruits. Ils savent qu'il y a une raison pour laquelle les gens pratiquent cette discipline qui est exigeante. Nous le faisons parce que les fruits qu'elle apporte dans nos vies sont si étonnants, si enrichissants. Il est assez intéressant, si vous voulez vraiment essayer de définir ou de décrire ces fruits de la méditation, de voir à quel point ils sont décrits dans les différentes traditions de façon similaire. Il existe un texte bouddhiste appelé le Dhammapada qui présente une liste des bienfaits que vous tirez de la méditation, et ils sont très similaires, presque les mêmes mots que les fruits de l'Esprit que St Paul décrit dans la Lettre aux Galates : amour, joie, paix, patience, gentillesse, bonté, fidélité, douceur et maîtrise de soi.

(Spirituality in a Secular Age (p14), Laurence Freeman, o.s.b.)

10 mars

Sagesse du jour

Lorsque les méditants se rencontrent par-delà les clivages religieux, ce qu'ils ont en commun est très concret. Ils savent qu'il est difficile de méditer. Ils savent ce que signifient les distractions pendant la méditation. Ils savent que vous traversez des cycles de croissance lorsque vous méditez. Et que vous devez traverser des zones sèches, des zones où vous vous sentez un peu découragé, où vous avez l'impression de ne pas progresser. Alors vous devez continuer à passer par là et pour continuer, vous avez besoin d'un certain soutien. Les bouddhistes appellent cela une sangha. Nous pourrions

l'appeler un groupe de méditation ou l'Église ou la communauté où nous sentons qu'il existe une amitié personnelle et mutuelle, une amitié spirituelle et un soutien, enracinés dans une tradition qui nous encourage à continuer à grandir et à ne pas abandonner.

(Spirituality in a Secular Age, p14 Laurence Freeman, o.s.b.)

11 mars

Sagesse du jour

(...) ces changements que nous voyons se produire en nous lorsque nous méditons, ces changements positifs, sont des signes de la vie de Dieu en nous qui commence à fleurir, à s'étendre en nous, à se fondre et s'unir à notre vie. Nous commençons donc à sentir doucement et lentement que le sens de la vie est peut-être ce que les premiers chrétiens appelaient la divinisation - theosis était le mot grec - nous sommes ici pour participer pleinement à la vie de Dieu. Et cela commence ici et maintenant, dans cette vie. C'est le sens de cette vie : nous préparer à cette pleine union avec Dieu.

(Spirituality in a Secular Age, p15 Laurence Freeman o.s.b.)

12 mars

Sagesse du jour

Je pense que la méditation nous offre, dans ce grand défi actuel du dialogue interreligieux, une façon d'entrer en dialogue avec les autres à un niveau profond, de partager notre expérience tout en nous respectant et en apprenant de nos différences. Au fil des ans, notre Communauté a eu des dialogues très enrichissants avec le Dalaï Lama et j'ai beaucoup appris de lui. Il dit toujours que les similitudes sont importantes. Nous devons reconnaître ce que nous avons en commun. Prenez l'enseignement sur la non-violence par exemple. Jésus était un enseignant de la non-violence, tout comme le Bouddha. Nous trouvons ce principe de non-violence au cœur de toute religion. La plupart des religions ne le vivent pas très bien, mais il est là, au cœur de la vision et de la sagesse des fondateurs. Les similitudes sont donc importantes, mais les différences le sont tout autant, selon lui.

(Spirituality in a Secular Age, p15-16 Laurence Freeman o.s.b.)

13 mars

Sagesse du jour

Les différences sont tout aussi importantes que les similitudes : c'est vraiment là l'affirmation d'une sagesse très importante. Il en va de même dans toute amitié, mariage ou relation humaine. L'uniformité - vouloir rendre l'autre semblable à soi - n'est pas une façon très sage d'envisager une relation, une amitié ou un mariage, parce qu'en se rapprochant de quelqu'un, on découvre souvent en même temps combien on est différent et combien les différences sont profondes. Ces différences peuvent devenir enrichissantes et sources de ressourcement, de renouvellement, de joie..., ou elles peuvent devenir des divisions qui vous séparent de l'autre. Il en va de même entre les religions. Nous devons être capables de respecter les différences, d'apprendre d'elles, d'apprendre sur nous-mêmes grâce à elles, tout en évitant que ces différences ne deviennent des divisions.

(Spirituality in a Secular Age, p16 Laurence Freeman o.s.b.)

14 mars

Sagesse du jour

Lorsqu'a lieu un dialogue au sein des religions, il s'agit d'un double mouvement qui descend vers le

centre ou le cœur de la religion, là où se trouve la méditation sous une forme ou une autre, ce noyau contemplatif. Et il se déplace également vers l'extérieur parce que plus vous allez en profondeur, plus vous rejoignez ce terrain commun d'unité où votre perspective commence à s'élargir, votre vision s'étend et où vous commencez à voir combien vous êtes reliés aux autres. Et vous commencez à rencontrer, entrer en contact et former des amitiés avec des gens d'un autre bord, des gens qui sont différents de vous. Voilà donc le mouvement du dialogue auquel je pense dans le monde actuel. Il est à la fois contemplatif, en ce sens qu'il descend, et actif, en ce sens qu'il va vers l'extérieur. Et lorsque, à ce niveau, vous rencontrez d'autres religions, vous commencez à voir le monde d'une manière différente.

(Spirituality in a Secular Age,p16-17 Laurence Freeman o.s.b.)

15 mars

Sagesse du jour

(...) une partie de notre esprit est parfois compulsivement enfermée dans le passé. Je pense que c'est le risque de notre imagination et de notre psychologie. Cette part de nous vit dans l'imaginaire, autour de ce qui aurait pu être : et si j'avais fait ça ? Serais-je plus heureux maintenant ? Serais-je plus comblé ? Aurais-je davantage réalisé mes possibilités ? C'est un exercice complètement inutile parce que nous ne savons pas ce qui aurait pu être. C'est ce que dit T S Elliot, n'est-ce pas le cas ? Ce qui aurait pu être reste une possibilité perpétuelle dans le domaine de la spéculation. Si vous n'avez rien de mieux à faire, alors pensez-y, mais ne perdez pas trop de temps à y penser, car au bout du compte, cela vous épuisera, cela deviendra de plus en plus une dépendance. Le tiraillement du passé ou le tiraillement du futur peut devenir une véritable dépendance et vous retirer l'énergie dont vous avez besoin pour vivre le moment présent. Dans une certaine mesure, c'est une chose contre laquelle nous devons tous nous battre.

(Spirituality in a Secular Age,p22 Laurence Freeman o.s.b.)

17 mars

Sagesse du jour

La paix du monde dépend des moyens mis en œuvre pour que les différentes religions du monde se rencontrent dans l'amitié : se rencontrer sans condamner ni exclure mais dans le respect des différences de chacun ; apprendre à essayer de comprendre les autres, tout en restant enraciné dans sa propre foi, sa propre identité. C'est l'un des défis de notre époque, et nous avons fait d'énormes progrès au cours des 50 dernières années. Il est assez étonnant de voir à quel point on accepte le dialogue et le trouve naturel à différents niveaux. Nous devons nous rappeler qu'il existe différents types de dialogue. Il y a le dialogue entre les responsables de l'Église ou les responsables religieux et les théologiens, les philosophes et les penseurs. Il y a aussi le dialogue entre les gens ordinaires qui pratiquent ces religions.

(Spirituality in a Secular Age,p13 Laurence Freeman o.s.b.)

18 mars

Sagesse du jour

La connaissance de soi est plus importante que les miracles de notre technologie : qui suis-je ? Cette question ne peut se réduire à la seule conscience psychologique de soi, qui peut pourtant être très importante dans le cadre de notre processus de guérison et de conscience de soi. Mais il y a quelque chose de plus profond dans la connaissance de soi que la simple information psychologique ou

intuition psychologique. Dans la connaissance de soi, nous entrons dans le mystère de l'être, de notre être propre et du fondement de l'être.

(Spirituality in a Secular Age, p12 Laurence Freeman o.s.b.)

