



# Méditation

SÉRIE D'ENTRETIENS JAN- MAR



## L'illumination

LAURENCE FREEMAN OSB

Il n'y a qu'une seule illumination,  
la pensée de Christ, l'illumination du Christ,  
et nous y entrons tous .

Publié en 2023 à Singapour par  
Medio Media [www.mediomedia.com](http://www.mediomedia.com)

Transcription d'extraits de conférences en ligne organisées par l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail (ESA).

Communautés de Belgique et des Pays-Bas du WCCM, 2021

Photographie de Laurence Freeman

Communauté mondiale pour la méditation chrétienne 2023

LA COMMUNAUTÉ MONDIALE POUR LA MÉDITATION CHRÉTIENNE [www.wccm.org](http://www.wccm.org)

## SOMMAIRE

1. Les Lumières 5
2. Les symptômes de l'illumination 9
3. L'éveil progressif 11
4. Les moments difficiles du voyage 15
5. Le voyage comme progrès éternel 17
6. Une nouvelle création 21
7. Le sens spirituel et la nature de la méditation 24
8. Exemples d'illumination soudaine 28

~

*Il n'y a qu'une seule illumination, l'esprit du Christ,  
l'illumination du Christ, et nous y entrons tous.....  
Pour ceux qui sont unis avec le Christ,  
il y a "une nouvelle création" (2 Cor 5:17).*

# 1 L'illumination

Combien de temps cela va-t-il prendre, ce processus de méditation ? Quand serai-je éclairé ? Quand vais-je vivre une expérience merveilleuse ? Beaucoup d'Occidentaux vont voir des maîtres zen en quête d'illumination, et plus particulièrement d'illumination soudaine, d'illumination instantanée. Un enseignant zen que j'ai rencontré en Corée m'a dit : " Ils viennent et demandent le secret de l'illumination soudaine. Ils disent : "Je n'ai pas le temps de méditer, je ne peux pas faire toute cette méditation. Il doit y avoir un moyen plus rapide". Il leur répond : "Si je le savais, il y a longtemps que je l'aurais utilisé moi-même". Ce qui est en cause ici, c'est l'attitude, les idées préconçues et l'ego de ces personnes qui sont trop occupées pour méditer et qui sont prêtes à payer pour cela, bien sûr : "Je paierai tout ce qu'il faut. Et je resterai même un mois, vous savez, je méditerai 20 heures par jour. Donnez-le-moi, c'est tout". Il est peut-être important que nous comprenions d'où ils viennent - d'une société de consommation où les choses spirituelles comme l'illumination ont été transformées en marchandises, en paquets, en quelque chose que l'on peut acquérir, que l'on peut acheter. Ils trouvent que la méditation est un processus trop long et se demandent s'il existe une pilule que je peux prendre pour m'éclairer. Ils recherchent la technique la plus rapide.

Cette question de l'illumination est intéressante et peut-être libératrice pour nous. Le contraste entre l'illumination soudaine et l'illumination progressive peut nous aider à comprendre ce que nous faisons, à comprendre la nature du voyage, ce qui est une partie importante de l'approfondissement de notre engagement, nous devons savoir à quoi nous nous engageons. Dans la question de Pierre : "Regarde, nous avons tout quitté et nous t'avons suivi ! (Mc 30, 28), Pierre dit très humainement : "Regarde, nous avons tout abandonné, nous sommes devenus pauvres, nous avons tout quitté pour toi, alors qu'allons-nous obtenir ? C'est une question raisonnable. Et c'est comme demander : "Combien de temps ce processus de méditation va-t-il prendre ? Est-ce la technique la plus rapide que je puisse trouver ? La réponse de Jésus est surprenante. Jésus dit :

Je vous le dis en vérité, il n'est personne qui ait quitté sa maison, ses frères, ses soeurs, sa mère, son père, ses enfants ou ses champs, à cause de moi et à cause de la bonne nouvelle, qui ne reçoive au centuple, dès maintenant, dans cette vie, des maisons, des frères, des soeurs, des mères, des enfants, des champs - avec des persécutions - et, dans le siècle à venir, la vie

éternelle. Mais beaucoup de ceux qui sont les premiers seront les derniers. Et les derniers seront les premiers. (Mc 10:29-31)

Dans cette retraite, je me concentre sur un élément majeur de l'enseignement essentiel, à savoir la compréhension de la méditation comme un voyage, non pas comme une technique qui contrôle notre ego, mais comme un voyage au cours duquel nous nous dépouillons de notre ego, où nous perdons notre ego. C'est un concept très différent. Nous faisons peut-être la même chose, mais vous le faites pour une motivation très différente. Je pense que cette compréhension est essentielle si nous voulons achever le voyage ou y participer à 100 %. Jésus a dit que vous obtiendrez plus que vous ne pouvez l'imaginer, que vous obtiendrez tout ce que vous avez abandonné, au centuple dans cette vie. Et il a ajouté cette petite phrase : pas sans persécution, pas sans souffrance. Ne vous attendez donc pas à ce que ce soit une sorte de jardin des délices terrestres. Mais Jésus dit que la récompense, ou la conséquence d'un engagement complet dans la pauvreté absolue, le lâcher-prise, sera plus que vous ne pouvez compter, plus que vous ne pouvez imaginer dans cette vie également, et ensuite dans l'ère à venir, la vie éternelle, la plénitude de la vie.

L'enseignement essentiel de John Main affirme que nous avons un potentiel illimité. Et notre erreur habituelle est de sous-estimer ce potentiel. L'église le sous-estime également de manière conventionnelle. Elle présente le christianisme en termes de moralité, de restrictions, de devoirs et d'obligations, de péché, etc., ce qui a une certaine validité, mais elle ne parvient souvent pas à communiquer cette affirmation de la plénitude de notre potentiel. Je pense que la raison en est l'incapacité à reconnaître le fondement contemplatif de l'Évangile. On ne comprend pas que ce que Jésus dit ici n'est pas un contrat matérialiste. C'est tout le contraire, une vision contemplative de la vie humaine et la découverte de la merveille de la vie lorsque nous nous découvrons nous-mêmes en Dieu.

Et cette dernière ligne : "Beaucoup de premiers seront derniers et les derniers seront premiers". Voilà un paradoxe troublant que Jésus introduit très souvent dans son enseignement et dans les paraboles, et aussi, bien sûr, dans les Béatitudes. Au cœur de ce paradoxe, il y a donc une perception de la réalité qui est complètement différente de notre manière conventionnelle et confortable de voir le monde. Tout est mis sens dessus dessous et à l'envers.

C'est important parce que nous enseignons la méditation à partir d'une tradition mystique chrétienne et que la dimension mystique est inhérente à l'Évangile. Ce n'est pas quelque chose qui s'est développé plus tard ou que

nous avons ajouté, mais c'est essentiel. Si nous ne voyons pas ce paradoxe mystique et contemplatif et si nous ne comprenons pas que le royaume est en nous et parmi nous, alors nous ne comprenons pas l'Évangile.

C'est pourquoi la question de l'illumination est une question libératrice que nous devons explorer. Aujourd'hui, lorsque nous utilisons le mot "illumination", nous pensons aux traditions spirituelles orientales, au zen ou au bouddhisme en particulier, et le sens moderne ou occidental du bouddhisme est que le bouddhisme est une méthode scientifique et objective pour atteindre l'illumination. L'illumination, en tant que terme et concept, est également présente, bien sûr, dans le langage mystique chrétien.

Sur cette distinction bien connue dans le bouddhisme zen entre l'illumination soudaine et l'illumination graduelle, il y a de nombreuses histoires dans la tradition zen à propos de moines, généralement des moines qui subissent une illumination soudaine, où tout devient instantanément clair et sûr. Par exemple, en entendant le son d'une cloche lointaine dans le monastère, un moine est soudainement illuminé. Dans une autre histoire, un moine se promène dans un village et donne un coup de pied par erreur sur quelque chose devant une maison, et une vieille femme sort avec un balai et le frappe avec un balai, et c'est son moment d'illumination. Dans une autre histoire, un moine lit le Sutra du Diamant, il l'a lu un million de fois, mais soudain il est illuminé.

Ces expériences d'illumination peuvent être comparées à de nombreuses histoires de conversion, de conversion soudaine, que l'on trouve, par exemple, dans le grand ouvrage de William James, *The Varieties of Religious Experience* (Les variétés de l'expérience religieuse). <sup>th</sup>Au XIXe siècle, il a constitué une vaste base de données d'histoires et de descriptions d'expériences de conversion dans lesquelles la vie d'une personne a été soudainement et instantanément transformée, et sa vie a été changée par la suite. Mais souvent, cette expérience de conversion pourrait être décrite comme une expérience d'illumination, mais il y a peut-être des distinctions à faire entre les deux. Cette expérience de conversion n'est pas permanente, et il est très rare qu'elle le soit. Ramana Maharshi en est un bon exemple. À l'âge de 14 ans, il a vécu une expérience d'illumination et de réalisation de soi au cours de laquelle il s'est compris, il a connu par expérience son vrai moi, et son moi a brillé comme un soleil éclatant. Mais il lui a fallu dix ans pour s'adapter à cette expérience, pour s'en remettre en quelque sorte et pour l'intégrer au point de pouvoir recommencer à communiquer normalement avec les gens. Et puis, bien sûr, le reste de sa vie, il a rayonné de cette vision de la réalité, d'un grand amour, de charme et d'esprit.

Souvent, cette expérience de conversion ou d'illumination ne dure qu'un temps. Après cela, votre vie a changé, mais les anciens schémas, les schémas mentaux et les anciennes façons de percevoir reviennent, mais pas exactement comme avant, peut-être pas aussi puissamment qu'avant. Mais vous n'êtes plus dans cette première ferveur de conversion, comme l'appelle saint Benoît. Et en fait, c'est peut-être similaire à l'expérience de tomber amoureux. Lorsque vous réalisez que l'amour est réciproque, il y a cette explosion d'une nouvelle façon d'être, de voir et de sentir ; et une explosion d'énergie ainsi que de nombreuses caractéristiques de l'illumination pourraient être identifiées dans le fait de tomber amoureux.

## 2 Symptômes de l'illumination

Dans la littérature mystique chrétienne, on trouve une compréhension et une description, une reconnaissance de ce que l'on pourrait appeler des expériences d'illumination.

Evagrius Ponticus, l'un des Pères du désert les plus intellectuels, théologiques et philosophiques, parle de la méditation comme de la manière "dont nous parvenons à voir la lumière de notre propre esprit". Il décrit une étape de la conscience, une étape du voyage. Nous pourrions dire qu'il s'agit de voir clairement son esprit sans auto-analyse ou auto-réflexion, sans l'intervention de la pensée intellectuelle.

S'agit-il simplement de voir le monde différemment ? Ou s'agit-il de nettoyer, de purifier, de transformer les portes de la perception que nous avons ? Et lorsqu'elles sont transformées, lorsque nous percevons différemment, nous nous percevons, nous nous voyons, nous voyons la lumière que nous avons en nous. Et cette lumière se reflète alors dans notre perception du monde extérieur. Et ce qui se développe également, c'est le sentiment que cette distinction entre la réalité intérieure et la réalité extérieure n'est pas une vérité absolue, et qu'au niveau le plus pur de la perception, il y a une unité, il y a simplement Dieu. Ainsi, le sens, le langage de la dualité, intérieur et extérieur, devient redondant.

Les symptômes de l'illumination, quels sont-ils ? Ils ressemblent à ce qu'Evagrius et les Pères du désert appelaient l'apatheia. Apatheia signifie littéralement "être sans passion désordonnée", mais c'est un état très énergique. Selon notre conception et celle des Pères du désert, l'apatheia fait partie d'un cycle que nous traversons régulièrement. Nous sommes toujours dans ce cycle de croissance spirituelle qui nous fait passer de l'acédie, qui est le découragement, la sécheresse et la dépression, à l'apatheia, lorsque les choses fleurissent comme au printemps et au cœur de l'été et que tout est pleinement vivant. C'est aussi un état de paix, de joie, d'absence de peur, d'énergie et de capacité à participer activement à la vie du monde qui nous entoure. Tout cela déborde ensuite sur la troisième étape, qui est l'agapè ou l'amour illimité de Dieu.

Ainsi, que l'illumination soit soudaine ou progressive, les symptômes sont identifiables dans toutes les traditions. Le Dalai Lama l'a dit très simplement un jour : "Ma religion, c'est la bonté. Si votre religion ne fait pas de vous une personne plus gentille, c'est qu'elle ne fonctionne pas.

### 3 L'illumination progressive

Je voulais simplement explorer notre sens du temps et le type d'expérience que nous découvrons au cours de ce voyage. L'un des enseignements de John Main est que la méditation est un voyage, un processus. Ce n'est pas une technique que l'on maîtrise, même s'il a bien sûr souligné l'importance de la discipline du mantra au cœur de son enseignement. Il a également dit

qu'il n'y avait pas de méthode de prière. Les gens se disputent souvent sur les différentes méthodes de prière, mais nous n'avons pas à nous disputer pour savoir laquelle est bonne ou laquelle est mauvaise. C'est pourquoi il dit qu'il n'y a pas de méthodes de prière, si une méthode permet d'atteindre une illumination plus soudaine et plus rapide que d'autres. Il n'y a pas de méthodes de prière, dirait-il, parce qu'il n'y a que la prière, l'unique prière,

la prière de l'Esprit qui coule dans nos cœurs en permanence.

Le fait qu'il recommande le mantra peut sembler contradictoire. C'est la partie de l'enseignement essentiel que nous suivons, qu'il nous invite à apprendre, mais en même temps, il dit de ne pas créer ce modèle de réalité dans l'hémisphère gauche de votre cerveau de sorte que tout autre type d'approche de la prière soit inférieur ou inadéquat. Il y a donc ici un paradoxe ou une tension entre l'engagement dans la voie du mantra dans cet enseignement de la tradition chrétienne et le fait que la prière ne peut être réduite à quelque chose que l'on obtient par une technique particulière.

Toute personne qui apprend, à un moment ou à un autre, va se demander : "Combien de temps cela va-t-il prendre ? Combien de temps dois-je attendre ? C'est évidemment une question universelle. Mais avec le temps, la question devient plus silencieuse et vous devenez moins impatient et moins motivé par cette demande de l'ego - et c'est une demande. La question " combien de temps cette méditation va-t-elle prendre ? " est une demande de contrôle et de possession du processus. Ce que nous apprenons, bien sûr, c'est que le processus consiste à abandonner le contrôle et la possession. On ne peut pas contrôler et posséder une façon de se déposséder. C'est une pauvreté d'esprit radicale.

Apprendre à méditer, c'est aussi apprendre à vivre. Un vieux dicton de l'Église primitive dit : *lex orandi lex credendi*, la façon de prier est la façon de vivre. Nous pourrions donc dire que notre façon de prier exerce une influence puissante, profonde, sur notre façon de vivre et sur le niveau auquel nous vivons, sur la façon dont nous comprenons le spectre de la vie. Apprendre à méditer, c'est donc apprendre à vivre. C'est pourquoi nous pourrions dire que les moments de méditation quotidiens sont la partie la plus importante de la journée. Plus nous pratiquons, plus nous voyons la méditation comme une révélation de sens. Et cette question - combien de temps dois-je attendre ? suis-je un bon méditant ? suis-je un mauvais méditant ? est-ce que je réussis ? est-ce que j'échoue ? - devient plus silencieuse. Cela m'attriste de rencontrer des gens qui disent : "Je médite depuis 20 ans et je suis un très mauvais méditant", parce que s'ils sont fidèles, c'est tout ce qui compte. Il ne s'agit pas de s'évaluer soi-même, bon ou mauvais. L'un des enseignements importants que nous donnons aux nouveaux méditants est le suivant : n'évaluez pas ; abandonnez cette idée de réussite ou d'échec ; soyez simplement fidèle. Et plus nous pratiquons la méditation de cette manière, et plus nous en arrivons à nous débarrasser de ces questions, plus nous la voyons comme un révélateur de sens.

Ce que nous découvrons de la méditation en la pratiquant, c'est ce que nous découvrons de la vie. Elle nous donne une façon de voir et d'interagir avec la vie. Lorsque j'ai commencé à méditer sérieusement, il m'a fallu quelques années après avoir été initié à la méditation. En fait, j'ai dû rejoindre le monastère pour apprendre. Mais après avoir médité pendant un certain temps, je me suis engagé à fond. J'étais également très impatient et j'ai demandé un jour au père John : "Comment puis-je accélérer les choses ? Je n'y arrive pas encore". J'avais bien sûr eu, comme nous tous, des moments ou des expériences qui encourageaient les apparences, si vous voulez, d'une illumination temporaire, mais ils passaient. Ils peuvent durer un certain temps, et vous avez l'impression de flotter dans l'air, d'aimer le monde et que le monde vous aime, et vous vous sentez très bien. C'est une expérience profonde d'apathie, ce que les Pères du désert appelaient l'apathie.

