



SÉRIE DE CONFÉRENCES 2018 C - JUL- SEP

# L'expérience de l'ÊTRE



LAURENCEFREEMAN OSB

Le silence nous introduit à la réalité de l'Être. Le silence sort de la circularité des mots et des pensées pour se réaliser directement.

Publié en 2018 à Singapour par

Médias

[www.mediomedia.com](http://www.mediomedia.com), [mmi@wccm.org](mailto:mmi@wccm.org)

Transcription de Laurence Freeman OSB, The Experience of Being, Meditatio Talks 2018 C, Medio Media, ISBN 978-981-11-8566-3. (Entretiens lors de la Retraite scolaire internationale 2018, Minsteracres, Consett, Royaume-Uni)

La Communauté mondiale pour la méditation chrétienne 2018

LA COMMUNAUTÉ MONDIALE POUR LA MÉDITATION CHRÉTIENNE

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

## CONTENU

1. Le travail du silence	5
2. Niveaux de silence	7
3. La source de notre sainteté	10
4. Etre et exister	14
5. L'expérience de l'être	16
6. Ne bougez pas et sachez que je suis Dieu	19
7. L'essence de la vie chrétienne	23
8. Une attention centrée sur l'autre	26

*Le silence est le langage le plus efficace qui nous permet de communier avec l'expérience de l'être. Le silence sort de la circulation des mots et de la pensée, pour se réaliser directement.*

## Le travail du silence

**Soulevez votre cœur vers Dieu avec un amour humble ; pensez à Dieu lui-même, pas à ce que vous en retirez<sup>1</sup>.  
C'est la base de la méditation.**

Il y a une histoire de trois moines qui sont allés faire une retraite silencieuse comme celle-ci ensemble, et ils ont décidé d'être dans un silence complet pour la retraite. Le premier soir, ils ont allumé une bougie alors qu'ils étaient assis et ont dit : "Maintenant, nous allons faire silence. Alors qu'ils s'apprêtaient à prier, la bougie s'est éteinte. Et le premier moine a dit : "Oh, la bougie s'est éteinte ! Et le deuxième moine a dit : "Je croyais que nous devions rester silencieux. Et le troisième moine a ri et a dit : "Ha ! Je suis le seul qui n'ait pas encore parlé". Donc, il est très facile de faire ces exceptions inconscientes. Mais voyez le silence comme le voyage que vous faites, et comme une libération de cette habitude que nous avons de bavarder constamment et de communiquer inutilement. Nous passons à un niveau de communication beaucoup plus profond dans le silence.

Encore un mot sur le silence. Le silence est un travail. C'est un travail d'attention. Il commence par un petit travail de maîtrise de soi, en gardant la langue. Il nous emmène ensuite dans une dimension intérieure du silence, c'est la mise à l'écart des pensées. C'est donc à la fois intérieur et extérieur. C'est pourquoi nous gardons le silence physique - nous ne parlons pas - afin de pouvoir dépasser cette première phase pour entrer dans ce travail intérieur.

C'est à la fois personnel et communautaire. Nous comprenons vraiment ce que signifie vivre en communauté lorsque nous acceptons de vivre en silence, parce que n'importe lequel d'entre nous pourrait perturber le silence. Un pour tous et tous pour un. C'est une énergie à la fois fragile et très puissante. C'est la langue et l'esprit ; c'est physique et c'est numérique. C'est difficile parce que nous sommes vraiment en symbiose avec le monde numérique maintenant, et avec la communication. Alors prenez cela au sérieux. Il y aura quelques symptômes de sevrage, mais vous vous sentirez mieux en le faisant. Et c'est solitaire, ce silence, mais c'est aussi affectueux. Vous devez savoir, comme beaucoup d'entre vous l'ont déjà découvert, qu'il y a un véritable amour à trouver dans ce silence qui s'approfondit. C'est ce que dit *Le Nuage de l'Inconnaissance* à propos de cette œuvre :