19 mars

Sagesse du jour

Le péché est le moi divisé. Saint Paul dit dans la Lettre aux Romains, « Je ne fais pas le bien que je voudrais, mais je commets le mal que je ne voudrais pas. » N'est-ce pas une assez bonne description de la dépendance ? Je ne pense pas que quelqu'un qui reconnaît qu'il a sombré dans la dépendance veuille la poursuivre. Il voudrait arrêter, mais il ne peut pas. Ce qui ressort de tout cela, c'est que ma volonté est divisée. Mon être même est vraiment divisé en deux, ce que je veux faire et ce que je ne peux pas faire. Et c'est dans cette division qu'entre la grâce. Qu'est-ce que la grâce ? Le mot "grâce" signifie simplement "don". Quelque chose que vous ne pouvez pas acheter, il n'y a pas de prix. C'est juste un pur cadeau. C'est dans ce moi divisé, ce moi fractionné, c'est dans le fossé intérieur qu'entre la grâce. Elle vient de l'intérieur, elle se révèle de l'intérieur. Et c'est là que la méditation nous permet de comprendre tout à fait différemment le péché et la grâce, parce que c'est dans la méditation que nous faisons l'expérience de ce don. Pourquoi est-il là ? Nous ne le savons pas ; il n'y a pas de raison pour qu'il soit là. Mais il est là. Vous pouvez l'appeler l'Esprit, vous pouvez l'appeler l'amour, vous pouvez l'appeler Dieu, vous pouvez l'appeler le Saint-Esprit, mais il est là et il vous est donné.

([Spirituality in a Secular Age](#), p27 Laurence Freeman OSB)

Jeudi 19 Mars 2020

Je pense que la plupart d'entre nous *ont été élevés dans l'idée que le péché est quelque chose que l'on fait, que l'on veut faire et que l'on ne devrait pas faire parce que cela enfonce les règles*. Et c'est vous donner du plaisir ; et le plaisir même est un peu suspect. Vous enfoncez donc une loi et vous en serez puni. Le péché est toujours lié à la punition. ***Si vous péchez, vous êtes puni***. Mais en fait, *ce n'est pas l'enseignement de l'Évangile*. En réalité, le christianisme change cela. *Le véritable enseignement du christianisme est complètement à l'opposé*. Le péché n'est pas lié à la punition mais à la grâce. C'est vraiment ce que dit St Paul : « là où le péché abonde, la grâce surabonde. » ***Là où est le péché, on obtient la grâce, pas la punition***.

([Spirituality in a Secular Age](#), (p26) Laurence Freeman OSB)

Vendredi 20 Mars 2020

Le mouvement des AA n'est pas une religion en soi. Il n'a aucune affiliation religieuse, mais c'est une véritable spiritualité. Lorsque j'ai assisté aux 12 étapes ou à des réunions des AA, j'ai senti la grâce très fortement présente dans ce groupe de personnes dépendantes. Tous doivent avoir atteint au moins la 1ère des 12 étapes.

Ils ont reconnu leur problème. Ils savaient ce qu'était leur dépendance et ils l'ont avouée. Ils pouvaient l'admettre et pouvaient en parler. Et ils savaient que cette dépendance était plus forte qu'eux. Cette division de leur âme était trop grande pour qu'ils puissent la guérir par eux-mêmes. Ils ne pouvaient pas se remettre sur pied par eux-mêmes. Ils étaient impuissants - c'est le mot utilisé dans la 1ère étape. Et c'est un moment très spirituel. C'est le moment où vous réalisez que vous n'avez pas le contrôle total de votre vie, que vous ne savez pas d'où vous venez et que vous ne savez pas où vous allez, mais vous savez que d'une certaine manière, votre existence même, votre être même est un don.

Et il est intéressant de constater que c'est lorsque nous sommes impuissants que nous avons le

plus de chances de vivre cela et de le réaliser. C'est un moment où la grâce peut commencer à vous pénétrer.

([Spirituality in a Secular Age](#), (p27-28) Laurence Freeman OSB)

Samedi 21 Mars 2020

Dans la tradition chrétienne, je dirais que la méditation est une prière. Elle est une façon de prier. Ce n'est pas la prière qu'on nous a apprise à faire lorsque nous étions enfants ; *ce n'est pas une prière mentale*. Autrement dit, il ne s'agit pas de parler à Dieu, de lui demander des choses, de se servir de ses pensées, des paroles des Écritures ou de notre imagination. Ce sont là des façons de prier parfaitement valables, bonnes et utiles.

Toutes les formes de prières sont valables. Il ne faut jamais dire que notre façon de prier est meilleure que celle des autres, ni qu'on ne doit pas prier de telle manière mais de telle autre. Parce qu'au fond, *c'est la grâce - qui est l'Esprit - et nos propres besoins* qui nous poussent à adopter des formes particulières de prière. Nous en avons besoin. Et une vie sans prière est une vie diminuée, *qui n'est pas pleinement humaine parce que nous ne sommes pas ouverts à notre plein potentiel* - nous ne sommes pas ouverts à notre potentiel de transcendance ou à notre potentiel de don de soi.

([Spirituality in a Secular Age,p30](#) Laurence Freeman OSB)

Dimanche 22 Mars 2020

Ainsi, d'une manière ou d'une autre, les êtres humains sont reliés par la prière. Il nous faut attendre bien souvent d'être en crise ou dans une situation extrême pour découvrir cela. Mais là encore, nous ne devons pas attendre le moment extrême, le moment de la crise ou la onzième heure. Nous pouvons apprendre à prier. Nous pouvons apprendre à nous ouvrir à cette grâce, même dans notre moi divisé par les dépendances que nous avons dans la vie ordinaire. Ce serait la chose intelligente à faire. Ce serait sage de le faire. C'est comme contracter une police d'assurance, pour parler matériellement. Et c'est pourquoi je pense qu'il est si important d'enseigner la méditation aux enfants, parce que nous leur donnons, sans les forcer, une pratique, une méthode de prière qui peut les accompagner à travers les défis, les erreurs, les déceptions, les hauts et les bas de leur vie et à travers toutes les étapes de leur développement. Elle les accompagnera tout au long de leur vie.

([Spirituality in a Secular Age,p30](#) Laurence Freeman OSB)

Lundi 23 mars 2020

L'un des éléments de notre époque laïque est l'évolution de la perception de notre identité. Le moi moderne est très différent du moi traditionnel ou ancien, un moi qui était ancré, enraciné dans une culture particulière : être d'une région, appartenir à une communauté locale ayant ses traditions propres, être connu d'un certain groupe de personnes, être reconnu par elles, les connaître et être capable de partager des choses avec elles. Nous avons un grand besoin d'être aussi bien un citoyen local qu'un citoyen du monde. Nous avons perdu l'ancrage de notre sentiment d'identité dans une culture, une communauté, une religion ou un groupe local particulier. Nous sommes donc de nouveau confrontés à un grand défi, mais aussi à une opportunité en tant que personnes laïques ou d'une époque laïque, même pour ce qui concerne notre connaissance de soi. Qui suis-je ? Lorsque vous parlez à la plupart des psychologues ou des thérapeutes, c'est cette question d'identité et de sens qui amène les gens sur le divan du psychiatre. Et là aussi, la méditation apporte une réponse à cette situation car, comme le dit la tradition depuis le début, la méditation est une façon de se connaître soi-même. Et la connaissance de soi, selon les pères et les mères du désert, était plus importante que le pouvoir de faire des miracles.