Mais lorsque cette expérience s'achève et que l'on passe à une autre partie du cycle, on a le sentiment, comme je l'ai ressenti, d'avoir perdu quelque chose et d'être déçu. Les expériences d'illumination temporaire m'ont donné envie d'en savoir plus, et je le veux maintenant, et je ne veux plus avoir à passer par ce cycle. Il était très compréhensif et tolérant et pouvait voir, je suppose, que derrière tout cela se cachait un profond désir de faire le voyage, mais je continuais à penser que le voyage avait une destination finale, ou une réalisation concrète. Mais il m'a aidé à comprendre, en s'engageant dans ce que je partageais avec lui, que la vitesse du voyage varie d'une personne à l'autre et qu'elle dépend avant tout de notre engagement dans la pratique.

Ainsi, lorsque les gens se plaignent de ne pas progresser dans la méditation, vous leur demandez : "Quelle est votre pratique ?" Et ils vous répondent : "Je médite trois ou quatre fois par semaine". Et ils répondent : "Eh bien, je médite trois ou quatre fois par semaine". Nous leur disons alors : "D'accord, si c'est ce qui vous convient, mais sachez que la dose minimale de méditation recommandée est de deux fois par jour, matin et soir". Il y a une raison à cela.

Pour savoir combien de temps cela prend, il faut d'abord se demander ce que c'est. Qu'est-ce que cela signifie ? Pensez-vous que l'illumination est une sorte d'objectif et d'accomplissement que vous allez maîtriser une fois pour toutes ? De quoi parlons-nous ?

Quoi qu'il en soit, le voyage que vous entreprenez sera le vôtre. C'est un voyage humain universel, mais pour chacun d'entre nous, c'est un voyage unique. Cela signifie qu'il est conditionné par notre tempérament, par notre histoire. Il n'est pas déterminé par le billet que nous achetons, mais par notre tempérament, qui comprend également la quantité de bagages que nous transportons. Il y a ceux qui voyagent léger et ceux qui voyagent avec beaucoup de bagages. Le stress du voyage est bien sûr accru par le nombre de bagages à gérer. Le type de voyage et la vitesse à laquelle nous le faisons (il y a différentes vitesses de voyage) dépendent des bagages que nous transportons et de notre attachement à ces bagages. Sommes-nous inquiets à l'idée de perdre nos bagages ? Ou sommes-nous prêts à lâcher prise ?

Ce passage de l'Évangile de Marc, chapitre 10, comporte deux histoires. La première est l'histoire du jeune homme riche qui vient voir Jésus et lui dit : "Bon Maître, que dois-je faire pour hériter de la vie éternelle ? Il avait manifestement une idée assez mécanique de ce voyage vers l'illumination, vers la vie éternelle. Jésus l'aide à comprendre ce qu'il demande. Il dit : "Je fais toutes ces bonnes choses, j'obéis à toutes les règles, mais comment puis-je aller plus loin ? Jésus lui dit : "Vends tous tes biens, sois radicalement pauvre". Et le gars s'en va avec un visage triste et nous ne le revoyons plus jamais. D'une certaine manière, ce personnage nous représente tous.

Tout de suite après, il y a un échange entre Jésus et ses disciples. Il dit qu'il est plus difficile à un riche d'entrer dans le royaume des cieux qu'à un chameau de passer par le trou d'une aiguille. Pierre a commencé à dire : "Regarde, nous avons tout quitté et nous t'avons suivi". Le sous-entendu est le suivant : qu'allons-nous obtenir de tout cela, combien de temps cela va-t-il prendre ? Jésus ne rejette pas Pierre et ne lui dit pas : "Tu t'intéresses seulement à ce que tu peux obtenir de moi. C'est juste l'ego qui parle". Il ne dit pas cela. Il dit : "Je vous le dis, si vous devenez pauvres, si vous renoncez à tout, vous serez étonnés de ce que vous recevrez. Vous recevrez le centuple. Il utilise donc l'image matérialiste.

Le jeune homme riche et sa rencontre avec Jésus nous donnent un moyen de comprendre la nature du voyage que nous faisons. Nous comprenons la nature du voyage à travers le temps et, avec le temps, nous en venons à voir quel genre de voyage nous faisons en méditant matin et soir chaque jour. ~

## 4 Les moments difficiles du voyage

Que signifie le voyage de la méditation en termes d'expérience ? Nous le vivons, bien sûr, comme tout voyage, à travers des étapes et différents types de voyage. Pensez à n'importe quel voyage que vous faites. Vous conduisez sur l'autoroute de A à B, vous passez par différents types de conditions de circulation, vous traversez différents paysages, vous pouvez même avoir des problèmes avec votre voiture et vous devez la faire réparer. Mais chaque voyage est différent, et chaque partie du voyage est différente.

Et tout cela s'ajoute à ce que nous appelons "le voyage". Il y a différentes expériences pour parcourir le terrain. Et chaque voyage implique de couvrir le terrain, d'accomplir son destin, de faire ce que l'on est censé faire au cours de sa vie, y compris dans les moments difficiles où l'on semble arrêté ou bloqué, ou même perdu et où l'on ne sait pas où l'on va, ou même où l'on s'aperçoit que l'on a pris le mauvais tournant et que l'on est en train de revenir en arrière, de régresser.

Tous ces éléments sont contenus dans l'intégrité de notre voyage. Et si nous ne voulons que de belles expériences au cours de notre voyage, nous serons déçus. Mais ces temps difficiles, ces périodes sombres, ces nuits sombres ou ces moments d'acédie contiennent des graines de vie nouvelle. Sur le moment, bien sûr, ils peuvent être difficiles, douloureux, secs, vides, avec un sentiment de perte ou d'abandon. Mais ces périodes sombres ou difficiles contiennent néanmoins les germes d'une nouvelle régénération et d'un nouveau progrès. Tout concourt au bien de ceux qui aiment Dieu", dit saint Paul (Rm 8,28).

Aimer Dieu, dans ce contexte, pourrait signifier s'engager de tout cœur dans

le voyage lui-même, sans se plaindre inutilement ou être mécontent parce qu'on n'obtient pas ce qu'on veut, mais en embrassant tout ce que la vie nous offre. Apprendre à méditer, c'est apprendre à vivre. John Main dit que lorsque nous méditons, nous acceptons le don de notre propre être comme un tout, comme un ensemble. Il ne s'agit pas de sélectionner les moments heureux que nous mettons sur Facebook pour convaincre tout le monde que nous sommes des personnes totalement heureuses, populaires et satisfaites. Il s'agit d'accepter l'ensemble de nous-mêmes, l'ensemble du mystère de la vie, qui est en fin de compte imprévisible. Ces périodes sombres peuvent contenir de grandes graines de lumière. Le critère d'un bon voyage, pour faire le voyage de la vie d'une manière pleinement humaine, n'est donc pas que ce soit toujours facile, pas que nous soyons toujours heureux, mais comment nous gérons les moments difficiles et comment nous les gérons avant tout avec foi.

C'est quelque chose que saint Jacques exprime d'une manière plutôt bouddhiste dans la première partie de la Lettre de saint Jacques, lorsqu'il dit : "Considérez-vous comme chanceux lorsque des temps difficiles et des défis se présentent à vous". Considérez-vous comme chanceux lorsque des temps difficiles se présentent à vous, parce qu'ils vont approfondir votre foi et former votre caractère, et qu'ils vont vous apporter la croissance et la grâce. (Jam 1:2-3)~

## 5 Le voyage comme progrès éternel

Dans la première partie de la lettre de saint Jacques, il dit : "Estimez-vous heureux lorsque des temps difficiles et des défis se présentent à vous, car ils vont approfondir votre foi et former votre caractère, et ils vont vous apporter la croissance et la grâce". (Jacques 1:2-3) Comment pouvons-nous comprendre cela d'une manière plus spirituelle ?

Saint Grégoire de Nysse, l'une des grandes figures de la tradition mystique chrétienne, a été le premier enseignant chrétien à affirmer que Dieu est infini, non pas seulement comme une idée abstraite, mais parce que cela explique comment nous faisons notre voyage, comment nous cherchons, connaissons et finalement sommes déifiés, divinisés - comment nous finissons par devenir un avec Dieu. Comprendre l'infinité de Dieu nous est donc utile car cela va nous permettre de faire le voyage, toutes les étapes et toute la diversité du voyage, de manière plus profonde et plus complète.

Son autre idée clé, dont quelqu'un a dit qu'elle avait changé l'histoire de la pensée humaine, est la nature du voyage en tant que progrès éternel. Il développe cette idée tout au long de son œuvre, mais en particulier dans l'un de ses livres intitulé *La vie de Moïse*, dans lequel il utilise la figure de Moïse dans l'Exode comme symbole et comme exemple de la relation entre l'homme et la divinité.

Dans *La vie de Moïse*, sa question est la suivante : "Comment Moïse a-t-il pu s'asseoir et parler avec Dieu face à face, comme le dit l'Écriture, puis, peu après, être plongé dans le désespoir lorsqu'il a découvert que le peuple se rebellait et revenait aux anciens dieux, à l'idolâtrie, etc. Et pourtant, comment a-t-il pu vivre ces différentes étapes de sa propre vie, du voyage vers Dieu ? Et sa réponse est : "C'est parce qu'il a pu réaliser à quel point Dieu est transcendant, à quel point Dieu est hors d'atteinte". C'est là le point essentiel. C'est en découvrant la transcendance de Dieu, le Dieu qui est en nous mais qui est aussi transcendant, au-delà de tout ce que nous pouvons penser, imaginer ou contrôler, que nous pouvons nous défaire de nos idées préconçues et de notre désir égoïste de Dieu.

Gregory dit ensuite que Moïse apprend de Dieu qu'il existe un lieu auprès de Dieu, et que dans ce lieu, il y a un rocher et un trou dans le rocher. Cela se passe dans l'Exode, chapitre 33:22. Moïse a des problèmes avec le peuple, comme d'habitude. Il discute avec Dieu de la manière dont il va s'en sortir - tous les prophètes sont des personnes très humaines qui pensent souvent : "Je ne peux pas accepter cela, je ne veux pas de ce travail, c'est trop dangereux, ou c'est trop". Le Seigneur dit à Moïse : "Je ferai ce que tu as demandé, car tu as trouvé grâce à mes yeux et je te connais par ton nom" (Ex 33,17). Connaître quelqu'un par son nom, c'est dire : je te connais de fond en comble, je t'ai connu dans le ventre de ta mère, je te connais mieux que tu ne te connais toi-même. Moïse dit : "Montre-moi ta gloire, je t'en prie" (je sais que tu me connais, mais je ne te connais pas entièrement, alors montre-moi ta gloire) ; "gloire" signifie "plénitude", alors dis-moi tout ce qui te concerne. Et Dieu dit : "Je ferai passer devant toi toutes mes bontés et je proclamerai devant toi le nom de l'Éternel" (Ex 33,19). En d'autres termes, Dieu dit : D'accord, je vais tout te montrer. Je vous montrerai mon nom, je vous donnerai ce qu'il y a de plus intime, ma vraie nature. Et "Je ferai grâce à qui je ferai grâce et je ferai miséricorde à qui je ferai miséricorde, mais vous ne verrez pas ma face, car nul ne me verra et ne vivra (Ex 33,20)".

Qu'est-ce que cela signifie ? Cela signifie, je pense que vous pourriez dire, que c'est la transcendance de Dieu - vous ne pourrez jamais me connaître. Peut-être pourriez-vous me connaître pleinement, mais pas définitivement. Vous ne pouvez pas avoir toutes les informations et connaissances à mon sujet, parce que personne ne peut me voir et vivre. Personne ne peut me voir, car son identité personnelle, telle qu'elle est connue, ne peut pas survivre à cela. L'ego va exploser à cause de cette connaissance. Le Seigneur poursuit : "Vois, il y a un endroit près de moi où tu te tiendras sur le rocher. Et pendant que ma gloire passera, je te mettrai dans une fente du rocher". Un trou dans le rocher, donc une grotte. Une grotte est un symbole universel de la rencontre la plus profonde avec Dieu et avec soi-même. Ainsi, "pendant que ma gloire passera, je te mettrai dans cette caverne, et je te couvrirai de ma main jusqu'à ce que je sois passé". Il y a là une sorte de paradoxe. Il va se révéler, mais en même temps, il va le couvrir pour le protéger d'une surcharge de Dieu. Je retirerai ma main et vous verrez mon dos, mais vous ne verrez pas mon visage" (Ex 33:21-23).

Grégoire de Nysse en fait le point de départ de son discours sur le voyage vers Dieu. Moïse doit rester dans cette grotte. Vous devez rester là, vous devez être stable et lui permettre de s'enraciner et de faire partie de votre vie. Évidemment, Grégoire ne prend pas cette histoire au pied de la lettre ; il s'agit d'une allégorie qu'il lit dans un sens mystique. Il décrit ensuite comment l'ascension de l'âme vers Dieu (notre voyage), comment l'ascension de notre âme vers Dieu est la contrepartie de la force de gravité dans le monde matériel. Dans le monde matériel, tout tombe au sol, mais dans le monde spirituel, tout s'élève. L'âme ne cesse de s'élever, dit-il, de plus en plus haut, de plus en plus loin, de plus en plus haut, par la force du désir, c'est-à-dire la force de l'amour. L'âme s'élève de plus en plus haut, elle tend vers le haut, par la force de l'amour. Il se réfère à la lettre aux Philippiens dans laquelle saint Paul a écrit ce célèbre passage, un passage auquel Grégoire de Nysse revient sans cesse dans Philippiens 3:12-14.

Paul parle en fait de son propre voyage. Il dit : "Tout ce que j'ai perdu [depuis que j'ai entrepris ce voyage après ma conversion], c'est à cause du Christ, mais je le considère comme un gain [je le considère comme quelque chose de positif]. Je considère tout comme une perte, en fait, en comparaison avec la valeur supérieure [la valeur transcendante] de la connaissance du Christ Jésus, mon Seigneur. J'ai souffert de la perte de toutes ces choses, mais elles sont 'insignifiantes' par rapport à la découverte du Christ. (Ph 3,7-8) Et puis il y a ces quelques versets. Il dit :

Non pas que je l'aie déjà obtenu, je n'ai pas encore atteint le but. Mais je m'efforce de le faire mien, parce que le Christ Jésus m'a fait sien. Bien-aimés, je ne considère pas que je l'ai fait mien, mais je fais cette chose : j'oublie ce qui est en arrière et je m'efforce d'aller vers ce qui est en avant. J'avance vers le but, pour le prix de l'appel céleste de Dieu dans le Christ Jésus"

(Ph 3,12-14).

Le concept ici est le mot grec *epitasis* qui signifie une progression continue, un mouvement continu vers l'avant,

Ce que saint Grégoire de Nysse découvre en réfléchissant à cela à la lumière de sa propre expérience de la prière, c'est qu'il y a un progrès continu. L'épitasie est une évolution incessante vers le bonheur éternel.

Dans cette idée de progrès éternel, de nombreux auteurs ont dit que Grégoire de Nysse, écrivant au cinquième siècle, a apporté une contribution originale à l'histoire de la pensée. Et cela a une implication pour nous. Si tel est notre sens du voyage humain et de notre voyage vers Dieu, et si telle est notre image de Dieu ou la manière dont nous pouvons commencer à penser à Dieu, cela a une grande implication sur la manière dont nous vivons en fait, sur notre idée de la communauté, de l'église, et du progrès humain en général, qu'il y a un progrès éternel. Et le bon côté de la chose, c'est qu'il n'y a pas de limite à notre progrès vers Dieu, nous ne sommes jamais satisfaits.

Ainsi, l'illumination graduelle pourrait être comprise non pas comme étant lente, mais comme étant infinie. Notre expérience du voyage peut être graduelle aujourd'hui et soudaine demain, ou graduelle ce matin et soudaine cet après-midi. Ainsi, graduel et soudain se réfèrent réellement à différentes façons de percevoir, différentes façons d'interagir avec l'évolution, avec le voyage lui-même. ~

## 6 Une nouvelle création

Nous avons examiné l'enseignement de Grégoire de Nysse, l'un des grands maîtres de la tradition mystique chrétienne, en particulier ses idées clés sur la nature de Dieu, qui est infinie, sans limites, et donc au-delà de tout concept, ainsi que sur l'idée d'un progrès éternel, selon laquelle notre voyage n'est pas un voyage pour atteindre un certain état particulier ou un type particulier d'expérience, mais un voyage pour aller réellement au-delà des limites. John Main avait l'habitude de dire que la seule chose que nous ayons à perdre, ce sont nos limites. Et perdre nos limites signifie s'ouvrir à l'illimité, à la nature éternelle de Dieu et au progrès éternel que nous accomplissons sur notre chemin.