([Spirituality in a Secular Age,p11](#) Laurence Freeman OSB)

Mardi 24 mars 2020

Dans la méditation, nous passons de l'esprit au cœur. C'est véritablement le grand voyage de l'homme. Sortir du mental pour sortir de notre tête est un premier grand pas parce que nous sommes tout le temps accrochés à ce qui se passe dans notre tête. Nous nous retrouvons souvent à répéter des schémas émotionnels négatifs ou des idées négatives. Nous restons bloqués sur nos soucis, nos problèmes, nos angoisses. Certains de nos problèmes favoris peuvent réapparaître et nous recommençons à les ruminer encore et encore. Nous nous laissons très facilement piéger au schéma addictif de l'inquiétude et de l'anxiété. C'est pourquoi Jésus nous dit de ne pas être inquiets dans la prière. Mais ce n'est pas aussi facile à faire qu'il n'y paraît parce que nous sommes très profondément ancrés dans le niveau mental de l'anxiété et de l'inquiétude, ainsi que dans leurs aspects émotionnels. Il se peut aussi que nous soyons simplement dépendants de l'imagination. Nous vivons à une époque où nous sommes, par le biais des médias et de toutes sortes d'autres moyens, pris dans les schémas mentaux addictifs du royaume de l'imagination, ne jouant qu'avec des images ou des idées imaginaires. C'est en fait une forme d'addiction assez universelle.

([Spirituality in a Secular Age](#), p33 Laurence Freeman OSB)

Mercredi 25 mars 2020

Quelqu'un m'a dit (je crois que c'était à Manchester où j'ai parlé de l'addiction) : "Qu'est-ce qui vous permet de dire que la méditation n'est pas une addiction ? N'est-ce pas un peu addictif de rester avec le même mot ?" Oui, c'est en effet répétitif. Mais la méditation a pour effet d'accroître votre liberté, pas de la diminuer. Donc c'est répétitif, mais c'est une répétition fidèle, pas une répétition mécanique. L'addiction est mécanique et dégénérative. Vous répétez toujours la même chose, mais vous allez de plus en plus mal. Il n'est peut-être pas si surprenant que le remède à l'addiction lui ressemble, mais qu'en fait il soit complètement à l'opposé. Parce que c'est une répétition fidèle, en disant le mot, vous faites vraiment un pas dans la foi, c'est un acte de foi. Foi en quoi ? La foi en vous-même pour commencer, la foi en la grâce, la foi en cette relation avec la grâce qui est en vous. Donc, vous dites le mot, vous répétez le mot ou le mantra continuellement dans votre esprit et dans votre cœur, du mieux que vous pouvez, en laissant aller vos pensées et vos paroles et en revenant au mot chaque fois que vous êtes distrait.

([Spirituality in a Secular Age](#), p34 Laurence Freeman OSB)

Jedi 26 mars 2020

Voilà en fait ce qu'est la méditation : de l'attention, être attentif. Il ne s'agit pas de penser à Dieu, à vos problèmes, à ce qui va se passer la semaine prochaine ou à ce que vous allez devenir. Il ne s'agit pas de penser, de faire des projets, de résoudre des problèmes. Mais pendant la méditation, portez simplement toute votre attention à votre mot. Faites-le en disant votre mot. C'est l'attention pure et entière qui vous fait descendre en quelque sorte du mental au cœur.

(Spirituality in a Secular Age, p35 Laurence Freeman OSB)



LAURENCE FREEMAN OSB

Spirituality in a Secular Age



THE HUNGER FOR DEPTH AND MEANING

Laurence Freeman is a Benedictine monk of the Olivetan Congregation and Director of The World Community for Christian Meditation. In these talks he addresses the spiritual anguish of the modern Christian in a landscape where institutional religion is often held in suspicion or even rejected. How do we live a meaningful life at personal depth? And how do we relate it to our faith? Fr Laurence points us to “the one thing necessary” that Jesus calls us to, as he called Martha to: to put being before doing. It is true to the way we are made, he explains, as he illustrates how meditation offers more than what the secular approach often presents – not just self-help but self-transcendence in love: a way to live and to experience truth.

Spirituality in a Secular Age

THE HUNGER FOR DEPTH AND MEANING

LAURENCE FREEMAN OSB

CONTENTS

1. Two Lenses	3
2. Spiritual Life in a Secular Age	8
3. Meditation in Inter-Religious Dialogue	13
4. The One Thing Necessary	18
5. Living in the Present Moment	21
6. Addiction and Grace	26
7. The Prayer of the Heart	32

Transcript of talks recorded on CD
under the same title

© The World Community for Christian Meditation 2009

THE WORLD COMMUNITY FOR CHRISTIAN MEDITATION
INTERNATIONAL CENTRE, ST MARK'S, MYDDELTON SQUARE, LONDON EC1R 1XX, UK

www.wccm.org

1

Two Lenses

As you can see I wear glasses. When I read I usually take these off and put on a pair of reading glasses. So I did that recently and I got quite a shock, because I thought I had aged very rapidly because I was unable to read the page very clearly. I could just about make it out but it had become very blur. And I got quite scared actually that something had gone wrong. So I was moving the book to and from my eyes, trying to find the right focal length. That didn't work so I put on some more light. That didn't work, so then I thought I would clean my glasses. So I took them off, I cleaned one lens, and then I went to clean the other lens, and I discovered it wasn't there. It was a very nice discovery in a way: I knew it wasn't my eyes but my lenses that were the problem. So the first thing is to diagnose the problem. The second problem was to find the lens. And lenses are made to be looked through not looked at, so it took me quite a while to find the lens that had popped out. And it continues actually to pop out of my reading glasses.

I thought then this is rather similar to the situation that the Church, Christianity, has slipped into over the last few centuries. That's why we often don't see things very clearly. We don't perhaps even often see the meaning of the gospel, or the words of Jesus, or the spirit of the tradition very clearly. And we aren't really surprised that because we can't see so clearly ourselves, we are not very able to see the world clearly. Yet we are surprised that the world doesn't see us very clearly. So there's a lot of blurred vision in our religious consciousness today. And the reason, I think, is that there are two lenses traditionally by which we see God or see the truth. In theological terms they are called the *aphophatic* and the *kataphatic* lenses.

The kataphatic is what we are doing now. We are talking. We

are using words and ideas and trying to string ideas together to build up a conceptual understanding of reality. So we use words, we use our mind, or we use actually the left-hand side of the brain. The dominant function of the left-hand side of the brain is concerned with language, with reason, with linear structures, thinking. And in theological terms, we speak about God. We dare to speak about God; we dare to make great theological investigations, great theological systems like *Summa Theologica* of Saint Thomas Aquinas. But in theological terms we tend to have restricted ourselves just to this kataphatic approach to God, what we say about God, and then we very confidently say what God says. When anybody argues with you, you can always say well it is here, written in the book, the big book, it's my way of putting the big book to you, that is what God is speaking to us through these very clear words: "Thou shalt not; Thou shalt... ."

We dare to interpret, to find the nature of God. But at the heart of the biblical understanding of God and indeed at the heart of all religious traditions there is a sense of God or ultimate reality as mystery. When Moses approached the burning bush and was told to take off his shoes because he was on sacred ground he asked God for his name. What is your name? I need to be able to give the people a name when I go back and do what you are telling me to do. And God said no way I'm not giving you a name. My name is, if anything, "I am". That's all I have to say to you: I am who I am; I am what I am; I am that I am. That's who I am. And it's a profound ontological insight into the nature of reality, that God is the ground of being. God is *being* not a being within a whole range of beings, but being itself. And therefore God remains ultimately a mystery. *The Cloud of Unknowing* a little book on Christian meditation written in England in the 14th century says that God can never be known by thought but only by love. And even St Augustine said that if you can understand it, it isn't God.

The kataphatic approach, speaking about ultimate mystery, defining it, has its value. It's one of the lenses and we need to use

that lens because we have that side of our brain, we have that side of our mind. But the other lens, the apophatic, actually has priority. That is the dominant perspective of vision. This is more clearly intellectually understood theologically in the Orthodox tradition in the Eastern Church which didn't separate theology from mystical experience as much as they became separated in our Western tradition of the Church.

In the apophatic vision, we know by unknowing, we grow by subtraction. We enter into the mystery by letting go of the words, the thoughts and the images. We take off the shoes of our intelligence or at least the shoes of our language and we move into silence. And it's this whole dimension of Christian faith, of Christian spirituality, of Christian prayer, of Christian theology, of Christian worship, not to say the whole dimension of our humanity, that has become so forgotten or marginalized, an object of suspicion, of fear, for all sorts of reasons through the course of Western history.

The important thing is to realize that one of those lenses has popped out and that's why we are looking at things in a rather blurred way, why we can't see some pretty plain truths. Truth is always out in the open. Truth is never hidden. Truth is always plain and clear to see, if we can see it. The word truth itself means in Greek *aletheia* which means an unveiling – it's a disclosing, it's a clearing of the fog, it's a manifestation. Jesus says: "I am the truth." If you can see him clearly, you see this manifesting of ultimate reality. That's the diagnosis of the problem.

The second element is to find the lens. And the best way of finding the lens is to look within yourself first of all, to be conscious of this search going on. If you don't feel that search at all then you won't be looking for it. But if you do feel that there is something missing, if you do feel some hunger, some attraction, some orientation, towards this other way of knowing, towards the spiritual dimension, then you are ready to learn. If you don't feel it, you'll just be curious.

St Bernard of Clairvaux says that curiosity can be a holy curiosity, where they are really looking for the truth and they are prepared to take some risks in order to find it and explore it. But, he said, there's another kind of curiosity where you are not really taking it very seriously. You are just skimming the surface; you're just flipping the pages; you're just skimming it; you're just tasting a little bit here, a little bit there, having a little bit of buffet breakfast. This curiosity he says actually can be quite harmful, because it keeps you at a very superficial level. So he says, in a rather strong way, anything that does not contribute to your experience of the truth or to your growth in the truth should be rejected. Be serious, is what he's saying.

That's why John Main says in a slightly different way, but similar: you can't do "a bit of meditation". Meditation is something that you would really *want* to do because you are serious about it. If you have that holy curiosity then that attunes you; your antennae begin to wiggle. And you begin to sense the direction in which you should be moving.

From a spiritual perspective, I would say probably at this point that God is looking for us, and a series of meetings occurs where we find ourselves brought up against a wisdom tradition. The world is filled with some wonderful wisdom traditions which are transmissions through history, through culture, above all through a personal relationship, with a series of personal relationships and teaching experiences and discipleship experiences. Wisdom is transmitted through the generations and it evolves, or the language around it evolves, its cultural context may evolve. If we run up against one of these wisdom traditions, then we find perhaps this is what I've been looking for, this is what has been looking for me, and there's a connection. And then we can begin to connect and to learn.

The Dalai Lama (with whom our community has been in dialogue for many years) always begins his talks in the West by saying that he recommends people to stay in their own tradition,

to rediscover it, to plunge its steps, to appropriate its hidden treasures which they perhaps had not been aware of. And he says you are free to change your religion, to change your tradition, but it's safer and smoother he says if you don't. But many people do because they haven't found within their own Christian tradition what we might call a transmission of wisdom. In other words they don't find this missing lens that they are looking for.

That's why it's important that we teach meditation in the Christian tradition, and that's why it's important that every little parish, church, in the country, in the world, should have a little meditation group. It's much easier clearly to absorb what can be transmitted through words and thoughts and symbols through your own tradition. That's why I would say that the Holy Spirit has been working in recent decades to re-awaken within the Christian tradition its own awareness of what it has lost or what it has marginalized or what it has forgotten. And it's the work of the Holy Spirit to do that. That's what Jesus said: I'm going away, you won't see me again, but I will send the Holy Spirit (who is his presence) and the Holy Spirit will remind you of what I have told you, and will bring to mind what you may have forgotten. He will be your Teacher. That Teacher is within. The Holy Spirit by definition is an interior intelligence, an interior presence, and universal. And it's by contacting, by connecting with, that interior intelligence that we can collectively and individually remember what we have forgotten.

2

Spiritual Life in a Secular Age

What has happened in modern times is the growth of a secular mentality which presents particular opportunities and problems, challenges for our spiritual journey. How do we live a spiritual life in a secular age? Let's think what we mean by secular. It doesn't only mean the rejection of belief in God. In fact it looks as if most people do believe in God; they just don't want to have a religious label put on that belief. Most people don't say that they are not spiritual; most people say they are not religious. The secular mentality certainly implies that a certain discourse about God in public life or in education or in our institutions, that's dropped away – we don't acknowledge God, we don't talk about God in polite society, business society, or anything like that. So that's one aspect of the secular age. Perhaps though we can understand how we re-connect to the spiritual dimension of our lives in a secular age by looking at other aspects of what we mean by secular.

One of them is this question of choice. We are able to choose things that we were never able to choose before. We can choose where we want to live, we can choose who we want to marry, we can choose what kind of subjects we learn at university, what kind of careers we want to follow. We can change our careers whenever we like, more or less, change your gender if you like. And we have a sense of being able to choose who we are and how we live, with a freedom that would have been inconceivable to certainly our grandparents. Psychologists tell us that the level of happiness decreases as the multiplicity of choice increases; the more choices you have the less happy you are.

Spiritually speaking it was inconsistent with the dilemma of truth. Is truth universal? In which case how can it be local? How can it be global and local at the same time? If I'm a Christian do I

say this is truthful for me? What about the Buddhists? Are they true? Am I going to deny that they are truthful? If I say that we both have the truth or have aspects of the truth, am I relativizing the truth? But what I want is absolute truth. The question of choice also affects us spiritually because we have to make commitments.

The word faith is often confused with the word belief. But the word faith, if you look at it in the New Testament, is much more about relationship. Just as we speak about a faithful marriage or a faithful friendship, it's about a relationship in which you endure through good and bad times, and you hang in there at bad times, and then you can celebrate the joyful fruits of that endurance. To say I will be faithful to you for a week is not exactly big news. So faith implies some unconditional gift of self, even. And faith therefore implies some kind of commitment, not necessarily a legalistic commitment but a personal commitment, a gift of self.

And that is precisely what we do actually in meditation. That's why we can say meditation exists in every religious tradition. Meditation clearly offers us today a unique common wisdom, a unique common wisdom transmission that we can find at the heart of all our religious families. I can meditate as a Christian confident that there is a historical, theological, scriptural, personal authority and tradition behind it. I don't have to go to the Buddhists to learn to meditate, but I can meditate with a Buddhist, or with somebody who has no faith. And that is a serious encounter if I take the meditation seriously. There's a serious commitment there to everything that act of meditating implies. Perhaps at the simplest and deepest level of what's happening is that I'm faithful to myself, to my true self, not just to my confused ego – desiring, fearing self – but to my deep self, to the mystery that I am to myself. What the Christian would say to yourself as an image of God, I'm faithful to that. I'm not going to break that relationship with my true self. And my commitment to meditation is not just a superficial act of the will like staying on a diet or

staying on a language course till the end, but it is really this personal commitment to the mystery of my own being and to what I find in that mystery.

Another element of the secular that I think can help us understand what meditation means to us today is time. In traditional societies, time was quite a complex experience as there are many kinds of time, particularly there was secular time, which means the time that you work, working time, money-making time, business time, but there was also sacred time. And through the liturgical seasons and the great feasts and the times of worship this sacred dimension of time was woven into. There were no holidays, there were only holy days.

So sacred time was woven in and out of ordinary time and that has largely disappeared in our culture. That's why our experience of time is such a source of stress for us. We never have enough time do we, we never have enough time to do everything that we would like to do, to take all the choices we'd like to make. And very often the stress and the feeling of being overwhelmed by the limitations of time mean that we give up trying to do anything. We just watch television. We waste our time in often self-destructive ways.

So when time becomes flat-lined like that, when the sacred dimension of it has been eradicated, which has happened in our culture, where we are constantly looking at our watches, we are constantly planning our agendas, we are constantly pushing things in. Then we look for something to replace what we have lost. It isn't enough I think to say to everybody just go back to church. We respect the liturgical seasons and then we can all go down to the village pub and have a party there after the church service.