Ce que cela signifie pour notre façon d'interpréter l'expérience de notre vie, l'une des difficultés et l'un des défis auxquels doit faire face toute personne qui apprend à méditer, c'est l'idée de l'échec et du découragement. Quelqu'un posait exactement cette question : "J'ai l'impression de perdre mon temps, parce que chaque fois que je m'assois pour méditer, mon esprit est plein de pensées et de distractions, et je rêve tout le temps". Il m'a ensuite demandé s'il existait une technique en plus du mantra, une technique que je pourrais utiliser pour surmonter ce problème... C'est une expérience très courante, le sentiment de découragement. Et ce sentiment de découragement est souvent associé à la question suivante : "Quel genre d'expérience devrais-je avoir ? C'est aussi une question que beaucoup de gens se posent aux premiers stades de la méditation. Mais je dirais que nous apprenons tous à méditer au stade élémentaire initial, jusqu'à ce que nous fassions de la méditation une pratique biquotidienne dans notre vie quotidienne. À ce stade élémentaire, nous pouvons encore recevoir des bénéfices, nous pouvons encore apprécier le voyage, mais c'est la première phase, pour arriver au point où vous pouvez dire " ces deux séances de méditation quotidiennes font simplement, naturellement partie de ma vie ". Après cette première phase, une fois que nous avons adopté la discipline ou le rythme, ce genre de questions commence à s'estomper naturellement, automatiquement. Nous ne continuons pas à demander combien de temps cela va prendre, parce qu'un autre type de connaissance a commencé à faire surface et que nous commençons à comprendre ce qu'est l'expérience. Nous ne continuons donc pas à nous demander "qu'est-ce que je devrais expérimenter ? qu'est-ce qui devrait se passer ? pourquoi rien ne se passet-il dans ma méditation ?

Il existe un niveau plus profond d'être, de conscience. À ce niveau, il y a une expérience pure, non pas une succession d'états de conscience, d'états d'esprit, mais une réalité continue, une présence continue, une expérience continue, mais un type d'expérience différent de ce que nous imaginons jusqu'alors. Nous imaginons une expérience où nous trouvons ce que nous cherchons, en quelque sorte la réalisation d'un désir. Jusque-là, les expériences sont donc épisodiques. Et bien sûr, elles restent épisodiques parce que nous vivons dans le temps et l'espace et que nous changeons constamment d'humeur et que tout le reste change. Mais en même temps, cette connaissance ou cette conscience plus profonde, que nous appelons l'esprit, devient plus présente, plus évidente, plus omniprésente, une expérience que nous ne pouvons pas objectiver. Nous ne pouvons pas la regarder, nous ne pouvons pas la distinguer et dire : "Oh, je suis éclairé ! Maintenant, je suis éclairé, c'est bien". Cette idée de l'illumination comme une sorte d'objectif à atteindre est très trompeuse jusqu'à ce que nous voyions ce que la tradition mystique nous dit, à savoir qu'il n'y a qu'une seule illumination. Comme l'ont dit John Main, Abhishiktananda et d'autres, il n'y a qu'une seule illumination et nous y entrons tous. Et c'est l'esprit du Christ, l'illumination du Christ.

Il ne s'agit donc pas de mon illumination, ni d'une révélation soudaine. Il y a, si vous voulez, des illuminations temporaires qui se produisent, des expériences qui durent un certain temps, peut-être quelques instants, peut-être quelques jours, peut-être quelques semaines, où nous nous sentons pénétrés et immergés dans la conscience de l'Esprit, mais ensuite, cette expérience distincte s'estompe au bout d'un certain temps.

Il n'y a qu'une seule illumination, l'esprit du Christ, l'illumination du Christ et nous y entrons tous. Nous ressentons et voyons tout différemment ; nous voyons la vie différemment. Il y a une nouvelle création, selon saint Paul, ou une nouvelle voie - c'est ainsi que les premiers chrétiens décrivaient leur découverte, ce qu'ils vivaient et ce qu'ils découvraient. C'était une nouvelle voie, une nouvelle façon de vivre, une nouvelle façon d'être, une nouvelle façon de voir. Pour ceux qui sont unis au Christ, il y a "une nouvelle création"

dit St Paul (2 Cor 5:17). ~

## 7 Le sens spirituel et la nature de la méditation

Le chapitre du livre de John Main, *The Way of Unknowing*, (La Voie de l'Inconnaissance) intitulé *The Nonmechanics of the Pilgrimage*, reflète et éclaire les idées sur lesquelles nous avons réfléchi. La première chose qu'il dit en ouvrant ce chapitre est une phrase simple, mais qui sous-tend toute la vie de notre communauté : "L'enseignement de Jésus sur la prière dans l'Évangile est l'enseignement de base qui sous-tend la méditation".

L'enseignement de Jésus sur la prière, dans le Sermon sur la montagne, par exemple, contient les éléments de base de la contemplation : l'intériorité, le silence, la sérénité, la confiance fidèle, l'attention et la présence. Mettez-les ensemble et vous obtiendrez la contemplation. Jésus est un maître de la contemplation. Il ne nous donne pas de méthode de méditation très directe, mais la méditation est bien sûr un moyen pour nous de recevoir le don de la contemplation qu'il décrit. John Main nous donne des exemples. Il dit que l'esprit de confiance fidèle implicite dans le mantra est ce que nous trouvons dans ce que Jésus dit : "Pensez avant tout au royaume de Dieu et à sa justice, et tout le reste viendra à vous". (Mt 6:33). Une fois encore, John Main ancre cette première affirmation sur Jésus en tant que maître de contemplation dans la méthode de méditation qu'il a enseignée dans la tradition chrétienne et qui est présente dans d'autres traditions, le mantra.

Par exemple, John Main dit que lorsque nous prononçons le mantra, nous mettons en pratique l'injonction suivante : "Pensez au royaume de Dieu". Il s'agit d'une confiance, d'une foi. C'est l'une des expériences essentielles qui devient consciente au cours de l'apprentissage de la méditation et de sa pratique - nous réalisons qu'en prononçant le mantra, nous plaçons notre confiance, entièrement dans le fondement de notre être, que nous appelons Dieu, faute d'un meilleur mot. Le mantra n'est donc pas une technique, mais un acte de foi. Plus qu'un acte de volonté, c'est un acte de tout notre être, qui devient cette confiance fondamentale dans la nature divine et dans notre propre capacité à partager cette nature divine.

Ensuite, John Main dit que cela peut avoir du sens pour ceux d'entre nous qui peuvent comprendre ce langage, ce vocabulaire, qui ont un passé de foi. Mais il y a beaucoup de gens, dit-il, qui sont très mystifiés par cette compréhension de la méditation. Que signifie l'option spirituelle par rapport à la méditation ? Nous dirions qu'en méditant, vous acceptez la dimension spirituelle de vous-même. Mais pour beaucoup de gens, cela n'a pas vraiment de sens. La raison pour laquelle il est difficile d'aborder la méditation comme une pratique spirituelle est que, dans notre société très matérialiste, nous commençons tout ce que nous faisons en disant : "Qu'est-ce que cela m'apporte ? Et nous posons cette question d'une manière très étroite. Bien sûr, tout ce que nous faisons, nous le faisons pour une raison et dans un but qui, nous l'espérons, nous apportera, à long terme et d'une manière ou d'une autre, un bénéfice. Mais nous pouvons poser cette question d'une manière très consumériste, très étroite et matérialiste. Et si nous commençons par là, nous aurons du mal à comprendre le sens spirituel et la nature de la méditation.

Les autres questions que nous posons en conséquence sont les suivantes : "Combien de temps cela va-t-il prendre ? Combien de temps cela va-t-il prendre ? Est-ce que je procède de la manière la plus rapide ou y a-t-il une autre technique que je pourrais utiliser pour accélérer le processus ? Mais le modèle de base que John Main identifie ici est ce qu'il appelle un modèle "mécaniste" de la vie, et tout ce que nous faisons dans la vie est interprété à travers ce modèle d'opérations mécaniques. En d'autres termes, nous apprenons à gérer la vie en maîtrisant des procédures, des techniques, mais en conséquence, nous passons à côté de ce qu'il appelle la vitalité de l'expérience, nous passons à côté de la vivacité, de la vitalité de la vie parce que nous la réduisons, dans notre esprit ou notre cerveau gauche, à un mécanisme que nous contrôlons ou que nous exécutons. La société devient donc mécaniste, elle devient un système, un système mécaniste, et les individus deviennent des rouages de cette machine. Je pense que la dépersonnalisation de la vie et de la société est une préoccupation très réelle pour nous aujourd'hui.

Il dit que la méditation est importante parce que nous devons nous libérer de cette vision mécaniste de nous-mêmes et de la société. Cette vision mécaniste - combien de temps cela va-t-il prendre ? comment puis-je accélérer le processus ? - s'applique et contrôle à la fois la façon dont nous nous voyons nous-mêmes et la façon dont nous contribuons à façonner la société. Et la seule façon de faire la différence est de nous changer nous-mêmes pour qu'il y ait plus de personnes contemplatives qui résistent au processus mécaniste et le transcendent.

Selon lui, la méditation est également l'étape la plus pratique que chacun puisse entreprendre pour se redécouvrir, non pas comme une machine ou un rouage, mais pour se connaître comme une profondeur infinie de mystère.

Ainsi, le voyage contemplatif, le voyage de la méditation nous conduira à une connaissance de soi d'un autre ordre, d'un autre type de connaissance de soi, qui consiste à nous connaître comme un mystère. Et le mystère ne signifie pas quelque chose de confus. Un mystère est simplement quelque chose qui ne peut être mis en mots ou exprimé pleinement par des concepts.

Ensuite, John Main dit que ce qui est vraiment important, c'est que nous fassions cette découverte par nous-mêmes. Nous ne nous contentons pas de l'entendre de la bouche d'autres personnes, de les croire sur parole. Chacun d'entre nous doit savoir par sa propre expérience. Une fois que nous le savons ou que nous commençons à le savoir à partir de notre propre expérience, tout le reste commence à se mettre en place. Tout en découle dans le bon ordre, dit-il.

C'est donc de la priorité de l'être qu'il parle. Soyez d'abord, puis vous serez prêt à agir. Mais si vous avez perdu cette connexion, cette expérience, cette familiarité avec l'être, qui n'est pas mécanique, si vous avez perdu cette connexion avec l'être, votre action sera incontrôlable. Il ajoute ensuite qu'en découvrant ce potentiel, nous découvrons également que les personnes avec lesquelles nous vivons, les personnes que nous aimons, les personnes avec lesquelles nous travaillons, chacune d'entre elles et toutes ont la même profondeur d'esprit en elles, la même capacité à s'ouvrir au mystère de leur propre être. Il s'agit donc de se voir dans les autres et de voir les autres en nous-mêmes.

Une fois que nous commençons à ressentir cette profondeur d'être en nous-mêmes, nous comprenons alors que chaque personne que nous rencontrons - les personnes avec lesquelles nous sommes en désaccord, les personnes de différents partis politiques, les personnes de différentes races, traditions et croyances, les personnes que nous n'aimons pas parce que nous n'aimons pas la couleur de leurs yeux ou la forme de leur visage - chaque personne que nous rencontrons est également cette manifestation d'une profondeur d'être infinie.

Puis il dit quelque chose de très important, je pense, pour nous aujourd'hui.

Nous osons à peine imaginer ce que serait une société où tout le monde serait sur la voie de la réalisation que l'être est un mystère et que chacun d'entre nous possède une capacité infinie, un potentiel infini d'expansion de l'esprit dans le mystère de Dieu.

Pouvez-vous imaginer une société entière où tout le monde est sur ce chemin, où tout le monde médite, bien sûr à des stades différents, mais où tout le monde est sur le même chemin consciemment ? ~

## 8 Exemples d'illumination soudaine

Nous avons parlé du voyage en utilisant les deux images de l'illumination soudaine et de l'illumination progressive. Il y a deux exemples d'illumination soudaine dans la tradition chrétienne que je voudrais vous rappeler, des moments d'illumination, des moments d'émerveillement, des moments où vous êtes remplis d'un sentiment de présence, et où vous brisez pour ainsi dire une sorte de conscience de soi, une barrière ou un bloc ou le mur de briques de l'ego. Vous pouvez traverser cela pendant un instant et vous voyez les choses telles qu'elles sont réellement, vous les sentez telles qu'elles sont, vous ressentez cette énergie de plénitude et d'unité. Et vous savez que c'est vrai. Et même si cette expérience ne dure qu'un temps, elle vous a changé, elle vous a convaincu, elle a laissé sa marque sur vous. Et même si cela ne devait jamais se reproduire, vous savez que c'est réel, et vous ne pourrez peut-être pas en faire l'expérience de la même manière directe au moment où vous le souhaitez, mais vous savez néanmoins que c'est réel et que c'est le voyage que vous entreprenez.

Aelred de Rievaulx en est un exemple. Aelred de Rievaulx était un moine anglais du monastère cistercien de Rievaulx, dans le Yorkshire, au nord de l'Angleterre. Issu d'une famille aisée, il tomba amoureux de la vie du monastère, y entra et en devint l'abbé. On lui a reproché d'être un peu trop facile avec les moines et d'être en quelque sorte trop humain, comme nous pourrions le dire aujourd'hui. Ses deux grands livres sont *L'amitié spirituelle* et *Le miroir de la charité*.

Dans *L'amitié spirituelle*, il s'appuie sur la longue tradition de réflexion philosophique sur l'amitié qui remonte aux philosophes de l'Antiquité. Aristote disait : "Une vie sans ami ne vaut pas la peine d'être vécue. Un ami est un autre soi-même. Cette question a donc fait l'objet d'une grande réflexion intellectuelle : Qu'est-ce que l'amitié ? Quel est le rôle de l'amitié dans la vie ? Aujourd'hui, nous nous intéressons beaucoup aux relations de toutes sortes, mais nous avons tendance à aborder les relations plus souvent de manière pathologique, ou nous les abordons souvent à travers la manière dont elles ont échoué, et souvent parce qu'elles échouent.

Mais Aelred parle de l'amitié à la fois comme un but de la vie et comme le moyen d'atteindre ce but. Et il met cela dans une symétrie chrétienne en parlant du Christ comme de l'ami, de la même manière que les mystiques soufis ont ce refrain dans beaucoup de leurs poèmes sur "l'ami". L'ami est l'Esprit de Dieu en vous, mais c'est aussi une partie de vous-même. Au fur et à mesure que vous faites le voyage, vous devenez plus amical avec vous-même. Je pense que c'est quelque chose que nous apprenons par la méditation.

Le premier niveau auquel l'influence de la méditation peut être ressentie est notre relation avec nous-mêmes. Nous sommes peut-être moins critiques envers nous-mêmes, moins haineux envers nous-mêmes, moins enclins à nous juger, et nous acceptons mieux nos défauts et nos faiblesses. Je pense que la méditation nous amène à cette acceptation de nous-mêmes. L'amitié avec soi-même est donc une idée importante. L'amitié, comme nous le savons, dépend vraiment de l'autre, mais c'est lorsque nous pouvons nous accepter nous-mêmes que nous sommes capables d'accepter l'autre pour ce qu'il est, sans essayer de le changer, sans le juger, sans être trop perfectionniste dans la façon dont nous voyons et évaluons les autres dans notre vie. C'est pourquoi Aelred écrit si joliment sur l'amitié et voit le Christ former un tiers entre nous.

Entre deux amis, il y a toujours la réalité de l'Ami, le Christ, qui se dit notre ami. Je ne vous appelle plus serviteurs (Jn 15,15)", a dit Jésus lors de la dernière Cène. Je ne vous appelle plus serviteurs. Je vous appelle amis parce que je vous ai montré tout ce que j'ai appris de mon Père. (Jn 15:15-17) Pour Aelred, l'amitié est donc une transparence totale, une ouverture et une confiance totales entre deux personnes. Mais il reconnaît que cela prend du temps pour se développer - donc, graduel et soudain. Parfois, nous remarquons, nous prenons conscience, que dans certaines amitiés ou relations, il y a ce potentiel d'approfondissement de la confiance, de l'ouverture et de la transparence. Et le don de soi est bien sûr impliqué dans ce processus. Mais cela prend du temps et Aelred dit sagement qu'il faut laisser du temps au temps, ne pas être impatient.

Ainsi, sa théologie, si vous voulez, mais aussi sa compréhension du mode de vie de la communauté sont très axées sur l'amitié entre les membres de la communauté, en reconnaissant que chaque relation est différente, mais aussi et essentiellement en reconnaissant le Christ comme l'ami qui est présent dans tous. Un petit exemple de cela est ce passage du *Miroir de la Charité*, où Aelred décrit un instant d'illumination soudaine. Il dit :

Avant-hier, alors que je faisais le tour du cloître du monastère, les frères étaient assis autour de moi et formaient comme une couronne d'amour. Je n'ai trouvé personne que je n'aimais pas, et personne par qui je me sentais sûr de ne pas être aimé. J'ai ressenti une telle joie qu'elle a surpassé tous les plaisirs du monde.

"J'ai ressenti une telle joie qu'elle a surpassé tous les plaisirs du monde" - il y a donc peut-être un moment d'illumination soudaine où il voit l'amour unir tous ceux qui l'entourent.

De même, vous vous souvenez peut-être du célèbre moment d'illumination de Thomas Merton alors qu'il se rendait à Louisville depuis le monastère de Gethsemani. Il se rendait chez le dentiste et, alors qu'il se tenait au feu rouge, attendant de traverser la route, il a dit qu'en un instant, il avait eu une connaissance et une vision extraordinaires de la beauté et de la bonté du monde et de chacune des personnes vaquant à leurs tâches quotidiennes. Ces moments d'illumination soudaine sont donc des révélations. Mais ils s'intègrent ensuite dans l'étape suivante du voyage, ils n'en sont pas la fin.