But what we can do is to build into our secular desert, because it's a very dry world very often spiritually speaking, we can build into it at least two periods of sacred space, of sacred time which are our times of meditation. And if you speak to the people who have done that with whatever degree of religious

belief that they may have, some more some less, they will say that it has changed their lives. Many of them will say: When I first began to meditate I know I was told I should meditate twice a day but I couldn't do it twice a day. I could do the first meditation in the morning; I made a point of doing that and I was 90 per cent faithful to that. But my second meditation, I couldn't get that in because by the end of the day, early evening or night time, I was busy or I was too distracted or I was too tired to meditate. I never got the second meditation in. Until you do (and there's nothing more natural than putting the second meditation into the day), it may take you a long time to achieve that, but if you do, then you feel quite a remarkable change in your experience of time, and the other 23 hours of the day or your waking hours of the day are held in a sacred balance because those times of meditation are truly sacred times.

The third element of the secular is our sense of self that has evolved. The modern sense of self is very different from the traditional or ancient self, a sense of self which was embedded, embedded in a particular culture: being a local, belonging to a local community with local traditions, being known to a certain group of people, being recognized by them and knowing things about them and being able to share things with them. There's a great need to be a local as well as to be a global citizen. We've lost the embeddedness of our sense of identity within a particular culture or community or religion or local group.

So again we face a great challenge but also an opportunity as secular people or people of a secular age, even in terms of our self-knowledge. Who am I? When you speak to most psychologists or therapists, it is that question of identity and meaning which brings people to the psychiatrist's couch. And meditation again responds to that situation because, as the tradition has said from the very beginning, meditation is a way of self-knowledge. And self-knowledge, according to the desert fathers and mothers, the early Christian spiritual teachers of the 4th century, was more

important than the power to work miracles. More important than the miracles of our technology is our self-knowledge: Who am I? And who am I cannot be reduced just to psychological self-awareness. That may be very important as part of our process of healing, self-awareness, but there is something deeper in self-knowledge than just psychological information or psychological insight. In self-knowledge we move into the mystery of being, of our own being and the ground of being.

So those are some reflections on the way we can understand meditation as a way of wisdom, as a spiritual path for ourselves in a secular age.

3

Meditation in Inter-Religious Dialogue

The peace of the world depends upon finding ways in which the different religions of the world can encounter each other in friendship: meet each other without condemnation or exclusion but actually, while respecting each other's differences, learn to try to understand others, as well as to remain rooted in their own faith, their own identity. That's one of the challenges of our time, and we've made tremendous progress in the last 50 years, for example.

It's quite amazing how much dialogue has become accepted and natural at different levels. We should remember that there are different kinds of dialogue. There's the dialogue between the church leaders or the religious leaders and the theologians and the philosophers and the thinkers. There's also the dialogue among ordinary people who practise those faiths.

About a year or two ago, the Community held a dialogue with Muslims at York University and on a Saturday night we all went down to the local mosque for the final prayer of the day. Muslims came in to do their prayer and we joined them. And then we sat around on the floor of the mosque and had a cup of tea and a very friendly discussion (these were ordinary people) on both their differences and what they held in common – getting to know each other and sharing in some way our prayer together.

That's the particular focus of our Community in inter-religious dialogue. It's to try to come to this dialogue with other religions from the point of contemplation, because we believe that at the heart of all religion there is a contemplative core, a spiritual nucleus, a mystical experience. That is what has generated those rich complex traditions that we call the world religions. And if we can get back to the core, to that contemplative centre, and meditation is the way back to it, then we will find two things.

We will find first of all that we *really* know what our own religious identity means; we will know ourselves what it really means to be Christian or Muslim or Jewish or Hindu and so on. And we will also find ourselves (and this is a paradox) sharing a common ground of experience.

Before we meditate, I'll describe a simple way of meditation from the Christian tradition. It's one that finds or has a parallel in many other if not all other religious traditions as well. And when you speak to meditators in other traditions – a Buddhist meditator or a Hindu or a Muslim Sufi particularly – who have a serious contemplative aspect to their prayer, then you find you have a lot in common. When meditators meet across the religious divides, they share something quite practical in common. They know that it is difficult to meditate. They know what distractions mean at the time of meditation. They know that you go through cycles of growth when you meditate. And that you've got to go through the dry patches or the areas where you feel a bit discouraged or you feel you are not making any progress. Then you have to keep going through that and to keep going you need to have some support. The Buddhists call it a *sangha*. We might call it a meditation group or the church or community where we feel there's a personal and mutual friendship, a spiritual friendship and support rooted in a tradition that encourages us to continue to grow and not to give up.

So meditators from different traditions know what the difficulties are, and they also know the fruits of meditation. They know that there is a reason why people practise the discipline, which is a demanding discipline, of meditating; that the reason we do it is because the fruits that it brings into our lives are so amazing, so enriching. And it's quite interesting, if you actually were to try to define or describe those fruits of meditation, how similar the way they are described in the different traditions are. There is a Buddhist text called the *Dhammapada* which has a list of the benefits you get from meditation, and they are very similar,

almost the same words as the fruits of the Spirit that St Paul describes in the Letter to the Galatians – love, joy, peace, patience, kindness, goodness, fidelity, gentleness and self-control.

Now I'm not saying that all those gifts appear in the first week of your meditation, fully formed. But any meditator in any tradition who is trying to build this seriously into their life will find that these are good names to describe some of the changes, some of the qualities, that develop in you through the practice. And at first you may not even be the first person to recognize these changes. It may be the people you live with, somebody who says to you one day, you are a little easier to live with than you were. Or you find yourself you don't get so impatient when you are driving in a traffic jam when somebody cuts in in front of you, and you're not flying off the handle so much at home, you are a better listener to people that you should be listening to in your life, you are a little more caring, a little more attentive.

How we explain that, how we put that into a belief system is going to vary from one religious tradition to the next. For the Christian we would say these are the fruits of the Holy Spirit, which means these changes that we see taking place in us, these positive changes, are signs of the life of God within us beginning to flower, beginning to expand within us, beginning to merge and unite with our life. So we begin to feel gently and slowly that the meaning of life perhaps is what the early Christians called divinization – *theosis* was the Greek word – that we are here in order to share fully in the life of God. And it begins here and now, begins in this life. That's what this life has for its meaning: preparation for this full union with God.

So I think meditation then offers us, in this great challenge of inter-religious dialogue today, a way of entering into dialogue with others at a deep level, sharing experience while at the same time respecting and in fact learning from the differences between us.

Over the years our Community has had some very enriching dialogues with the Dalai Lama and I've learnt a lot from them and

from them, from him. He always says the similarities are important. We need to recognize what we have in common. Take the teaching on non-violence for example. Jesus was a teacher of non-violence, just as the Buddha was. We find that principle of non-violence at the heart of all religion. Most religions don't live it out very well, but it's there at the heart of the founders' vision and wisdom. So the similarities are important, but he says so are the differences.

That's a very important and wise statement really, that the differences are just as important as the similarities. It's the same in any friendship or marriage or human relationship. Uniformity, making the other person like yourself, is not a very wise approach to a relationship or a friendship or a marriage, because as you get closer to someone you often discover at the same time how different you are, how deep the differences are. Those differences can become enriching and sources of refreshment and renewal and excitement and so on, or they can become divisions which divide you from the other person. It's the same between religions. We have to be able to respect the differences, learn from them, learn about ourselves from them, while preventing these differences from becoming divisions.

When a dialogue within religions is taking place, it's a two-fold movement. It moves downwards towards the centre or the heart of the religion where you find meditation in some form or other, you find this contemplative core. And it also moves outwards because the deeper you go, the more you touch into this common ground of unity, your perspective begins to broaden, your vision expands, and you begin to see how you relate to others. And you begin to meet, touch, encounter, and form friendships with people on the other side, people who are different from yourself.

So that's the movement of dialogue I think in the modern world. It is both contemplative in that it goes downwards, and it's active in that it goes outwards. And when you meet at this level with other faiths, you begin to see the world in a different way. You

begin to see we do have some common causes such as global warming, or such as social justice, or such as the work for peace, or such as the care for the poor or the neglected or the abused. These are common concerns. It doesn't matter whether you are Christian or Buddhist or Hindu or Muslim, but the care and concern for these issues, for these people is integral to any true religious statement, religious faith. Contemplation and action are to be found as the dynamic really at the heart of all religion.

4 The One Thing Necessary

In the story of Martha and Mary the two sisters have been seen to represent the contemplative and the active aspects of the life of a Christian. You remember the story; let me just tell you the story again to refresh you.

Jesus is on his way to Jerusalem. He stops at the house of his friends Martha and Mary who were sisters of Lazarus, and Martha comes out of the house to greet him. She's the organizer, the person who makes sure there are enough chairs in the room, that there's enough food in the kitchen. Mary sits at his feet and sits there listening to his words, completely useless at least from Martha's point of view. Then we are told that Martha becomes distracted by her many tasks. She's a very typical modern multi-tasker.

We are all trained today to be multi-tasking. And the danger of multi-tasking, doing more than one thing at a time is she gets overloaded, she gets distracted. We don't know why. Maybe she found she didn't have enough food in the kitchen or the microwave broke down or something clearly led to her outburst, because she comes into the room and attacks Jesus and says: Lord don't you see that I'm doing all these things by myself! Tell my sister to give me a hand! Does that sound familiar? It's the only occasion in the Gospel I think where any disciple of Jesus tells him what to do. And I think she's telling him pretty firmly, not Lord don't you see. She's really angry. She's angry and she's hurt. She's suffering. She feels very alienated. She feels a little paranoid and she expresses all this in anger not, as she should if she were in a calmer state of mind, to her sister. All she's got to do presumably is to go up to her sister and say I need some help in the kitchen. But she doesn't. She off-loads all this anger onto Jesus – as we do. Psychologically, we project our anger onto

innocent victims. We don't want to have to deal with it ourselves.

She is showing all the classic symptoms of stress. But she's suffering, and Jesus compassionately and in a friendly way recalls her to herself: Martha, Martha, he says. He tells her what the problem is: You are fussing and fretting about so many things, but *only one thing is necessary*. He says only one thing is necessary. And he doesn't define the one thing necessary. That's for us to understand. Then he defends Mary because Mary is under attack. In the Gospel itself this is the defence of the contemplative life, a very strong defence by Jesus. Because he says Mary has chosen the better part, and it will not be taken away from her. End of story.

I told this story once at a Buddhist Christian meeting and a Buddhist friend of mine then said that's a really good story; I can really relate to that. What happened next? What happened next? Did Martha say oh thank you Lord, it's just what I needed to hear? Or did she rush out of the room and bang the door and take a long time to get over it?

The important thing is, I think, our reaction to the story. That's what happens next. It's how we interpret the story or how the story interprets us. How we are enlightened by the meaning of the story. The meaning is in the relationship between the story and our own experience. You probably think Jesus is being a bit unfair. Poor old Martha! After all she was slogging away in the kitchen, and she gets told that her sister who's there doing nothing has chosen the better part. That's not exactly you might say likely to make her reconcile with Mary very quickly.

But I think at this stage of the story we have to drop to another level of interpretation, which is to say not at the literal level or the psychological level even. Psychologically we can say that Martha and Mary are two personality types – some are more active than others, some are more quiet and introverted than others. But there's a deeper meaning which is at, the spiritual level or the mystical level, where what is actually being described here is something deeply at work in the souls. It's the fact that

Martha and Mary are not just two personality types psychologically, but they are the two halves of the soul, the two hemispheres of the human soul. And if Mary has chosen the better part, this isn't a put-down to Martha.

It's just a statement of our human nature of how we are actually constructed, that *being* comes before doing. And if we don't respect that priority of being over doing, then Martha is going to get into a state. She's going to be stressed out eventually. That's what's happened to our society, a stress-filled, stressful society where we don't have time. We don't have time to sit like Mary and do the work that Mary is doing. Mary is doing a *work*, we hope; we hope she's not just day-dreaming or falling asleep. The mistake of Martha is the mistake that we all tend to fall into – this is why Martha is the centre of the story, because she is *us* at this moment, for most of us. Martha does not recognize or has forgotten in her agitated state, and her ego is pretty inflamed at this moment, that Mary is doing a work too. That in sitting there, staying there, listening in silence – qualities of meditation – she is working. And this work is actually *prior* to, not that it's better than, it's just prior to the work that Martha is doing.

So what is the one thing necessary? The one thing necessary perhaps, the way I understand it but there may be other ways of putting it, is that Martha and Mary need to be friends. They need to be in harmony. These two, this duality, this very perhaps fundamental duality in human consciousness needs to be transcended in friendship. I think we wouldn't be here for a weekend like this, any of us, if we weren't already into resolving this duality. This is something that needs continually to be addressed and rebalanced.

5

Living in the Present Moment

The weather in the last few weeks has been pretty damp but there is a positive side to it. Think of a beautiful poem by George Herbert called “The Flower”. George Herbert was a 17th century Anglican priest, a poet, mystic, who wrote his poetry not so much for publication really but for private circulation, one of the great poets of the English tradition, the poet very much of the inner weather. He had a glittering career which he gave up in order to become a parish priest, and had a small community gathered around him. But his poetry is often a dialogue, a very intimate dialogue between his soul and the action of God within his soul, within his heart. And he clearly had his dark nights – this feeling that maybe he had wasted his life, his opportunities, and he was now stuck out, forgotten in some little corner of nowhere as it was at the time, and that his sacrifice, as perhaps he had seen it at the time, was not so meaningful anyway as he had hoped it would be. So he went through those times of self-doubt, self-rejection, perhaps of darkness where he felt the absence of God. But then on other occasions he would feel the return of the experience of God. “The Flower” one of the great poems of the English language, I won’t read it all to you, begins with the words:

*Once again I smell the dew and rain
And relish versing
How can it be
That I am he
On whom thy tempests fell all night.*

It’s a beautiful description of the passage of the soul through the dark night into a new, vital and energized and joyful and sensory awakening to the presence and the experience of God, experience of God’s presence.

*Once again I smell the dew and rain
And relish versing
How can it be
That I am he
On whom thy tempests fell all night.*

If you’ve ever been by the coast during a storm and you’ve seen the fury of a hurricane or a tempest or a major storm, and then the next day when the storm is over you say, my goodness can that really be the same place, the same scene. Herbert is describing this experience of the calming of the storm interiorly. One of Herbert’s big struggles was his struggle to accept where he was and the decision he had made with his life. He had to as it were accept where he was. His temptation perhaps was to think back to his glittering career in the court, to fantasize about all the things he could have done.

We do that from time to time; sometimes there’s a compulsive part of our mind that is so locked into the past. That’s the danger I think in our imagination in our psychology. That part of us lives in the fantasy around what might have been: What if I had done that? Would I be happier now? Would I be more fulfilled? Would I have realized more of my potential? It’s a completely useless exercise, because we do not know what might have been. T S Elliot says that doesn’t he? What might have been remains a perpetual possibility in the realm of speculation. If you’ve nothing better to do then think about it, but don’t waste too much time thinking about it because ultimately it will drain you, it will become more and more an addiction. The tug of the past or the tug of the future can become really addictive and it would drain you of the energy you need to live in the present moment. But nevertheless this is something we all, to some degree, have to battle with.

Herbert had to accept the integrity and the validity of his own experience. In other words, he had to say, well this is it. This is where I am. This is what I have to work with. I am not the Dean of

St Paul's; I'm a little vicar of some unknown little church. What we see in his poetry and what we can see perhaps in our own inner journey is the cyclical nature of the purifying process: taking the DVD and cleaning it and making sure that it stays clean so that we are playing the whole story of our lives contemporaneously. We are living our life *now*, which involves accepting the past as it was – we can't deny it, we can't change it – integrating it, in other words saying OK that's what I've done, or that's what's happened to me, and then being open to the unknown future. So we are open constantly through the present moment to the mystery of the story of our own life: What's going to happen next. And this is a cycle that we pass through. Clearly Herbert went through his dark nights and his times perhaps of depression or his times of discouragement or his times of dryness. Then he would bounce back as he does in this beautiful poem to a relishing of life, to a real enjoyment of what is present here and now, *Once again I smell the dew and rain*. He's not moaning about the weather, but enjoying that ability to smell and feel his experience.