Un autre exemple de la tradition chrétienne, deux moments en fait que Saint Augustin décrit dans son autobiographie dans *Les Confessions*. Le premier est le moment de sa conversion, lorsqu'il est assis sous un arbre et qu'il entend cette voix : "Prends et lis le livre". C'est le tournant de son cheminement de foi, le début de sa foi chrétienne. Plus tard dans sa vie, alors qu'il se trouvait à Ostie, à l'extérieur de Rome, avec sa mère (sa mère a eu une grande influence spirituelle sur lui), ils se sont assis pour parler de la foi. Alors qu'ils étaient assis en train de parler de la foi, ils ont tous deux été pris dans une expérience d'amour et de transcendance, et de la présence incarnée du Christ, magnifiquement décrite dans *Les Confessions*.

Dans le premier exposé, j'ai parlé d'un maître zen qui était approché par des pèlerins occidentaux désireux et impatients d'être illuminés rapidement, qui voulaient qu'il leur donne le secret ou la pilule de l'illumination. Plus tard, il a réfléchi aux raisons pour lesquelles certaines personnes connaissent ces moments d'illumination. Il l'a décrit comme karmique - ce qui est probablement vrai d'un point de vue psychologique. Ce n'est pas un hasard. Ces moments ne sont pas prévisibles, mais ils ne sont pas non plus imprévus. Ils arrivent dans la plénitude du temps, quand le moment est venu. Le silence est très plein. Il se passe beaucoup de choses dans le silence. Nous n'en sommes pas conscients, nous ne pouvons pas le conceptualiser, nous ne pouvons pas l'objectiver. Mais si nous sommes en voyage, ce travail de préparation est continu. Et même les moments de sécheresse ou d'échec, où vous avez l'impression que la méditation est une perte de temps, peuvent être, comme l'a dit John Main, parfois les méditations les plus importantes lorsque vous êtes purement fidèle à la méditation.

Mais pour s'engager dans le voyage, nous avons peut-être besoin d'un cadre de foi ou d'un cadre de compréhension. Ces moments ne sont donc pas le fruit du hasard. Mais ils sont aussi comme un volcan en éruption. Ils ne sont pas facilement prévisibles. J'aime bien ce qu'a dit ce maître zen. Il a dit : "Certaines personnes ne savent même pas qu'elles sont éclairées". Je pense que cela vaut la peine d'y réfléchir. Parce que notre idée de l'illumination, comme s'il s'agissait de quelque chose que nous devons obtenir ou pour lequel nous devons nous qualifier, ou pour lequel nous devons obtenir un diplôme et ainsi de suite, peut être vraiment trompeuse et contreproductive pour le voyage, parce que le moine qui sait qu'il prie ne prie pas vraiment, le moine qui ne sait pas qu'il prie prie vraiment. Rappelez-vous ce que Jésus a dit à propos de la main gauche qui ne sait pas ce que fait la main droite (Mt 6:3). ~

Laurence Freeman explore la méditation comme un voyage spirituel, loin de soi et au-delà de soi, dans l'infini de Dieu. C'est un voyage vers la divinisation, vers l'illumination. L'illumination est un processus spirituel qui se déroule dans le temps et à travers le temps, et qui ne peut être avancé par aucune technique. La seule exigence pour le voyage est l'engagement et la foi. Le mantra, récité non pas comme une technique à maîtriser mais comme un acte de confiance en Dieu et en notre capacité à participer à sa nature divine, permet au processus de divinisation de se produire en nous. Peu à peu, au fil du temps, nous devenons une nouvelle création.



LAURENCE FREEMAN OSB est moine bénédictin et directeur de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne. En tant que guide spirituel de la communauté, il dispense de nombreux enseignements, dirige des retraites, mène des initiatives interconfessionnelles et s'engage avec le monde séculier sur des sujets sociaux, éducatifs, médicaux et de leadership. Ses livres comprennent Good Work, Light Within, Jesus the Teacher Within, First Sight et Sensing God.



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

Dans l'ensemble de ce document Il y a en fait **trois** textes se rapportant à ce thème de *Illumination* « *Enlightenment* » -:

1 : *Illumination (Enlightenment)* -, traduction (...presque automatique... ...) du texte original en anglais (cf le texte précédent)

2- Quelques *Sagesses quotidiennes* (ce document) illustrées et choisies dans cet ouvrage par le P. Freeman (Une série : - entre le 01/05/2023 et le 10/06/2023)

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

Le texte original *Enlightenment* provenant du site

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

## **SAGESSE DU JOUR**

Pages choisies et composées entre le 01/05/2023 et le 10/06/2023 par le P. Freeman

Lundi 01 Mai 2023



(Photo Laurence Freeman, France)

"Combien de temps cela va-t-il prendre, ce processus de méditation ? Quand serai-je illuminé ?" De nombreux Occidentaux à la recherche de l'illumination et, en particulier, d'une illumination soudaine, s'adressent aux maîtres zen. Un enseignant zen rencontré en Corée m'a dit : "Ils viennent et demandent le secret de l'illumination soudaine. Et ils disent : 'Je n'ai pas le temps de méditer. Il doit y avoir un moyen plus rapide'". Il leur répond : "Si je le savais, il y a longtemps que je l'aurais utilisé moi-même". Ce qui est en question ici, c'est l'attitude, les idées préconçues et l'ego de ces personnes qui sont trop occupées pour méditer, et qui sont prêtes à payer pour cela bien sûr. (...) Il est peut-être important pour nous de comprendre d'où vient cela : d'une société de consommation où les choses spirituelles comme l'illumination ont été commercialisées et transformées en biens de consommation, quelque chose qu'on peut acquérir, qu'on peut acheter. Estimant que la méditation est un processus trop long, on cherche donc la technique la plus rapide.

Mardi 02 Mai 2023



(Photo Laurence Freeman, France)

La plupart du temps, cette expérience de conversion ou d'illumination ne dure qu'un temps. Votre vie a changé après cela, mais les anciens schémas, les schémas mentaux et les anciennes façons de percevoir reviennent, pas exactement comme avant, peut-être pas aussi puissamment qu'avant. Mais vous n'êtes plus dans cette première ferveur de la conversion, comme l'appelle saint Benoît. Et en fait, cela peut être comparé à l'expérience de tomber amoureux. Lorsque vous réalisez que le coup de foudre est réciproque, il y a cette explosion d'une nouvelle façon d'être, de voir et de sentir. On pourrait identifier le fait de tomber amoureux à une explosion d'énergie qui a bien des caractéristiques de l'illumination.

Mercredi 03 Mai 2023



(Photo Laurence Freeman, Canada)

Dans la littérature mystique chrétienne, on trouve une compréhension et une description, une reconnaissance de ce que nous pourrions appeler des expériences d'illumination. Evagre le Pontique, l'un des Pères du désert les plus intellectuels, théologiques et philosophiques, dit de la méditation qu'elle est la manière "dont nous parvenons à voir la lumière de notre esprit". Il décrit là une étape de la conscience, une étape du parcours. Nous pourrions dire qu'il s'agit de voir clairement son mental sans analyse de soi ni réflexion sur soi, sans qu'intervienne la pensée intellectuelle. S'agit-il simplement de voir le monde différemment ? Ou bien s'agit-il d'avoir nettoyé, purifié, transformé les portes de notre perception ? Et lorsqu'elles sont transformées, lorsque nous percevons différemment, nous nous percevons, nous nous voyons, nous voyons la lumière que nous avons en nous. Cette lumière se reflète alors dans notre perception du monde extérieur.

Jeudi 04 Mai 2023



(Photo Laurence Freeman, Portugal)

Les symptômes de l'illumination, quels sont-ils ? Ils ressemblent à ce qu'Evagre et les Pères du désert appelaient l'apatheia. **Apatheia** signifie littéralement "être sans passion désordonnée", mais c'est un état très énergique. Selon notre conception et celle des Pères du désert, l'apatheia fait partie d'un cycle que nous traversons régulièrement. Nous sommes toujours dans ce cycle de croissance spirituelle qui nous fait passer de l'**acédie**, qui est le découragement, la sécheresse et la dépression, à l'**apatheia**, lorsque les choses fleurissent comme au printemps et au cœur de l'été et que tout est pleinement vivant. C'est aussi un état de paix, de joie, d'absence de peur, d'énergie et de capacité à participer activement à la vie du monde qui nous entoure. Cela déborde ensuite sur la troisième étape, qui est l'**agapè** ou l'amour illimité de Dieu. Que l'illumination soit soudaine ou progressive, les symptômes sont ainsi identifiables dans toutes les traditions.

Laurence Freeman OSB, *Enlightenment*

*P9-10*

<https://meditativetalks.wccm.org/cd/2YV0yOgQfslNx5tR1Lso>

Vendredi 05 Mai 2023



(Photo Laurence Freeman, France)

Je voudrais explorer ici notre sens du temps et le type d'expérience que nous découvrons au cours de ce parcours. L'un des enseignements de John Main est que la méditation est un parcours, un processus. Ce n'est pas une technique que l'on maîtrise, même s'il a bien sûr souligné l'importance de la discipline du mantra au cœur de son enseignement. Il a également dit qu'il n'y avait pas de méthode de prière. On discute souvent sur les différentes méthodes de prière, mais nous n'avons pas à débattre pour savoir laquelle est bonne ou laquelle est mauvaise. John Main dit qu'il n'y a pas de méthodes de prière qui permette d'atteindre une illumination plus soudaine et plus rapide que d'autres. Il n'y a pas de méthodes de prière, dirait-il, parce qu'il n'y a que la prière, l'unique prière, la prière de l'Esprit qui coule en permanence dans notre cœur.

Samedi 06 Mai 2023



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Il peut sembler contradictoire que John Main recommande le mantra. C'est la partie de l'enseignement essentiel que nous suivons, qu'il nous invite à apprendre, mais il dit en même temps de ne pas créer ce modèle de réalité dans l'hémisphère gauche de notre cerveau, en considérant que tout autre type d'approche de la prière est inférieur ou inapproprié. Il y a donc ici un paradoxe ou une tension entre l'engagement dans la voie du mantra dans cet enseignement de la tradition chrétienne et le fait que la prière ne peut se réduire à quelque chose que l'on obtient par une technique particulière.

Dimanche 07 Mai 2023



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Quiconque apprend à méditer va, à un moment donné, se demander : "Combien de temps cela va-t-il prendre ? Combien de temps devrais-je attendre ?" C'est évidemment une question universelle. Mais avec le temps, la question devient plus paisible et vous devenez moins impatient et moins motivé par cette demande de l'ego qui est une revendication, une demande de contrôle et de possession du processus. Ce que nous apprenons, bien sûr, c'est que le processus consiste à abandonner le contrôle et la possession. On ne peut pas contrôler et posséder une façon de se déposséder. Il s'agit d'une pauvreté d'esprit radicale.

Lundi 08 Mai 2023



(Photo Laurence Freeman, Terre Sainte)

Apprendre à méditer, c'est aussi apprendre à vivre. Un vieux dicton de l'Église primitive dit : *lex orandi lex credendi*, la façon de prier est la façon de vivre. Nous pourrions donc dire que notre façon de prier exerce une influence puissante, profonde, sur notre façon de vivre et sur le niveau auquel nous vivons, sur la façon dont nous comprenons l'ensemble de la vie. Apprendre à méditer, c'est donc apprendre à vivre. C'est pourquoi nous pourrions dire que les moments de méditation quotidiens sont la partie la plus importante de la journée. Plus nous pratiquons, plus nous voyons la méditation comme une révélation de sens. Et cette question - « Combien de temps dois-je attendre ? Suis-je un bon ou un mauvais méditant ? Est-ce que j'y arrive ou pas ? » – se détend. Cela m'attriste de rencontrer des gens qui disent : "Je médite depuis 20 ans mais je suis un très mauvais méditant", parce que s'ils sont fidèles, c'est tout ce qui compte. Il ne s'agit pas de s'évaluer ni de se trouver bon ou mauvais. L'un des enseignements importants que nous donnons aux nouveaux méditants est le suivant : n'évaluez pas ; abandonnez cette idée de réussite ou d'échec ; soyez simplement fidèle. Et plus nous pratiquons la méditation de cette manière, plus nous en arrivons à nous débarrasser de ces questions et plus nous voyons la méditation comme un révélateur de sens.

Mardi 09 Mai 2023



(Photo Laurence Freeman, France)

Ce que nous découvrons de la méditation en la pratiquant, c'est ce que nous découvrons de la vie. La méditation nous donne une façon de voir et d'interagir avec la vie. Lorsque j'ai commencé à méditer sérieusement, il m'a fallu quelques années après y avoir été initié. En fait, j'ai dû rejoindre le monastère pour apprendre. Mais après avoir médité pendant un certain temps, je m'y suis engagé à fond. J'étais également très impatient et j'ai demandé un jour au Père John : "Comment puis-je accélérer les choses ? Je n'y arrive pas encore". J'avais bien sûr eu, comme nous tous, des moments ou des expériences qui encourageaient les apparences d'une illumination temporaire, si vous voulez, mais ils passaient. Ils peuvent durer un certain temps, et vous avez l'impression de flotter dans l'air, d'aimer le monde et que le monde vous aime. Vous vous sentez très bien. C'est une expérience profonde de ce que les Pères du désert appelaient l'*apatheia*.

Mercredi 10 Mai 2023



(Photo Laurence Freeman, Bonnevaux)

Mes expériences temporaires d'illumination me donnèrent dès lors l'envie d'en faire plus. Je ne voulais plus devoir revivre ce cycle. Ce qui était merveilleux chez ce maître qu'était John Main, c'est qu'il n'a pas dit "Ne sois pas stupide". Il était très compréhensif et tolérant et a pu voir, je suppose, que derrière cela se cachait un profond désir de faire le parcours. Mais je continuais à penser que ce parcours avait une destination finale ou une réalisation concrète. Il m'aida à comprendre, en s'engageant dans ce que je partageais avec lui, que la vitesse du parcours varie d'une personne à l'autre et qu'elle dépend avant tout de notre engagement dans la pratique.

Jeudi 11 Mai 2023



(Photo Laurence Freeman, Suisse)

Aussi, lorsque les gens se plaignent de ne pas progresser dans la méditation, demandez-leur : "Quelle est votre pratique ?" Et s'ils vous répondent : "Je médite trois ou quatre fois par semaine", nous leur disons alors : "D'accord, si c'est ce qui vous convient, mais sachez que la dose minimale de méditation recommandée est de deux fois par jour, le matin et le soir". Il y a une raison à cela. La question de savoir combien de temps cela va prendre demande de savoir tout d'abord qu'est "cela", ce que signifie "cela". Pensez-vous que l'illumination est une sorte d'objectif et d'accomplissement que vous allez maîtriser une fois pour toutes ? De quoi parlons-nous ?

Vendredi 12 Mai 2023



(Photo Laurence Freeman)

Quoi qu'il en soit, le parcours que vous entreprenez **sera le vôtre**. C'est un parcours humain universel, mais pour chacun d'entre nous, il est unique. Cela signifie qu'il est conditionné par notre tempérament et par notre histoire. Il n'est pas déterminé par le billet que nous achetons, mais par notre tempérament, qui comprend également la quantité de bagages que nous transportons. Il y a ceux qui voyagent léger et ceux qui voyagent avec beaucoup de bagages. Le stress du voyage est bien sûr accru par le nombre de bagages à gérer. Le type de parcours et la vitesse à laquelle nous le faisons (il y a différentes vitesses de voyage) dépendent des bagages que nous transportons et de l'attachement que nous leur portons. Sommes-nous inquiets à l'idée de perdre nos bagages ? Ou sommes-nous prêts à lâcher prise ?

Samedi 13 Mai 2023



(Photo Laurence Freeman, île de Bere, Irlande)

Un passage du chapitre 10 de l'Évangile de Marc présente deux histoires. La première est l'histoire du jeune homme riche qui vient voir Jésus et lui dit : "Bon Maître, que dois-je faire pour hériter de la vie éternelle ?" Il avait manifestement une idée assez mécanique de ce parcours vers l'illumination, vers la vie éternelle. Jésus l'aide à comprendre ce que signifie sa demande qui précise : "Je fais toutes les bonnes actions, j'obéis à toutes les règles, mais comment puis-je aller plus loin ?" Jésus lui dit : "Vends tous tes biens, sois radicalement pauvre". Le gars s'en va avec un visage triste et nous ne le revoyons plus jamais. D'une certaine manière, ce personnage nous représente tous.

Immédiatement après, il y a un échange entre Jésus et ses disciples. Il leur dit qu'il est plus difficile pour un riche d'entrer dans le royaume des cieux que pour un chameau de passer par le trou d'une aiguille. Pierre dit alors : "Regarde, nous avons tout quitté pour te suivre". L'implication est la suivante : "qu'allons-nous obtenir de tout cela, combien de temps cela va-t-il prendre ?" Jésus répond : "Je vous le dis, si vous devenez pauvres, si vous abandonnez tout, vous serez étonnés de ce que vous recevrez. Vous recevrez le centuple." Il utilise donc une image matérialiste. Le jeune homme riche et sa rencontre avec Jésus nous donnent un moyen de comprendre la nature du parcours que nous faisons. Nous comprenons la nature du voyage à travers le temps et, avec le temps, nous en venons à voir quel type de parcours nous faisons en méditant matin et soir chaque jour.

Dimanche 14 Mai 2023



(Photo Laurence Freeman, France)

Que signifie le parcours de la méditation en termes d'expérience ? Nous en faisons l'expérience, bien sûr, comme pour tout voyage, à travers les étapes et les différents types de parcours. Pensez à n'importe quel parcours que vous faites. Vous conduisez sur l'autoroute de A à B, vous rencontrez différentes formes de conditions de circulation, vous traversez différents paysages, vous pouvez même avoir des problèmes avec votre voiture et devoir la faire réparer. Mais chaque voyage est différent, et chaque partie du parcours est différente. Et tout cela s'ajoute à ce que nous appelons "le parcours". Il y a différentes expériences pour parcourir le terrain. Chaque parcours implique de couvrir le terrain, d'accomplir son destin, de faire ce que l'on est censé faire au cours de sa vie, y compris dans les moments difficiles où l'on semble arrêté ou bloqué, ou même perdu et où l'on ne sait pas où l'on va, ou même où l'on s'aperçoit que l'on a pris le mauvais tournant et que l'on est en train de revenir en arrière, de régresser.

Lundi 15 Mai 2023



(Photo Laurence Freeman, France)

Si nous ne voulons que des expériences agréables pendant notre parcours, nous serons déçus. Mais ces moments difficiles, ces périodes sombres, ces nuits sombres ou ces moments d'acédie contiennent des graines de vie nouvelle. Sur le moment, bien sûr, ils peuvent être difficiles, douloureux, secs, vides, avec un sentiment de perte ou d'abandon. Mais ces périodes sombres ou difficiles contiennent néanmoins les germes d'une nouvelle régénération et d'un nouveau progrès. Tout concourt au bien de ceux qui aiment Dieu", dit saint Paul (Rm 8,28).

Mardi 16 Mai 2023



(Photo Laurence Freeman, France)

Aimer Dieu, dans ce contexte, pourrait signifier s'engager de tout cœur dans ce parcours de la méditation, sans se plaindre inutilement ni regretter de ne pas obtenir ce qu'on veut, mais en embrassant tout ce que la vie nous offre. Apprendre à méditer, c'est apprendre à vivre. John Main dit que lorsque nous méditons, nous acceptons le don de notre être comme un tout, un ensemble. Il ne s'agit pas de sélectionner les beaux moments heureux que nous mettons sur Facebook pour convaincre tout le monde que nous sommes des personnes pleinement heureuses, populaires et satisfaites. Il s'agit d'accepter l'ensemble de ce que nous sommes, l'ensemble du mystère de la vie qui est en fin de compte imprévisible. Les périodes sombres peuvent contenir de grandes graines de lumière. Le critère d'un bon parcours, pour faire celui de la vie d'une manière pleinement humaine, n'est donc pas que ce soit toujours facile ni que nous soyons toujours heureux. Il est dans la façon dont nous gérons les moments difficiles, dont nous les gérons avant tout avec foi.

Mercredi 17 Mai 2023



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Dans la première partie de la lettre de saint Jacques, il est dit : "Estimez-vous heureux lorsque des temps difficiles et des défis se présentent à vous, car ils vont approfondir votre foi et former votre caractère, et ils vont vous apporter la croissance et la grâce" (Jc 1,2-3). Comment pouvons-nous comprendre cela d'une manière plus spirituelle ?

Saint Grégoire de Nysse, l'une des grandes figures de la tradition mystique chrétienne, fut le premier maître chrétien à affirmer que Dieu est infini, non pas seulement comme une idée abstraite, mais parce que cela explique comment faire notre parcours, comment chercher, connaître, et finalement être déifiés, divinisés - comment finir par devenir un avec Dieu. Comprendre l'infinité de Dieu nous est donc utile car cela va nous permettre de faire notre parcours dans toutes ses étapes et toute sa diversité, de manière plus profonde et plus complète.

Jeudi 18 Mai 2023

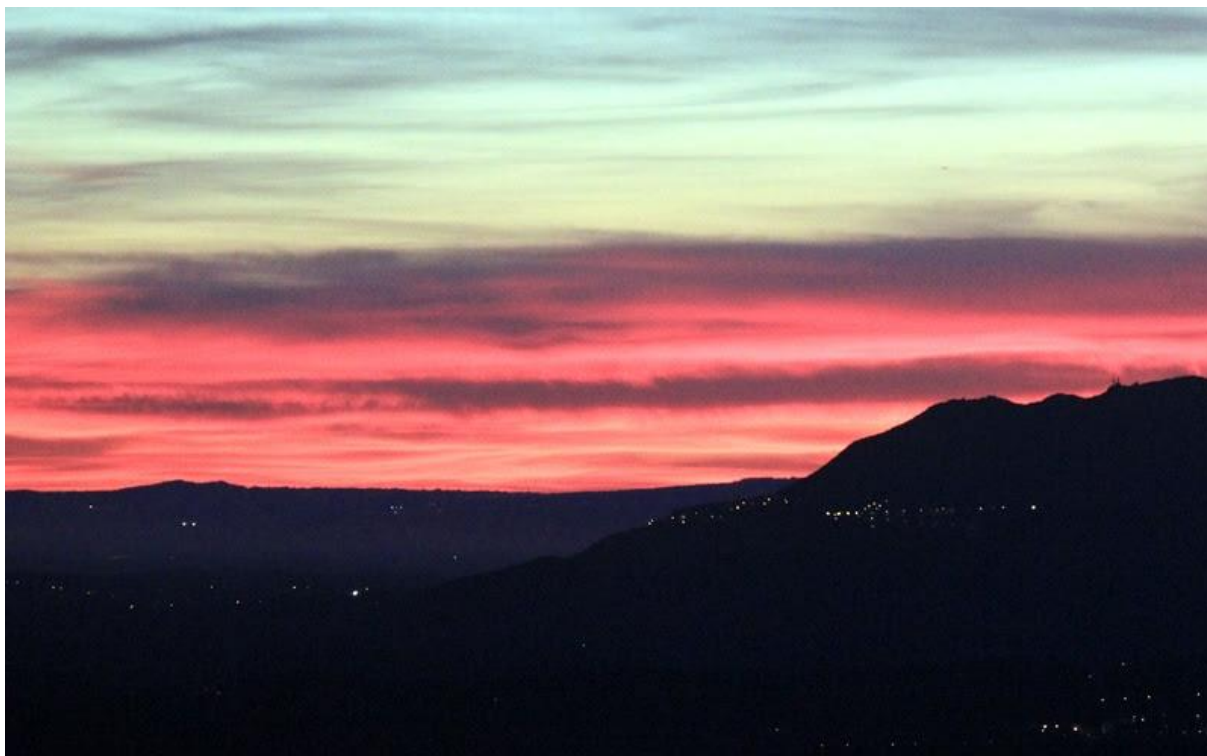


(Photo Laurence Freeman)

Dans un livre sur la vie de Moïse, la question est la suivante : "Comment Moïse a-t-il pu se tenir en présence de Dieu et parler avec Lui face à face, comme le dit l'Écriture, puis, peu après, être plongé dans le désespoir en découvrant que le peuple s'était rebellé et était retourné à ses anciens dieux, à l'idolâtrie etc ? Et comment a-t-il pu vivre les différentes étapes de sa vie, du parcours vers Dieu ?" La réponse est : "C'est parce qu'il a pu réaliser à quel point Dieu est transcendant et hors d'atteinte". C'est là le point essentiel. C'est en découvrant la transcendance de Dieu, le Dieu qui est en nous mais qui est aussi transcendant, au-delà de tout ce que nous pouvons penser, imaginer ou contrôler, que nous pouvons nous défaire de nos idées préconçues et de notre désir égoïste de Dieu.

Laurence Freeman OSB, [Enlightenment](#) [P17](#)

Vendredi 19 Mai 2023



(Photo Laurence Freeman)

Moïse dit à Dieu : " Je t'en prie, laisse-moi contempler ta gloire." (Je sais que tu me connais, mais je ne te connais pas entièrement, alors montre-moi ta gloire). "Gloire" signifie "plénitude", alors dis-moi tout ce qui te concerne. Et Dieu dit : "Je vais passer devant toi avec toute ma splendeur, et je proclamerai devant toi mon nom qui est : LE SEIGNEUR" (Ex 33,19). En d'autres termes, Dieu dit : D'accord, je vais tout te montrer. Je te montrerai mon nom, je te donnerai ce qu'il y a de plus intime, ma vraie nature. Et "Je fais grâce à qui je veux, je montre ma tendresse à qui je veux, mais tu ne pourras pas voir mon visage, car un être humain ne peut pas me voir et rester en vie" (Ex 33,20). Qu'est-ce que cela signifie ? Peut-être pourriez-vous me connaître pleinement, mais pas définitivement. Vous ne pouvez pas avoir toutes les informations et connaissances à mon sujet parce que personne ne peut me voir et rester en vie. Personne ne peut me voir car son identité personnelle, telle qu'elle est connue, ne peut pas survivre à cela. L'ego explosera sous l'effet de cette connaissance.



(Photo Laurence Freeman, Turquie)

Le Seigneur poursuit : " Voici une place près de moi, tu te tiendras sur le rocher ; quand passera ma gloire, je te mettrai dans le creux du rocher". Un creux dans le rocher, donc une grotte. La grotte est un symbole universel de la rencontre la plus profonde avec Dieu et avec soi-même. Ainsi, "quand passera ma gloire, je t'abriterai de ma main jusqu'à ce que j'aie passé". Il y a là une sorte de paradoxe. Il va se révéler, mais en même temps, il va le couvrir afin de protéger Moïse du trop grand poids de Dieu. "Puis je retirerai ma main, et tu me verras de dos, mais mon visage, personne ne peut le voir" (Ex 33, 21-23). Grégoire de Nysse en fait le point de départ de son discours sur le cheminement vers Dieu. Moïse doit rester dans cette grotte. Vous devez rester là, vous devez être stable et lui permettre de s'enraciner et de faire partie de votre vie. Évidemment, Grégoire ne prend pas cette histoire au pied de la lettre ; il s'agit d'une allégorie qu'il lit dans un sens mystique. Il décrit ensuite comment l'ascension de l'âme vers Dieu (notre parcours) est la contrepartie de la force de gravité du monde matériel où tout tombe au sol. Dans le monde spirituel, tout s'élève.

Dimanche 21 Mai 2023



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

L'illumination graduelle pourrait se comprendre non comme un mouvement lent, mais infini. Notre expérience du parcours peut être graduelle aujourd'hui et soudaine demain, ou graduelle ce matin et soudaine cet après-midi. Ainsi, les notions de graduel et soudain renvoient à des modes de perception différents, à des façons différentes d'interagir avec l'évolution, avec le parcours lui-même.

Lundi 22 Mai 2023



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Nous avons examiné l'enseignement de Grégoire de Nysse, l'un des grands maîtres de la tradition mystique chrétienne, en particulier sa conception essentielle de la nature infinie de Dieu, sans limites et donc au-delà de tout concept, ainsi que l'idée d'un progrès éternel où notre parcours n'est pas destiné à nous faire atteindre un certain état ou un type particulier d'expérience, mais à aller réellement au-delà des limites. John Main disait souvent que la seule chose que nous ayons à perdre, ce sont nos limites, en nous ouvrant à l'illimité, à la nature éternelle de Dieu et au progrès infini que nous accomplissons sur notre chemin.

Mardi 23 Mai 2023



(Photo Laurence Freeman, Australie)

"J'ai l'impression de perdre mon temps car chaque fois que je m'assois pour méditer, mon esprit est plein de pensées et de distractions et je rêvasse tout le temps. Existe-t-il, en plus du mantra, une technique qui permette de surmonter ce problème ?" Le sentiment de découragement est une expérience très courante, souvent associée à la question suivante que beaucoup se posent aux premiers stades de la méditation : "Quel genre d'expérience faut-il avoir ?" Je dirais que nous sommes tous au stade élémentaire initial de l'apprentissage de la méditation tant que nous n'en avons pas fait une pratique biquotidienne. À ce stade élémentaire, nous pouvons en recevoir des bénéfices et apprécier le parcours, mais c'est une première phase pour en arriver au point où vous pouvez dire "ces deux séances de méditation quotidiennes font naturellement et simplement partie de ma vie". Après cette première phase, une fois que nous avons adopté la discipline ou le rythme, ce genre de questions commence à s'estomper naturellement, automatiquement.

Mercredi 24 Mai 2023



(Photo Laurence Freeman, Maroc)

Il existe un niveau plus profond d'être et de conscience où nous rencontrons l'expérience pure, et non une succession d'états de conscience ou d'états d'esprit. C'est une réalité continue, une présence et une expérience continues, un type d'expérience différent de ce que nous imaginions jusqu'alors. C'est une expérience où nous trouvons ce que nous cherchons, en quelque sorte la réalisation d'un désir. Jusque-là, les expériences sont épisodiques et le restent parce que nous vivons dans le temps et l'espace et que nous changeons constamment d'humeur, que tout change. Mais en même temps, cette connaissance ou cette conscience plus profonde, que nous appelons l'esprit, devient plus présente, évidente, omniprésente, une expérience que nous ne pouvons pas objectiver. Nous ne pouvons pas la regarder et la distinguer pour dire : "Oh, je suis éclairé ! Maintenant, je suis illuminé, c'est bon".

Jeudi 25 Mai 2023



(Photo Laurence Freeman, France)

Cette idée que l'illumination est une sorte de but à atteindre est très trompeuse. La tradition mystique nous dit qu'il n'y a qu'une seule illumination. C'est ce qu'ont dit John Main, Abhishiktananda et d'autres, et nous y entrons tous : c'est l'esprit du Christ, l'illumination du Christ. Il ne s'agit donc pas de mon illumination, ni d'une révélation soudaine. Il y a, si vous voulez, des expériences, des illuminations temporaires qui se produisent, peut-être pendant un certain temps, quelques instants, quelques jours ou quelques semaines, où nous nous sentons pénétrés et immergés dans la conscience de l'Esprit, mais ensuite, après un certain temps, cette expérience individuelle s'estompe.

Vendredi 26 Mai 2023



(Photo Laurence Freeman, Brésil)

Il n'y a qu'une seule illumination, l'esprit du Christ, l'illumination du Christ, et nous y entrons tous. Nous ressentons et voyons différemment, toutes choses, nous voyons la vie différemment. Il y a, selon saint Paul, une création nouvelle ou une nouvelle voie - c'est ainsi que les premiers chrétiens décrivaient leur découverte, ce qu'ils vivaient et ce qu'ils découvraient. C'était une nouvelle voie, une nouvelle façon de vivre, une nouvelle façon d'être, une nouvelle façon de voir. Pour ceux qui sont unis au Christ, il y a "une nouvelle création", dit saint Paul.

Samedi 27 Mai 2023



(Photo Laurence Freeman, Brésil)

Le chapitre du livre de John Main, *The Way of Unknowing*, intitulé *The Non-mechanics of the Pilgrimage*, reflète et éclaire les notions sur lesquelles nous avons réfléchi. La première chose exprimée au début de ce chapitre est une phrase simple qui sous-tend toute la vie de notre communauté : "Dans l'Évangile, l'enseignement de Jésus sur la prière est l'enseignement fondamental à la base de la méditation".

L'enseignement de Jésus sur la prière, dans le Sermon sur la montagne par exemple, contient les éléments de base de la contemplation : l'intériorité, le silence, l'équanimité, la confiance fidèle, l'attention et la présence. Mettez-les ensemble et vous obtiendrez la contemplation. Jésus est un maître de la contemplation. Il ne nous donne pas de méthode de méditation très directe, mais la méditation est bien sûr un moyen pour nous de recevoir le don de la contemplation qu'il décrit.

Dimanche 28 Mai 2023



(Photo Laurence Freeman)

Pour John Main, l'esprit de confiance fidèle, implicite dans le mantra, se trouve dans ces paroles de Jésus : "Cherchez d'abord le royaume de Dieu et sa justice, et tout le reste vous sera donné de surcroît" (Mt 6,33). Aussi dans le mantra, la méthode de méditation qu'il a tirée de la tradition chrétienne, qu'il a enseignée et qui est présente dans d'autres traditions, John Main ancre cette première affirmation sur Jésus en tant que maître de la contemplation.

Lundi 29 Mai 2023



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Pour John Main, en prononçant le mantra, nous mettons en pratique l'injonction suivante : "Cherchez le Royaume de Dieu". C'est là un acte de confiance et de foi. Nous réalisons qu'en prononçant le mantra, nous mettons une confiance totale dans le fondement de notre être, que nous appelons Dieu, faute d'un meilleur mot.

C'est l'une des expériences essentielles qui devient consciente au cours de l'apprentissage de la méditation et de sa pratique. Le mantra n'est donc pas une technique, **mais un acte de foi**. Plus qu'un acte de volonté, c'est un acte de tout notre être, qui devient cette confiance fondamentale dans la nature divine et dans notre propre capacité à partager cette nature divine.