Many of you perhaps will know or know of Desley Dike who was the previous UK National Co-ordinator, who contributed a great deal to our Community and to the Meditation Centre at Cockfosters. Desley has had a hard life, brought up four strong girls on her own, and she's now dying. She gave up as National Co-ordinator and she threw herself with tremendous energy into setting up the Retreat Centre at Cockfosters. And she's a very active person, a real Martha person who's also a real Mary person. But psychologically she's Martha, she's a very active busy person. And then very soon after that she developed myeloma, cancer of the bones and bone marrow and in the last few weeks she's been hit by another type of cancer, probably arising out of the polluted environment, she grew up in as a child in a mining town in Australia. I saw her 3 days ago before I came on this trip. I spent a couple of hours with her in her bedroom. She's lying in bed; she can't eat or drink, getting just water intravenously. And we talked

about all sorts of things, some spiritual some very practical. She's got a new project; she wants to make a little silver brooch with an inter-faith symbol. She brought in a friend of hers who's going to design it for her. And she's within days of dying. And as we were there she was giving instructions to her girls about how to pay the gardener – she had been very upset because the garden wasn't even kept tidy so she got the gardener; she was giving the gardener instructions. The gardener came in to report and she told her daughters to get the money out of her purse and told them to give him a little bit extra, and all the rest.

So attention to detail, totally in the present moment, coping with the domestic details of life, and yet to be with her you are not with somebody who is running away from the fact that she's dying. Immediately after paying the gardener she said: "You know I really don't know why I'm still here. It's about time for me to go." She's totally peaceful and present to what is happening to her and in her and she has complete confidence that the next stage of her journey, her dying, will be a transition into tremendous energy. That's how she sees it. She says "I know there's going to be a lot of energy out there."

So do we have to wait until this moment of death to be in that place where you are totally present to where you are? And that is to be present to God, even in the midst of the domestic details of life and getting the gardener paid and trying to complete little projects that you have got excited about. In Christian tradition it was often said in the Middle Ages that the purpose of life was to prepare for a good death. For many of us today it might seem a rather negative view of the meaning of life. But actually it makes a lot of sense when you are with somebody like Desley who is dying so well. When she said I don't why I'm still here, well I think I know why. She's still here because I'm telling you about it now, because she is teaching. She's a very good teacher of meditation but she's never been a better teacher of meditation than how she's living now. It's by example that we teach most effectively isn't it.

What George Herbert had to do and what Desley is doing and what we are all trying to do in our own way is to live in the present moment by accepting the validity of our own experience, not living in a fantasy world of the past with regrets or speculation, not living either in a compulsive anxiety about the future – what’s going to happen next. We have to live with a balance between these two dimensions of time, past and future, to be practical about them. On the other hand, we are able to hold that balance or tension between them much better in fact only if we are grounded in the present moment. That’s why it’s so important for us to have a contemplative practice that we make time for, because it’s the only way we can do that because we are all Marthas. We are all Marthas, it doesn’t matter how introverted you are. In this sense we are all Marthas, we are all tending towards what she has collapsed into. That’s why it’s so necessary for us to have the discipline of the daily meditation.

6 Addiction and Grace

Addiction is a very important thing for us to understand today. In a sense we live in a very addictive society. Our whole set-up today is designed socially to get us hooked on various things, whether it’s television or whether it’s broadband or whether it’s drink or whether it’s substance abuse or whether it’s just overwork or whether it’s not working. It’s a side-stream or other; we are always being encouraged to get hooked, to get addicted.

Addiction has been defined as the repetition of an act which is self-destructive. We keep repeating it even though we know more and more that it’s not good for us and that it could indeed be fatal. Before it kills the body it may well kill the mind and kill the spirit even, in a sense. So addiction is something that concerns us all because we live in such an addictive prone society.

But one of the great discoveries of the AA movement, the 12 Step programme which started in the last century, was that there is a relationship between addiction and grace. And that gives us a deep insight, for those of you who are Christian. Through the experience of addiction we discover what sin really means, and it begins to make sense of the whole of the gospel teaching.

Most of us I think were brought up to think of sin as something that you do, that you want to do it and you shouldn’t be doing it because it’s breaking the rules. And it’s giving you pleasure and even pleasure is a bit suspicious, and therefore you are breaking a law, which is going to get you punished. And sin is always related to punishment. You sin, you get punished.

But actually that isn’t the teaching of the gospel. In fact Christianity changes that. The real teaching of Christianity is completely opposite. The connection of sin is not to punishment but to grace. That’s what St Paul says actually, where sin is, grace abounds all the more. Where sin is, you get grace, not punishment.

That insight which was really the insight that transformed St Paul and really is at the heart of Christian doctrine, is an insight that got lost somewhere over the centuries. Sin became the breaking of a moral law or code or a rule, just like when you get caught speeding, or you get caught shoplifting, or you break some rule, and then you have to pay the price for it.

But in the spiritual sense which we find in the gospel, sin is not that. Sin is the divided self. St Paul says in the Letter to the Romans, what I want to do I do not do. What I don't want to do, that is what I find myself doing. It's a pretty good description of addiction actually isn't it? I don't think anyone who recognizes that they've slipped into addiction wants to continue it. They'd like to stop but they can't. The insight that comes out of this is that my will is divided. My very being really is split into two, what I want to do, and what I can't do. And it's into that split that grace enters.

What is grace? Well the word grace just means gift actually. Something that you can't buy, there's no price put on it. It's just pure gift. Into this divided self, this split self, it's into that gap that grace comes. It comes from within; it comes out from within. And that's where meditation really makes a huge difference to our understanding of sin and grace, because we experience in meditation that *gift*. Why is it there? We don't know why it's there; there's no reason for it. But it's there. You can call it the Spirit, you can call it love, you can call it God, you can call it the Holy Spirit, but it *is* there and it is *given* to you.

I think the AA, the Alcoholics Anonymous movement, understood this, because it was actually founded by Christians. The AA movement itself is not a religion. It doesn't carry any religious affiliation, but it is a real spirituality. On the occasions that I've been to 12 Steps or AA meetings, I felt grace very powerfully present there in that group of addicts. All of them must at least have got to the 1st Step of the 12 Steps. They admitted their problem. They knew what their addiction was, and they confessed it. They could admit it and they could speak about it.

And they knew that that addiction was stronger than they were. That split in their soul was too great for them to heal by themselves. They couldn't get themselves back together by themselves. They were *powerless* – it's the word used in the 1st Step. And that is a very spiritual moment. That's the moment where you realize that you are not in complete control of your life; that you don't know where you come from and you don't know where you are going but you know that in some way your very existence, your very being is a gift. And it's interesting that it should be when we are powerless that we are most likely to experience that and realize that. That is a moment where grace can begin to squeeze in.

The thing that makes one feel and almost see the grace at work in that group when they meet is the truthfulness there, the honesty, that people don't have to pretend. You might have a very wealthy stockbroker sitting next to some unemployed labourer, but at that moment they are equal. They are equal in their honesty in which they can speak about their problem. And the honesty of their speaking is reflected in the listening, that people really *listen* to each other.

I remember one meeting I was at not long ago, There was a young guy, quite well dressed, who looked very tense. and he began to speak. He said he'd been off drink for a year or so and he'd found a job and he had a girl friend. And he said: "My life has come back together, but at this moment the craving is so strong. all I want to do is go home and tell my girlfriend to leave, and start drinking." And it was quite moving and very painful to hear him speak about this. He knew what was happening in himself. And what was really impressive was the silence that followed what he said. Because people just listened. Nobody gave him a sermon, nobody told him what to do, nobody gave him any advice. He knew, he knew what to do. And he was doing it; he was coming back into that space where he knew grace would be present for him on the outside as well as on the inside. That's how grace works. It's all

around you. Grace surrounds you. It's the energy of love in which we swim, we live and move and have our being. He knew he was drawn to that group at that moment of crisis, and afterwards probably people went up to him and probably gave him some personal encouragement. He knew that he needed to be with other people who could embody that grace for him and make it personal, make it tangible for him. One of the key things in the 12 Step programme is you got to do it yourself; no one is going to do it for you. You need fellowship. The AA is a fellowship rather than a church. You need fellowship, you need support, but you ultimately have to do the work by yourself.