Mardi 30 Mai 2023



(Photo Laurence Freeman, Brésil)

La méditation peut-elle être une option spirituelle ? Nous dirions qu'en méditant, vous acceptez la dimension spirituelle de vous-même. Mais beaucoup ne comprennent pas cela. La raison pour laquelle il est difficile d'aborder la méditation comme une pratique spirituelle est que, dans notre société très matérialiste, nous commençons tout ce que nous faisons en disant : "Qu'est-ce que cela peut m'apporter ?" Et nous posons cette question d'une manière très restrictive. Bien sûr, tout ce que nous faisons, nous le faisons pour une raison et dans un but qui, nous l'espérons, nous apportera un bénéfice à long terme d'une manière ou d'une autre. Mais nous pouvons poser cette question d'une manière très consumériste, très limitée et matérialiste. Et si nous commençons ainsi, nous aurons du mal à comprendre le sens spirituel et la nature de la méditation.

Mercredi 31 Mai 2023



(Photo Laurence Freeman)

Nous apprenons à gérer la vie en maîtrisant des procédures et des techniques, mais en conséquence, nous perdons ce que John Main appelle la vitalité de l'expérience, la vivacité, la vitalité de la vie parce que nous la réduisons, dans notre esprit ou notre cerveau gauche, à un mécanisme que nous contrôlons ou que nous exécutons. La société devient ainsi mécaniste, elle devient un système, un système mécaniste, et les individus deviennent des rouages de cette machine. Je crois que la dépersonnalisation de la vie et de la société est pour nous aujourd'hui une préoccupation très réelle. John Main dit qu'il importe de méditer pour nous libérer de cette vision mécaniste de nous-mêmes et de la société. Cette vision mécaniste (combien de temps cela va-t-il prendre ? comment puis-je accélérer le processus ?) contrôle à la fois la façon dont nous nous voyons et la façon dont nous contribuons à façonner la société. La seule façon d'en sortir est de nous changer nous-mêmes pour qu'il y ait davantage de personnes contemplatives qui résistent au processus mécaniste en le transcendant.

Laurence Freeman OSB, Enlightenment

P25-26

<https://meditationtalks.wccm.org/cd/2YV0yOgQfsINx5tR1Lso>

Jeudi 01 Juin 2023



(Photo Laurence Freeman, Brésil)

Pour John Main, la méditation est aussi le moyen le plus pratique qu'on puisse entreprendre pour se redécouvrir, non pas comme une machine ou un rouage, mais pour se connaître en tant que profondeur infinie de mystère. Ainsi le parcours contemplatif de la méditation nous conduira à une connaissance de soi d'un autre ordre, d'un autre type, qui est de se connaître comme un mystère. Le mystère ne signifie pas quelque chose de confus. Un mystère est simplement quelque chose qui ne peut se mettre en mots ou s'exprimer pleinement par des concepts.

Vendredi 02 Juin 2023



(Photo Laurence Freeman, Mexique)

Soyez d'abord, puis vous serez prêt à agir. Mais si vous avez perdu ce lien, cette expérience, cette familiarité avec votre être, qui n'est pas mécanique, si vous avez perdu ce lien avec l'être, votre action sera incontrôlable. John Main ajoute qu'en découvrant ce potentiel, nous découvrons également que les personnes avec lesquelles nous vivons, celles que nous aimons, celles avec lesquelles nous travaillons, chacune d'entre elles et toutes ont la même profondeur d'esprit en elles, la même capacité à s'ouvrir au mystère de leur être propre. Il s'agit donc de se voir dans les autres et de voir les autres en nous-même. Une fois que nous commençons à ressentir cette profondeur d'être en nous, nous comprenons alors que chaque personne que nous rencontrons - celles avec lesquelles nous sommes en désaccord, de différents partis politiques, de différentes races, traditions et croyances, les personnes que nous n'aimons pas parce que nous n'aimons pas la couleur de leurs yeux ou la forme de leur visage - chaque personne que nous rencontrons est également cette manifestation d'une profondeur d'être infinie.

Samedi 03 Juin 2023



(Photo Laurence Freeman, Inde)

Ensuite, John Main dit quelque chose de très important, je pense, pour nous aujourd'hui :

« Nous osons à peine imaginer à quoi ressemblerait une société où tout le monde serait sur la voie de réaliser que l'être est un mystère et que chacun d'entre nous possède une capacité infinie, un potentiel infini d'expansion de l'esprit dans le mystère de Dieu. »

Pouvez-vous imaginer une société entière où tout le monde est sur cette voie, où tout le monde médite, bien sûr à des stades différents, mais où tout le monde est consciemment sur le même parcours ?

Dimanche 04 Juin 2023



(Photo Laurence Freeman, Italie)

Nous avons parlé du parcours en utilisant les deux images de l'illumination soudaine et de l'illumination progressive. Il y a deux exemples d'illumination soudaine dans la tradition chrétienne que je voudrais vous rappeler, des moments d'illumination et d'émerveillement où vous êtes remplis d'un sentiment de présence et où vous brisez, pour ainsi dire, une sorte de conscience de soi, une barrière, un bloc ou le mur de briques de l'ego. Vous pouvez vivre cela un instant en voyant et en ressentant les choses telles qu'elles sont réellement, en ressentant cette énergie de plénitude et d'unité. Et vous savez que c'est vrai. Cette expérience ne dure peut-être qu'un instant mais elle vous a transformé, vous a convaincu et a laissé sa marque sur vous. Même si cela ne devait jamais se reproduire et que vous ne pourrez peut-être pas en faire l'expérience de la même manière directe quand vous voudrez, vous savez néanmoins que c'est réel et que c'est le parcours que vous entreprenez.

Lundi 05 Juin 2023



(Photo Laurence Freeman, Bonnevaux)

Dans *L'amitié spirituelle*, Ælred de Rievaulx s'appuie sur la longue tradition de réflexion philosophique sur l'amitié qui remonte aux philosophes de l'Antiquité. Aristote disait : "Une vie sans ami ne vaut pas la peine d'être vécue. Un ami est un autre soi-même". Ce sujet a fait l'objet d'une grande réflexion intellectuelle : qu'est-ce que l'amitié ? Quel est son rôle dans la vie ? Aujourd'hui, nous nous intéressons beaucoup aux relations de toutes sortes, mais nous avons tendance à les aborder le plus souvent de manière pathologique, ou bien nous les abordons souvent à travers leur échec. Mais Ælred parle de l'amitié à la fois comme un but dans la vie et comme le moyen d'atteindre ce but. Il en fait un parallèle chrétien en parlant du Christ comme de l'ami, de la même façon que les mystiques soufis reprennent ce thème dans beaucoup de leurs poèmes sur "l'ami". L'ami est l'Esprit de Dieu en vous, mais il est aussi une part de vous-même. Au fur et à mesure de votre parcours grandit votre amitié avec vous-même. Je pense que c'est une chose que nous apprenons par la méditation.

Mardi 06 Juin 2023



(Photo Laurence Freeman)

Le premier niveau où l'on peut ressentir l'influence de la méditation est dans notre relation avec nous-même. Nous devenons moins critiques envers nous-même, moins haineux, moins enclins à nous juger et nous acceptons mieux nos défauts et nos faiblesses. Je pense que la méditation nous amène à cette acceptation de nous-même. Cette relation d'amitié avec soi-même est importante. L'amitié, comme nous le savons, dépend vraiment de l'autre, mais c'est lorsque nous pouvons nous accepter nous-même que nous sommes capables d'accepter l'autre pour ce qu'il est, sans essayer de le changer, sans le juger, sans être trop perfectionniste dans notre regard sur les autres et notre évaluation. C'est pourquoi Ælred écrit de si belles pages sur l'amitié et considère que le Christ forme un tiers entre nous.

Mercredi 07 Juin 2023



(Photo Laurence Freeman, Italie)

Entre deux amis, il y a toujours la réalité de l'Ami, le Christ, qui se dit notre ami. "Je ne vous appelle plus serviteurs. Je vous appelle amis parce que je vous ai montré tout ce que j'ai appris de mon Père." (Jn 15,15-17), dit Jésus lors de la dernière Cène. Pour Ælred, l'amitié est une transparence totale, une ouverture et une confiance totale entre deux personnes. Mais il reconnaît que cela prend du temps pour se développer - donc, que c'est graduel et inattendu. Parfois, nous remarquons et prenons conscience que dans certaines amitiés ou relations, il y a ce potentiel pour approfondir la confiance, l'ouverture et la transparence. Le don de soi est bien sûr nécessaire dans ce processus. Mais cela prend du temps et Ælred dit, avec une certaine sagesse, qu'il faut laisser du temps au temps et ne pas être impatient.

Jeudi 08 Juin 2023



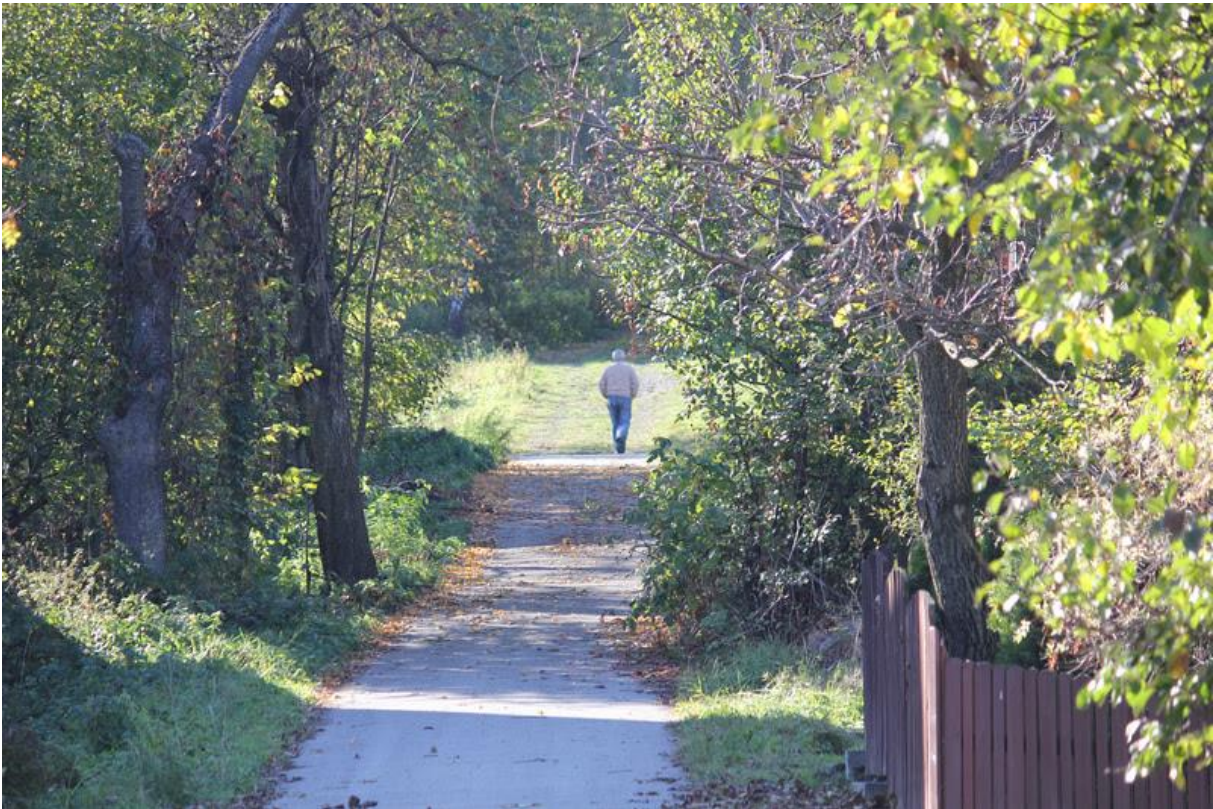
(Photo Laurence Freeman, USA)

Vous vous souvenez peut-être du célèbre moment d'illumination de Thomas Merton alors qu'il se rendait à Louisville depuis le monastère de Gethsémani. Il allait chez le dentiste et, alors qu'il était arrêté à un feu rouge, attendant de traverser la route, il dit qu'il eut soudain une connaissance et une vision extraordinaires de la beauté et de la bonté du monde, celles de chaque personne vaquant à ses tâches quotidiennes. Ces moments d'illumination soudaine sont des révélations. Mais ils vont s'intégrer dans l'étape suivante du parcours, ils n'en sont pas la fin.

Laurence Freeman OSB, Enlightenment

P30

Vendredi 09 Juin 2023



(Photo Laurence Freeman)

J'ai parlé plus tôt d'un maître zen approché par des pèlerins occidentaux désireux et impatients d'être illuminés rapidement. Ils voulaient qu'il leur donne le secret ou la pilule de l'illumination. Plus tard, il a réfléchi aux raisons pour lesquelles certaines personnes connaissent ces moments d'illumination et a conclu que c'était karmique - ce qui est probablement vrai d'un point de vue psychologique. Ce n'est pas un hasard. Si ces moments ne sont pas prévisibles, ils découlent cependant d'une préparation. Ils arrivent dans la plénitude du temps, quand une maturité s'est accomplie, que le silence est très plein. Il se passe beaucoup de choses dans le silence. Nous n'en sommes pas conscients et ne pouvons pas le conceptualiser ni l'objectiver. Mais si nous accomplissons le parcours du silence, c'est un travail de préparation continu où même les moments de sécheresse ou d'échec, ceux où vous avez l'impression que la méditation est une perte de temps, peuvent parfois être, comme l'a dit John Main, les méditations les plus importantes si vous y êtes simplement et purement fidèles.

Samedi 10 Juin 2023



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Pour nous engager dans ce parcours, nous avons peut-être besoin d'un cadre de foi ou d'un cadre de compréhension. Si les moments d'illumination ne sont pas le fruit du hasard, ils sont aussi comme un volcan en éruption : ils ne sont pas facilement prévisibles. J'aime bien la réponse de ce maître zen : "Certaines personnes ne savent même pas qu'elles sont illuminées". Je pense que cela vaut la peine d'y réfléchir. Parce que notre idée de l'illumination, comme s'il s'agissait de quelque chose que nous devons obtenir, pour lequel nous devons nous qualifier ou obtenir un diplôme etc., peut être vraiment trompeuse et contre-productive pour notre parcours, parce que le moine qui sait qu'il prie ne prie pas vraiment. C'est le moine qui ne sait pas qu'il prie qui prie vraiment. Rappelez-vous ce que Jésus a dit à propos de la main gauche qui ne sait pas ce que fait la main droite (Mt 6,3).

Laurence Freeman OSB, Enlightenment

P31

<https://meditatiotalks.wccm.org/cd/2YV0yOgQfsINx5tR1Lso>





# Meditatio

TALKS SERIES 2023 A · JAN - MAR



# Enlightenment

LAURENCE FREEMAN OSB

*There is only one enlightenment, the mind of Christ,  
the enlightenment of Christ, and we all enter into that.*

Published 2023 in Singapore by  
Medio Media  
[www.mediomedia.com](http://www.mediomedia.com)

Transcript of extracts from online talks hosted by the  
WCCM Belgium and Holland Communities, 2021  
Photograph by Laurence Freeman

© The World Community for Christian Meditation 2023

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

## CONTENTS

1. Enlightenment	5
2. Symptoms of Enlightenment	9
3. Gradual Enlightenment	11
4. Difficult Times on the Journey	15
5. The Journey as Eternal Progress	17
6. A New Creation	21
7. The Spiritual Meaning and Nature of Meditation	24
8. Examples of Sudden Enlightenment	28

~~

*There is only one enlightenment, the mind of Christ, the enlightenment of Christ, and we all enter into that... For those united with Christ, there is 'a new creation' (2 Cor 5:17)*

# Enlightenment

How long is this going to take, this process of meditation? When am I going to be enlightened? When am I going to get some wonderful experience? Many Westerners go to Zen masters looking for enlightenment and particularly, sudden enlightenment, instant enlightenment. One Zen teacher I met in Korea said, 'They come and they ask for the secret of sudden enlightenment. And they will say, "I just don't have time to meditate; I can't do all this meditation. There must be a quicker way.'" He says to them, 'If I knew it, I would have used it a long time ago myself.' What is in question here is the attitude, the preconceptions, and the ego of these people who are too busy to meditate, and are prepared to pay for it of course: 'I'll pay whatever it takes. And I'll even stay for a month, you know, meditate 20 hours a day. Just give it to me.' It's important perhaps for us to understand where they are coming from – from a consumer society where spiritual things like enlightenment have been commodified and been turned into packages, something that you can acquire, something you can buy. They just find meditation too long a process so, 'is there a pill I can take that can enlighten me?' They are looking for the fastest technique.

This question of enlightenment is interesting, and maybe a liberating one for us to explore. The contrast between sudden and gradual enlightenment can be of some help to us in understanding what we're doing, in understanding the nature of the journey, which is an important part of deepening our commitment to it, we need to know what we are committing to. In the question of Peter, 'Look, we have left everything and followed you! (Mk 30:28)' Peter is saying very humanly, 'Look, we've given up everything, we've become poor, we've left everything for you, so what are we going to get?' That's a reasonable question. And it's like asking, 'how long is this process of meditation going to take? is this the quickest technique I can find?'

And Jesus's reply is surprising. Jesus said:

Truly I tell you, there is no one who has left house or brothers or sisters or mother or father or children or fields, for my sake and for the sake of the good news, who will not receive a hundredfold now in this life, houses, brothers, sisters, mothers, children, fields – with persecutions – and in the age to come, eternal life. But many who are first will be last. And the last will be first. (Mk 10:29-31)

In this retreat, I'm focusing upon one major element of the essential teaching, which is the understanding of meditation as a journey, not as a technique that is in control of our ego, but a journey in which we divest ourselves of our ego, where we lose our ego. Very different concept. We may be doing the same thing, but you're doing it for a very different motivation. And that understanding, I think, is essential if we are to complete the journey or to really be on the journey 100 per cent. Jesus said you will get more than you can imagine, you'll get everything you let go of, a hundredfold now in this life. And then he has this little small print – not without persecution, so not without suffering. So don't expect this to be some kind of garden of earthly delights. But Jesus is saying the reward, or the consequence of a complete commitment to absolute poverty, letting go, is going to be more than you can count more than you can imagine in this life also, and then in the age to come, eternal life, fullness of life.

John Main's essential teaching, has an affirmation that we have an unlimited potential. And our usual mistake is to underestimate that potential. The church conventionally underestimates it as well. It presents Christianity in terms of morality, in terms of restrictions, and in terms of duties and obligations and sin and so on, all of which has a certain validity, but it often fails to communicate this affirmation of the fullness of our potential. And I think the reason for that is the failure to recognise the contemplative foundation of the gospel. Failing to understand that what

Jesus is saying here is not a materialistic contract. But it is quite the reverse, a contemplative vision of human life and the discovery of the wonder of life as we discover ourselves in God.

And that final line, 'Many who are first will be last and the last will be first.' Here is a disturbing paradox that Jesus brings into his teaching and in the parables very often, and also of course in the Beatitudes. So at the heart of this, there is a perception of reality that is completely different from our usual conventional, comfortable way of seeing the world. Everything is turned upside down and inside out.

This is important because we teach meditation from a Christian mystical tradition, and the mystical dimension is inherent in the gospel. It's not something that developed later or something that we added on, but it's essential to it. If we fail to see this mystical, contemplative paradox and understand that the kingdom is within us, as well as among us, then we fail to understand the gospel.

This is why the question of enlightenment is a liberating one for us to explore. Today when we use the word enlightenment, were thinking of Oriental spiritual traditions, Zen or Buddhism particularly, and the modern sense or the Western sense anyway of Buddhism is that Buddhism is a scientific, objective method for achieving enlightenment. Enlightenment as a term and as a concept is present, of course, within Christian mystical language as well.

On this well-known distinction in Zen Buddhism between sudden enlightenment and gradual enlightenment, there are many stories in the Zen tradition about monks, usually monks who undergo sudden enlightenment, instantly everything becomes clear and sure. For example, hearing the sound of a distant bell in the monastery, one monk is suddenly enlightened. In another story another monk is walking through a village and he kicks over something in front of a house by mistake, and this old woman comes out with a broom and hits him with a broom, and that's his moment of enlightenment. In another story, reading the Diamond Sutra,

a monk, he has read it a million times but suddenly is enlightened.

Now these experiences of enlightenment could be compared with many of the stories of conversion, of sudden conversion, which you find, for example, in William James's great work, *The Varieties of Religious Experience*. He put together a vast sort of database in the 19<sup>th</sup> century, of stories and descriptions of these conversion experiences in which a person's life suddenly and instantaneously was transformed, their life was changed afterwards. But often mostly this conversion experience I think could be described somewhat as an enlightenment experience but maybe there are distinctions to be made between them. This conversion experience doesn't last permanently, and it's very rare that it does. One great example that it does of course is Ramana Maharshi, who at the age of 14 went through a enlightenment experience of self-realisation in which he understood, knew experientially, himself, his true self, and his self just shone out like a bright sun. But it took him 10 years to adapt to that, to recover in a sense, and to integrate it to the point where he could begin to communicate with people again normally. And then, of course, the rest of his life, he radiated this vision of reality and great love and charm and wit as well.

So often, this conversion experience or enlightenment experience lasts for a period of time. After that, it has changed your life but the old patterns, mental patterns, and the old ways of perception come back, but not exactly as they did before, maybe not as powerfully as they did before. But you're no longer in that first fervour of conversion as St Benedict calls it. And indeed, maybe it's similar to the experience of falling in love. When you realise that the falling in love is mutual, there is this explosion of a new way of being and seeing and feeling; and an explosion of energy as well as many of the characteristics of enlightenment could be identified in falling in love. ~

## 2

# Symptoms of Enlightenment

There is in Christian mystical literature an understanding and a description, a recognition of what we could call enlightenment experiences.

Evagrius Ponticus, one of the more intellectual, theological and philosophical of the Desert Fathers, speaks about meditation as the way 'in which we come to see the light of our own spirit'. 'In which we come to see the light of our own spirit' – he is describing a stage of consciousness, a stage of the journey. We could say that it's about seeing one's mind clearly without self-analysis or self-reflection, without the intervention of intellectual thinking.

Is it just about seeing the world differently? Or is it about the actual doors of perception that we have being cleansed, being purified, being transformed? And as they are transformed, as we perceive differently, we perceive, we see ourselves, we see the light that we have within ourselves. And that light is reflected then in our perception of the external world. And what also grows is a sense that this distinction between the internal reality and the external reality is not an absolute truth, and at the purest level of perception there is oneness, there is just simply God. So the sense, the language of duality, inner and outer, becomes redundant.

The symptoms of enlightenment, what are they? They're rather like what Evagrius and the Desert Fathers called *apatheia*. *Apatheia* means literally 'being without disordered passion', but it's a highly energised state. In the way that we understand it and they taught it, it's part of a cycle that we pass through regularly. We are always in this cycle of spiritual growth as we move from *acedia*, which is discouragement and dryness and depression, to *apatheia* when things bloom as they do in springtime and in the height of summer and everything is fully alive. And it's also a state

of peace, of joy, being without fear, high energy, and the ability to actively participate with the people in the world around you. And this overflows then into the third stage, which is agape or the boundless love of God.

So enlightenment whether it's sudden or gradual, the symptoms are identifiable in all traditions. The Dalai Lama put it very simply once when he said, 'My religion is kindness. If your religion doesn't make you a nicer person, then it's not working.' ~

### 3

## Gradual Enlightenment

I just wanted to explore our sense of time, and what kind of experience we discover unfolding as we make this journey. One teaching of John Main is that meditation is a journey, a process. It's not a technique that we master, although he of course, emphasised the importance of the discipline of the mantra at the heart of his teaching. He also said there are no methods of prayer. People often argue about different methods of prayer, but we don't have to argue about which is right or which is wrong. This is why he says there are no methods of prayer, if one method is going to achieve a more sudden and rapid enlightenment than others. There are no methods of prayer, he would say, because there is only prayer, the one prayer, the prayer of the Spirit that is flowing in our hearts continuously.

It might sound like a contradiction that he recommends the mantra. This is the part of the essential teaching that we follow, that he invites us to learn, but at the same time he says don't create this as a model of reality in the left hemisphere of your brain so that every other kind of approach to prayer is inferior or inadequate. So there's a paradox here or tension between the commitment to the way of the mantra in this teaching of the Christian tradition with the fact that prayer cannot be reduced to something we get by a particular technique.

Anybody who learns, at some point is going to say, 'How long is this going to take? How long do I have to wait?' This is obviously a universal question. But over time, the question becomes quieter and you become less impatient and less driven by that ego-demand – and it is a demand. The question, 'how long is this meditation going to take', is a demand to control and to possess the process. What we learn, of course, is that the process is

about letting go of control and possession. You can't control and possess a way of dispossession. It's a radical poverty of spirit.

Learning to meditate is also learning how to live. There's an old saying from the early church, *lex orendi lex credendi*, the way of praying is the way of living. So the way we pray, we could say, is a powerful influence, deep influence on how we live and the level at which we live, how we understand the spectrum of life. So learning to meditate is learning how to live. That's why we could say the times of meditation every day are the most important part of the day. The more we practise, the more we see meditation as a revelation of meaning. And this question – how long do I have to wait? am I a good meditator? am I a bad meditator? am I successful? am I failing? – becomes quieter. It saddens me when I meet people who say, 'I've been meditating for 20 years and I'm a very bad meditator,' because if they're faithful to it, that's all that matters. It's not about evaluating yourself, good or bad. One of the important teachings that we give to new meditators is: don't evaluate; give up this idea of being successful or being a failure; just be faithful. And the more we practise it in this way, and come to let go of those questions, we see it as a revealer of meaning.

So what we discover about meditation by practising it is what we discover about life. It gives us a way of seeing and interacting with life. When I began to meditate seriously, it took me a few years after I was introduced to meditation. In fact I had to go and join the monastery in order to learn. But after I had been meditating for some time, I was very committed to it. And I was also very impatient, and I asked Fr John once, 'How can I speed this up? I'm not really getting there yet.' I'd had of course, like we all do, some moments or some experiences which are encouraging appearances of, if you like, temporary enlightenment, but they would pass. They might last a certain period of time, and you feel you're floating on air, and you feel you love the world and the world loves you, and you feel very well. It's a deep experience of apatheia, what the Desert Fathers called apatheia.

But then when it passes, and you go into another part of the cycle, you

feel, I felt, you've lost something and are disappointed. The sort of temporary enlightenment experiences made me want more, and want it now, and I don't want to have to go through the cycle anymore. And what was wonderful about him (John Main) as a teacher, was that he didn't say, 'Don't be an idiot!' He was very understanding and tolerant and could see, I suppose, that behind this was a deep desire to make the journey, but I was still thinking that the journey had a final destination, or a concrete achievement. But he did help me to see, by engaging with what I was sharing with him, that the speed of the journey varies from person to person, and it depends upon our commitment to the practice, most of all.

So when people complain that they feel they're not making any progress in meditation, you say, 'What's your practice?' And they say, 'Well, I meditate three or four times a week.' We then say 'Okay if that's what you're comfortable with, but just recognise that we say that the minimum recommended dose of meditation is twice a day, morning and evening.' There's a reason for that.

One question, about how long does it take is going to be, first of all, what is 'it'? What does 'it' mean? Are you thinking of enlightenment as some kind of goal and achievement that you're going to master once and for all? What is *it* we're talking about?

Anyway, the journey that you are on, is going to be *your* journey. It's a universal human journey, but for each one of us it is a unique journey. And that means it is conditioned by our temperament, by our history. It's not determined by the ticket we buy, but by our temperament, which also includes how much baggage we are carrying. There are those who travel light, and you can see travellers with lots of bags. And the stress of the journey of course is increased by the number you've got to look after. The kind of journey and the speed with which we make the journey (there are different speeds at which we make the journey) depend upon the baggage we're carrying and our attachment to the baggage. Are we worrying about losing the bags? Or are we prepared to let go?

This passage from the Gospel of Mark chapter 10 has two stories. One is the story of the rich young man who comes to Jesus and says, 'Good Master, what must I do to inherit eternal life?' He clearly had a rather mechanical idea about this journey to enlightenment, to eternal life. And Jesus helps him to understand what he's asking. He said, 'I'm doing all these good things, I am obeying all the rules, but how do I get further?' And Jesus says, 'Sell all your possessions, be radically poor.' And the guy walks away with a sad face and we never see him again. And in a way that character is all of us.

Immediately after that, there was an exchange between Jesus and his disciples. He said, it is harder for a rich person to get into the kingdom of heaven than for a camel to go through the eye of a needle, and they are shocked by this, they don't understand what that means. Peter began to say, 'Look, we have left everything and followed you.' The implication is, so what are we going to get out of this, how long is it going to take? Jesus doesn't reject Peter and say 'you're just interested in what you can get out of me. This is just the ego speaking.' He doesn't say that. He says, 'I tell you, if you become poor, if you give up everything, you will be amazed at what you receive. You will receive a hundredfold.' So he's using the materialist image.

The rich young man and in that encounter with Jesus gives us a way of understanding the nature of the journey that we're on. We understand the nature of the journey through time and over time we come to see what kind of journey we are making by meditating morning and evening every day. ~

## 4

### Difficult Times on the Journey

What does the journey of meditation mean in terms of our experience? We experience it, of course like every journey, through stages and different kinds of journeying. Just think of any journey you make. You're driving on the highway from A to B, you go through different kinds of traffic conditions, you go through different landscapes, you may even get trouble with your car and you have to get it fixed. But every journey we make is different, and every part of the journey is different. And it all adds up to what we call 'the journey'. There are different experiences of covering the ground. And every journey involves that covering the ground, fulfilling one's destiny, doing what you are meant to do in your span of life, including those difficult times when we seem to be stopped or blocked, or even lost and we don't know where we're going, or even find that we took the wrong turning and we're actually going back, we're regressing.

All of those are contained within the integrity of our journey. And if we only want nice experiences on the journey, then we're going to be disappointed. But these difficult times or dark times or dark nights or acedia moments, they contain seeds of new life. At the time, of course they may be difficult, painful, dry, empty, with a sense of loss or abandonment. But these dark or difficult times, they nevertheless contain the seeds of new regeneration and further progress. 'Everything works together for good for those who love God,' St Paul says (Rom 8:28).

Loving God, in this context, could be said to mean being wholeheartedly committed to the journey itself, not complaining unnecessarily about it or discontented because you're not getting what you want, but embracing everything that life offers you. Learning to meditate is learning how to live. John Main says that when we meditate, we accept

the gift of our own being as a whole, as a package. It's not about cherry-picking the nice happy moments that we put on Facebook to convince everybody that we are totally happy, popular and contented people. But it's accepting the whole of ourselves, the whole of the mystery of life, which is ultimately unpredictable. These dark times can contain great seeds of light. So the criterion for a good journey, for making the journey of life in a fully human way, is not that it's always easy, not that we're always happy, but how we handle the difficult times and how we handle them above all with faith.

This is something that St James expresses in a rather Buddhist sounding way in the first part of the Letter of St James when he says, count yourselves as fortunate when difficult times and challenges come to you. 'Count yourselves as fortunate when difficult times come to you because they are going to deepen your faith and shape your character and they're going to bring you growth and grace'. (Jam 1:2-3) ~

## 5

# The Journey as Eternal Progress

In the first part of the Letter of St James he says, 'Count yourselves as fortunate when difficult times and challenges come to you because they are going to deepen your faith and shape your character and they are going to bring you growth and grace.' (Jam 1:2-3) How can we understand that in a more spiritual way?

St Gregory of Nyssa, one of the great figures of the Christian mystical tradition was the first Christian teacher to articulate that God is infinite, not as an abstract idea only but because this explains how we make our journey, how we seek, know, and eventually are deified, divinised – how we eventually become one with God. So understanding the infinity of God is helpful to us because it's going to allow us to make the journey and all the stages and all the diversity of the journey in a deeper and fuller away.

His other key insight, which somebody said changed the history of human thought, is the nature of the journey as eternal progress. He develops this insight throughout his work, but in particular in one of his books called *The Life of Moses* in which he uses the figure of Moses in Exodus as a symbol and as an example of the human and the divine relationship.

In *The Life of Moses*, his question is: 'How could Moses sit and talk with God face to face as scripture says, and then soon after be plunged into despair when he discovered that the people were rebelling and were going back to the old gods and idolatry and so on? And yet how could he experience these different stages of his own life, of the journey to God?' And his answer is: 'It was because he was able to realise how transcendent God is, how out of reach God is.' This is the really essential point here. It's by discovering the transcendence of God, the God who is within us but who is also transcendent, beyond anything we can think, imagine or control, that we are able to let go of our preconceptions and of our egotistical desire for God.

Gregory then says that Moses learns from God that there is a place with God, and in that place, there is a rock and a hole in the rock. This is in Exodus, chapter 33:22. Moses is having trouble with the people as usual. He's having this conversation with God about how he's going to cope – all the prophets are very human people who often think, 'I can't take this, I don't want this job, this is too dangerous, or it's too much.' The Lord said to Moses, 'I will do the very thing that you asked, for you have found favour in my sight and I know you by name (Ex 33:17)'. To know someone by name is a way of saying, I know you through and through, 'I knew you when you were in your mother's womb, I know you better than you know yourself. And Moses says, 'Show me your glory, I pray' (I know that you know me, but I don't know you fully, so show me your glory.) 'Glory' means 'fullness', so tell me everything about yourself. And God said, 'I will make all my goodness pass before you and will proclaim before you the name, the Lord (Ex 33:19)'. In other words, God says: Alright, I will show you everything. I will show you my name, I will give you that most intimate, my true nature. And 'I will be gracious to whom I will be gracious and will show mercy on whom I will show mercy, but you cannot see my face, for no one shall see me and live (Ex 33:20).'

So what does that mean? It means, I think you could say, this is the transcendence of God – you can't ever know me. Maybe you could know me fully, but not finally. You can't have every single piece of information and knowledge about me, because no one can see me and live. No one can see me as their personal identity as they know it cannot survive that. The ego is going to be exploded by that knowledge. And The Lord continued, 'See there is a place by me where you shall stand on the rock. And while my glory passes by, I will put you in a cleft of the rock.' A hole in the rock, so a cave. A cave is a universal symbol of the deepest encounter with God and one's own self. So, 'while my glory passes, I will put you in this cave, and I will cover you with my hand until I have passed by.' This is a kind of paradox here. He's going to reveal himself, but at the same time, he's going to cover him in order to protect him from an overload of God.