Meditation relates to the 11th Step specifically in the 12 Step programme where it tells us through prayer and meditation to raise our conscious contact, to become more conscious of God which is the personal giver of grace, as we know God. So again it doesn't force you into any particular creed or religion or set of beliefs. I think in more than six of the 12 Steps the word God is mentioned, which is surprising for a group that is not a religion that God should be so explicitly mentioned. God is the best word we have to describe the personal nature of grace that is there present in us and around us.

Now most of us, most people, don't get into such self-destructive addiction but more socially acceptable addictions. And I think if we take a few moments and think about what we are addicted to we might be surprised. If we were really honest with ourselves, if we did the 1st Step and really admitted to ourselves the things we are addicted to, we might be surprised. But at the same time we would realize that those addictions which limit your freedom – that's what an addiction does, it dissolves your freedom, it puts you into a worse kind of prison which is the prison of your own ego. That addiction even if it's not a major addiction to heroin or to alcohol or something self-destructive, physically destructive, that addiction even at a lower level is a source of grace, if we admit it, if we face it.

And so for most people I would say that the practice of meditation is a way of dealing with the addictions that we may not even know we have but which we need to admit at least. And by doing that, we expose ourselves, we open ourselves to grace.

In the 11th Step it speaks about prayer and meditation. From the Christian tradition, I would say meditation is prayer. It is a way of prayer. It's not the prayer that we are normally trained to do as children, it's not the prayer of the mind. In other words, it's not speaking to God, it's not asking God for things, it's not using the mind or the words of scripture or our imagination. Those are perfectly valid, good, useful, ways of prayer. And all forms of prayer are valid. We should never go round saying my form of prayer is better than yours, or you shouldn't be praying in that way, you should be praying in this way. Because basically it is grace, which is the Spirit, and our own needs that move us into particular forms of prayer. But we *need* them. And a life without prayer is a life that is diminished, is less than fully human because we are not open to our full potential – we are not open to our potential for transcendence or our potential for self-giving.

So one way or another, human beings are wired to praying and very often we have to wait till we are in a crisis or an extreme situation before we actually discover that. But again we don't have to wait till the extreme moment, crisis moment, or the eleventh hour. We can learn to pray. We can learn to open ourselves to this grace even in our divided self through the addictions that we have in ordinary life. That would be the smart thing to do. That would be the wise thing to do. It's like paying an insurance policy materially speaking. And that's why I think it's so important that we do teach meditation to children, because we are giving them, not forcing it upon them, we are giving them a practice, a method of prayer, that can accompany them through the challenges, through the mistakes, through the disappointments, through the ups and downs of their lives and through all the stages of their development. And it accompanies them through their life. That

would be the smart thing to do. That would be a good upbringing. if we could all at least be aware of this way of prayer from the very beginning. But most of us come to it later in life. We come to it as much more complex people, and we also come to it after we've been kicked around and wounded for a long time.

7 The Prayer of the Heart

From the tradition that I speak from I would say that meditation is a way of prayer, but it's not as I say the usual ways of prayer we were taught. It's called the prayer of the heart. Now that might sound a bit vague, but actually the heart is a very powerful and universal symbol. The heart is not just a Valentine card sort of image of romantic love or something. The heart is a symbol of the wholeness of the human person. It's the centre. It's where body, mind, and spirit come together in the true self. The heart is my interiority, my authentic self, but it is also the wholeness that is within me. And so when Jesus says, when you pray go into your inner room, that's I think what he's saying: Go into your heart. Because it's in the heart that you will find grace. It's in your heart that you find this power, this energy this healing force of wholeness.

The word meditation and the word medicine are similar because the prefix *med* in Greek means care and attention. So when you go for medical treatment you get hopefully good care and attention from the medical professionals. In meditation we are paying care and attention to ourselves, or we are in a sense opening ourselves to care and attention with grace. So essentially it's the spiritual side of medicine. And that's why interestingly enough, even if you didn't want to approach meditation from a spiritual or a religious perspective, which is where it has always been taught for thousands of years, you could and many people do approach meditation today just at the scientific level. A great deal of medical research, psychological research and brain research has been done, is being done all over the world, proving through scientific method and research that meditation is good for you, basically, that it is good for you psychologically and physically.

From whichever way you present it I think today the value of meditation is undeniable. I don't think we should be asking ourselves should I meditate. The question we should be asking ourselves is: Why *don't* I meditate or what do I need in order to meditate?

Let me describe a very simple way of meditation and then I invite you to try it. We will meditate for a little time together. In meditation we move from the mind to the heart. That's really the big human journey. To get out of the mind to get out of our heads is the big first step because we are in one sense pretty addicted to what is going on in our head the whole time. Often we find ourselves repeating negative emotional patterns, or negative ideas. We get stuck on our worries, our problems, our anxieties. You may find that some of your favourite problems start to re-appear and you start to chew them over and over again. It's very easy for us to get caught in the addictive pattern of worry and anxiety. That's why Jesus says actually, do not worry when you pray. But that isn't as easy to do as it sounds because we are pretty deeply caught up in the mental level of anxiety and worry, and the emotional aspects of that as well. We may also be just addicted to fantasy. We live in an age in which we are, through media and through all sorts of other means, caught up in addictive patterns of the mind in the fantasy realm, just playing with images, playing with fantasy ideas. And that's a form of addiction that's pretty universal really.

So when we come to meditate, if you were to try to unhook every one of those little addiction patterns that we have in our mind, you'd never get anywhere, because another ten would have formed by the time you've unpicked one. So you need some very simple, and radically simple, way of cutting through and beginning the journey, staying with the journey from the mind to the heart. And the way we do that is to let go of the thoughts even good thoughts, words even sacred words or good words, and all your images and fantasies even nice images.

Now you let go of them in this tradition by taking a single word, a mantra, a prayer word, and repeating this single word continuously over and over again. And when thoughts, words or fantasies come into your mind, you don't fight them, because you'll never win that battle. You don't fight them but you simply let them go as well as you can, and return to your word.

Somebody said to me, I think it was in Manchester where I spoke about addiction and he said: "Look how do you know that meditation isn't addictive? That sounds a bit addictive doesn't it, staying with the same word?" Well it's repetitive, it's *repetitive*. The effect of it is to increase your freedom, not to reduce it. So it is repetitive, but it's a faithful repetition, not a mechanical repetition. Addiction is mechanical and degenerative. You keep repeating the same thing but it gets worse and worse. Perhaps it's not so surprising that the cure for that should look like it, but in fact be completely the opposite. Because this is a faithful repetition, by saying the word, you are really taking in a step of faith, it's an act of faith. Faith in what? Faith in yourself to begin with, faith in grace, faith in that relationship with grace that is within you. So you say the word, you repeat the word or the mantra continually in the mind and heart as best you can, letting go of your thoughts and words and returning to the word whenever you get distracted.

So here is a very ancient form of prayer. I said that what we do is take a single word. The word should normally be a word that is sacred in your own tradition. So I would recommend for example you could take the name Jesus a very ancient Christian mantra or the word Abba a word that Jesus made sacred, beginning with the Our Father. But the word I would personally recommend though is the word *maranatha*, Maranatha. It's in the language that Jesus spoke, Aramaic; it means Come Lord. It's the oldest Christian prayer. St Paul ends his 1st Letter to the Corinthians with it. If you choose that word, say it as four syllables like this: ma-ra-na-tha. Say the word, sound the word in your mind

and your heart, and listen to the word as you say it. Don't visualize it but listen to it as a sound. And give your full attention to it.

Now that's what meditation is actually about: attention, paying attention. It's not about thinking about God or thinking about your problems or thinking about what's going to happen next week or how you are going to end up. It's not thinking, planning, it's not problem solving. But at the time of meditation just give your pure undivided attention to the word. And you do that by saying the word. So it's the pure, undivided attention that actually brings you down as it were from the mind to the heart.