'And then I will take away my hand, and you shall see my back, but my face shall not be seen.' (Ex 33:21-23)

Gregory of Nyssa uses this as a starting point for his discourse on the journey to God. And Moses has to stay there in that cave. You need to stay there, you need to be stable and allow it to become rooted and part of your life. Obviously, Gregory doesn't take this story literally; it is an allegory and he reads it in the mystical sense. He describes then how the ascent of the soul to God (our journey), how the ascent of our soul to God is the counterpart of the force of gravity in the material world. In the material world everything falls to the ground, but in the spiritual world everything moves upwards. 'The soul keeps rising,' he says, 'higher and higher, reaching out and upwards, by the force of desire,' by which he means the force of love. The soul keeps rising ever higher and higher reaching out and upwards by the force of love. This is with reference to the Letter to the Philippians in which St Paul has this famous passage, a passage that Gregory of Nyssa comes back to over and over again in Philippians 3:12-14.

Paul is talking about his own journey actually. He says, 'Whatever I have lost [since I have been on this journey after my conversion] is because of Christ, but I regard it as a gain [regard it as something positive]. I regard everything as loss, in fact, in comparison with the surpassing value [the transcendent value] of knowing Christ Jesus, my Lord. I've suffered the loss of all these things, but they're 'rubbish' compared with finding Christ. (Phil 3:7-8) And then there are these few verses. He says:

Not that I have already obtained this, I have not already reached the goal. But I press on to make it my own because Christ Jesus has made me his own. Beloved, I do not consider that I have made it my own, but this one thing I do, forgetting what lies behind and straining forward to what lies ahead. I press on, toward the goal for the prize of the heavenly call of God in Christ Jesus.' (Phil 3:12-14)

So the concept here is the Greek word *epitasis* which means a continual progression, a continual going forward,

What St Gregory of Nyssa is discovering as he reflects upon this in the light of his own experience of prayer, is that there is a continual progress. *Epitasis* is an unceasing evolution in eternal happiness.

In this idea of eternal progress, many writers have said that Gregory of Nyssa, writing in the fifth century, made an original contribution to the history of thinking. And it has an implication for us. If this is our sense of the human journey and of our journey to God, and if this is our image of God or this is how we can begin to think about God, it has a big implication for the way we live in fact, for our idea of community, of church, and human progress in general, that there is eternal progress. And the good side of it is that there is no limit to our progress towards God, we are never satisfied.

So gradual enlightenment could be understood not as being slow, but as being infinite. Our experience of the journey may be gradual today but sudden tomorrow or gradual this morning and sudden this afternoon. So, gradual and sudden really refer to different ways of perception, different ways in which we are interacting with the evolution, with the journey itself. ~

## 6

# A New Creation

We looked at the teaching of Gregory of Nyssa, one of the great teachers of the Christian mystical tradition, especially his key insights into the nature of God as infinite, boundless, and therefore beyond concept; and also of the idea of eternal progress, that our journey is not a journey to achieve a certain particular state or particular kind of experience but it's to journey really beyond limitation. John Main used to say, the only thing we have to lose is our limitations. And losing our limitations means opening ourselves to the boundlessness, the eternal nature of God and the eternal progress that we are making on our journey.

What this means in terms of our way of interpreting the experience of our life, one of the difficulties and challenges that anyone who is learning to meditate has to face, is the idea of failure and discouragement. Somebody was asking this exact question, 'I feel I'm maybe wasting my time, because every time I sit down to meditate my mind is full of thoughts and distractions and daydreaming the whole time.' And then he said, 'Is there any technique in addition to the mantra, any technique I could use to overcome this?' It's a very common experience, the feeling of discouragement. And that feeling of discouragement is often associated with the feeling, 'what kind of experience should I be having?' That's also a question that many people have in the early stages of meditation. But I would say that we are all learning to meditate in the initial elementary stage until we make meditation a twice daily practice in our daily life. At that elementary stage we can still receive benefits, we can still enjoy the journey, but that's the first phase, to get to the point where you can say 'these two sessions of meditation every day are simply, naturally part of my life. After that first phase, after we've got into the discipline or the rhythm, those kinds of questions begin to fade naturally, automatically. We don't keep on asking how long will this take, because another kind of knowledge has begun to

surface and we begin to understand what the experience is. So we don't continue asking, 'what should I be experiencing? what should be happening? why is nothing happening in my meditation?'

There is a deeper level of being, of consciousness. At that level there is pure experience, not a succession of states of consciousness, states of mind, but a continuous reality, a continuous presence, a continuous experience but a different kind of experience from what we are imagining until then. We imagine an experience of finding what we are looking for, in some sense of fulfilling a desire. So until then, experiences are episodic. And of course they remain episodic because we live in time and space so we are constantly changing our moods and everything else is changing. But at the same time, this deeper knowledge or this deeper consciousness, we call it the spirit is becoming more present, more obvious, more ever-present, an experience that we cannot objectify. We cannot look at it and we cannot set it apart and say, 'Oh, I'm enlightened! Now I'm enlightened, good.' This idea of enlightenment as some kind of goal we have to achieve is a very deceptive one until we see what the mystical tradition tells us, that there is only one enlightenment. As John Main, Abhishiktananda, and others have said, there's only one enlightenment and we all enter into that. And that is the mind of Christ, the enlightenment of Christ.

So it's not *my* enlightenment, it's not *me* getting a sudden revelation. There are if you like, temporary enlightenments that happen, experiences that come for a certain time, maybe a few moments, maybe a few days, maybe a few weeks, where we feel penetrated by and immersed in the consciousness of the Spirit, but then that as a separate experience will fade after a while.

There is only one enlightenment, the mind of Christ, the enlightenment of Christ and we all enter into that. We feel and see differently, everything; we see life differently. There is a new creation, according to St Paul or a new way – how the early Christians described their discovery and what they were living and finding. It was a new way, a new way of living, a new

way of being, a new way of seeing. For those united with Christ, there is 'a new creation' says St Paul (2 Cor 5:17). ~

## The Spiritual Meaning and Nature of Meditation

The chapter from John Main's book *The Way of Unknowing* called The Non-mechanics of the Pilgrimage, reflects and illuminates the ideas that we've been reflecting on. The first thing he says as he opens this chapter is a simple sentence but one that really underlies the whole of the life of our community: 'The teaching of Jesus on prayer in the gospel is the basic teaching underlying meditation.'

The teaching of Jesus on prayer, in the Sermon on the Mount, for example, contains the basic elements of contemplation: interiority, silence, equanimity, faithful trust, attention and presence. Put those together, and we have contemplation. Jesus is a teacher of contemplation. He doesn't give us a very direct method of meditation, but meditation is of course a way for us to receive the gift of contemplation that he is describing. John Main gives us examples. He says the spirit of faithful trust implicit in the mantra is what we find in what Jesus says: 'Set your mind on God's kingdom and his justice before everything else, and all the rest will come to you as well.' (Mt 6:33) So again, John Main anchors that first statement about Jesus as a teacher of contemplation in the method of meditation that he taught from the Christian tradition and is present in other traditions, the mantra.

So for example, John Main says that as we say the mantra we are putting into practice that injunction, 'set your mind on God's kingdom'. There's trust in that, there's faith in that. This is one of the essential experiences that becomes conscious in the course of learning to meditate and practising it – that we realise that in saying the mantra we are indeed placing our trust, putting our trust, entirely in the ground of our being, which for want of a better word we call God. So the mantra is not a technique but it is actually an act of faith. More than an act of the will, it is an act of our whole being, which becomes this fundamental trust

in the divine nature and in our own capacity to share in that divine nature.

And then John Main says this might make sense to those of us who could understand this language, this vocabulary, who have a background in faith. But there are many people, he says, who are very mystified by this understanding of meditation. What does the spiritual option mean in relation to meditation? We would say, as you meditate, you are accepting the spiritual dimension of yourself. But for many people this doesn't really make sense. And the reason that it is difficult to approach meditation as a spiritual practice is that in our very materialistic society we begin anything we do by saying, 'What is there in this for me?' And we ask that question in a very narrow-minded way. Of course, anything we do, we do it for some reason and some purpose which we hope is going to bring, in the long run in some way, benefit to us. But we can ask this question in a very consumeristic way, in a very narrow, materialistic way. And if that's how we start, we're going to find it difficult to really understand the spiritual meaning and nature of meditation.

And the other kinds of questions we ask as a result of that would be: 'How long is this going to take? Am I doing this the quickest way or is there another technique I could use that will speed up the process?' But the basic model that John Main is identifying here is what he calls a 'mechanistic' model of life, and everything we do in life is interpreted through this model of mechanical operations. In other words, we learn to deal with life by mastering procedures, techniques, but as a result we miss what he calls the vitality of experience, we actually miss the aliveness, the vitality of life because we are reducing it in our minds or left-brains to a mechanism which we are controlling or performing. So society becomes mechanistic, society becomes a system, a mechanistic system, and individuals become cogs in this machine. And I think that depersonalisation of life and of society is a very real concern for us today.

And he says, meditation is important, because we must free ourselves from this mechanistic view of ourselves and of society. So this mechanistic

view – how long will it take? how can I speed up the process? – applies to and controls both the way we see ourselves and the way we are helping to shape society. And the only way we can make a difference is by changing ourselves so that there are more contemplative people who are resisting and transcending the mechanistic process.

And he says meditation is also the most practical step that anyone can take to rediscover himself, not as a machine or as a cog in a wheel, but to know ourselves as an infinite depth of mystery.

So the contemplative journey, journey of meditation will lead us to a self-knowledge of a different order, a different kind of self-knowledge, which is to know ourselves as a mystery. And the mystery doesn't mean something that is confusing. A mystery is simply something that cannot be put into words or expressed fully in concepts.

Then John Main says that what is really important is that we make this discovery for ourselves. We're not just hearing it from other people, taking somebody else's word for it. Each of us must know from our own experience. Once we do know this or begin to know this from our own experience, everything else begins to fall into place. Everything follows from it in the right order, he says.

So the priority of being is what he's talking about. First be, then you will be ready to do. But if you've lost this connection, this experience, this familiarity with being, which is not mechanistic, if you've lost this connection with being, your doing is going to be out of control. And then he says, in discovering this potential we also discover that the people we live with, the people we love, the people we work with, each of them and all of them have the same depth of spirit in them, the same capacity for opening to the mystery of their own being. So, to see ourselves in others and others in ourselves. Once we begin to sense this depth of being in ourselves, we then understand that each person we meet – the people we disagree with, people from different political parties, people of different

races, traditions and beliefs, people we don't like because we don't like the colour of their eyes or we don't like the shape of their face – everyone we meet is also this manifestation of an infinite depth of being.

And then he says something very important, I think, for us today.

We can hardly dare to imagine what a society would be like where everybody was on the road to the realisation that being is mystery and that each of us possesses an infinite capacity, an infinite potential for expansion of spirit into the mystery of God.

Can you imagine a whole society where everyone is on this journey, where everybody is meditating, obviously at different stages, but everybody is on the same journey consciously? ~

## 8

# Examples of Sudden Enlightenment

We've been talking about the journey using the two images of sudden enlightenment and gradual enlightenment. There were two examples of sudden enlightenment in the Christian tradition which I would remind you of, moments of illumination, moments of wonder, moments where you are filled with a sense of presence, and where you as it were break through some kind of self-consciousness, some barrier or some block or the brick wall of the ego. You can break through that for an instant and you see things as they really are, and you feel them as they are, you feel that energy of wholeness and oneness. And you know that this is true. And even if it passes as an experience in time, it has left you changed, it has convinced you, it's left its mark upon you. And even if this were never to happen again, you know that this is real, and you may not be able to experience it in the same direct way just when you want to, but nevertheless you know that it is real and it is the journey you are on.

One example of this is Aelred of Rievaulx. Aelred of Rievaulx was an English monk in a Cistercian Monastery at Rievaulx in Yorkshire, north of England. He came from a wealthy family but fell in love with the life of the monastery and entered and became its abbot. He was criticised for being a little too easy on the monks and being too human in a way, as we might say today. His two great books are *Spiritual Friendship*, and *The Mirror of Charity*.

In *Spiritual Friendship*, he draws on the long tradition of philosophical reflection on friendship going back to the ancient philosophers. Aristotle said, 'A life without a friend is not worth living. A friend is another oneself.' So this was a subject of great intellectual inquiry: What is friendship? What is the role of friendship in life? Today, we're very interested in relationships of all kinds, but we tend to approach relationships more often in a pathological way, or we approach them often through the way they have

failed, and often because they do fail. But Aelred is speaking about friendship as both a goal of life and also the way to that goal. And he puts it into a Christian symmetry by speaking about Christ as the friend in the same way that Sufi mystics have this refrain in many of their poems of 'the friend'. The friend is the Spirit of God within you, but it's also a part of yourself. As you make the journey, you are becoming more friendly with yourself. This is something I think we learn through meditation.

The first level at which the influence of meditation can be felt is in our relationship with ourselves. Maybe we're less self-critical, less self-hating, less self-judgmental, more accepting of our faults and weaknesses. Meditation brings us I think to that acceptance of ourselves. So that friendship with oneself is a meaningful idea. Friendship, as we know, really depends upon the other, but it's when we can become accepting of ourselves that we are able to accept the other for who the other is, without trying to change them, without judging them, without being too perfectionistic in the way we see and evaluate others in our life. So this is why Aelred writes so beautifully about friendship and sees Christ forming a third between us.

Between two friends there is always the reality of the Friend, Christ, who calls himself our friend. 'I call you servants no longer (Jn 15:15),' Jesus said at the Last Supper. 'I don't call you servants anymore. I call you friends because I have shown you everything I have learned from my Father.' (Jn 15:15-17) So friendship for Aelred is this complete transparency, there's complete openness and trust between two people. But he recognises that this takes time to develop – so, gradual and sudden. Sometimes we notice, we become aware, that in certain friendships or relationships there is this potential for deepening trust and openness and transparency. And the gift of oneself of course is involved in this. But it takes time and Aelred kind of wisely says you have to give it time, don't be impatient.

So his theology, if you like, but also his understanding of the way of life of the community is very much focused upon the friendship between the

members of the community, recognising that each relationship is different, but also and essentially recognising Christ as the friend who is present in all. Just a little example of that is this passage from *The Mirror of Charity*, where Aelred is describing an instant of sudden enlightenment. He said:

The day before yesterday, as I was walking the round of the cloister of the monastery, the brethren were sitting around forming as it were a most loving crown. I found no one whom I did not love, and no one by whom I felt sure, I was not loved. I felt such joy that it surpassed all the delights of the world.

'I felt such joy that it surpassed all the delights of the world' – so there's perhaps a moment of sudden illumination where he sees love uniting everyone around him.

Similarly, you might remember Thomas Merton's famous moment of enlightenment as he went into Louisville from the monastery at Gethsemani. He went to the dentist, and he was standing at the traffic lights, waiting to cross the road, and he said in this one instant he had this overwhelming knowledge and insight into the beauty and the goodness of the world and of each of the people going about their daily tasks. So these moments of sudden enlightenment are revelations. But then they become integrated into the next stage of the journey, they're not the end of the journey.

Another example of this from the Christian tradition, two moments actually that St Augustine describes in his autobiography in *The Confessions*. One is his moment of conversion when he's sitting under a tree and he hears this voice, 'Take and read the book.' This was the turning point in his journey of faith, the beginning of his Christian faith. And then later in his life, when he was at Ostia, outside of Rome, with his mother (his mother was a great spiritual influence on him). As they were sitting talking about the faith they were both caught up in a moment in an experience of love

and transcendence, and of the incarnational presence of Christ, beautifully described in *The Confessions*.

In the first talk, I spoke about some Zen master who was being approached by Western pilgrims who were eager and impatient to get enlightened quickly, wanted him to give them the secret or give them the pill for enlightenment. He reflected later on why some people do have these moments of enlightenment. He described it as karmic – probably true in a psychological sense. It's not random. These moments are not predictable, but they are not unprepared for either. They come in the fullness of time, when the time is ripe. Silence is very full. A lot is happening in the silence. We're not aware of it, we can't conceptualise it, we can't objectify it. But if we are on the journey, then that work of preparation is continuous. And even those times of dryness or failure, or you feel meditation is a waste of time, those can be, as John Main said, sometimes the most important meditations when you are just being purely faithful to it.

But in order to have that commitment to the journey, perhaps we need a framework of faith or framework of understanding. So these moments are not random. But they're also like a volcano erupting. They're not easily predictable. I like what this Zen master said. He said, 'Some people don't even know that they are enlightened.' And I think that's worth reflecting on. Because our idea of enlightenment as if this was something we have to obtain or qualify for, or we have to graduate into and so on, can be really deceptive and counterproductive to the journey, because the monk who knows that he is praying is not praying truly, the monk who does not know that he is praying is truly praying. Remember what Jesus said about the left hand not knowing what the right hand is doing (Mt 6:3). ~

Laurence Freeman explores meditation as a spiritual journey, away from self and beyond self, into the infinity of God. It is a journey towards divinisation, towards enlightenment. Enlightenment is a spiritual process that happens in time and through time, and cannot be advanced by any technique. The only requirement for the journey is commitment and faith. The mantra, recited not as a technique to be mastered but as an act of trust in God and in our capacity to participate in his divine nature, allows the divinising process to happen in us. Gradually, over time, we become a new creation.



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



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