Élevez votre cœur vers Dieu avec un amour humble ; pensez à Dieu lui-même, pas à ce que vous en retirez. (C'est la base de la méditation - nous nous tournons vers Dieu en tant que donneur, pas pour ce que nous pouvons obtenir de Dieu). En effet, détestez penser à autre chose qu'à Dieu lui-même, de sorte que rien n'occupe votre esprit, ou votre volonté, mais seulement Dieu. (Cela ne veut pas dire penser à Dieu, avoir des pensées pieuses tout le temps. Cela signifie que vous devez penser au royaume de Dieu avant tout]. Essayez d'oublier toutes les choses créées qu'il a faites et le but qui les sous-tend, de sorte que votre pensée et votre désir ne se tournent pas vers elles, en général ou en particulier. Laissez-les partir.

C'est le travail de l'âme qui plaît le plus à Dieu. Tous les saints et les anges s'en réjouissent et ils l'aident de toutes leurs forces. Mais tous les monstres sont furieux de ce que nous faisons et tentent de le vaincre de toutes les manières imaginables. De plus, l'humanité entière est merveilleusement aidée par ce que vous faites, d'une manière que vous ne comprenez pas. Même les âmes du purgatoire voient leur douleur soulagée grâce à votre travail, et il n'y a pas de meilleure façon de vous rendre propre ou vertueux qu'en vous occupant de cela.

Pourtant, c'est le travail le plus facile de tous lorsque l'âme est aidée par la grâce et qu'elle a un désir conscient. (Donc, soyez en contact avec ce désir conscient qui vous a amené ici ; ce n'est pas une mauvaise chose d'avoir ce désir conscient. Mais aussi, sachez que vous aurez besoin de la grâce pour terminer]. Et cela peut être accompli très rapidement [il dit]. N'abandonnez donc pas, et travaillez jusqu'à ce que vous ayez ce désir.

---

**1 Le nuage de l'Inconnaissance**

## Niveaux de silence

*Ces niveaux de silence sont des réalités que nous rencontrons. L'important est de faire en sorte que le travail se poursuive à tous les niveaux. Même si nous nous trouvons comme dans un embouteillage ou si nous sommes bloqués, nous continuons.*

Ce travail de silence que nous faisons nous amène à deux niveaux différents. Nous arrivons à ces différents niveaux de silence au temps de Dieu, pas au nôtre. La contemplation est toujours un don, pas une technique. Il y a le silence de la langue, il y a le silence du corps entier, le silence de l'esprit, le silence de l'âme. Le corps, l'esprit, l'âme. Ce sont maintenant des niveaux. Bien que nous puissions rebondir sur l'échelle, nous avons besoin de cocher certaines procédures, certains travaux que nous faisons. Par exemple, si nous ne pouvons pas contrôler notre langue, oubliez de contrôler votre esprit. Voici ce que dit saint Jacques dans la Lettre de saint Jacques

*Nous faisons tous beaucoup d'erreurs. Celui qui ne fait pas d'erreur en parlant est parfait. Capable de tenir tout son corps en échec avec la bride... Regardez les navires, bien qu'ils soient si grands, il faut des vents forts pour les conduire, et pourtant ils sont guidés par un très petit gouvernail partout où la volonté du pilote le dirige. La langue aussi est un petit membre, mais elle peut se vanter de grands exploits. (Jacques 3:2-5)*

Puis il continue, il décrit tout le mal que la langue peut faire. Ce qu'il dit, c'est que si vous ne pouvez pas contrôler votre langue, alors vous n'avez pas vraiment commencé à contrôler votre esprit non plus. Il y a la langue, qui fait partie du corps, mais il y a aussi le silence du corps, c'est pourquoi nous restons assis en méditation, c'est pourquoi nous faisons attention aux bruits que nous faisons pendant le temps de la méditation. Si vous ne pouvez pas contrôler votre esprit, vous ne pourrez pas passer à ce niveau d'esprit, le silence de l'esprit.

Le silence de l'esprit, c'est quand le mental cesse même de s'agiter sous l'effet d'êtres spirituels, de pensées subtiles, et quand tous ses mouvements sont uniquement agités par l'Être. [Donc juste être,

ne pas penser mais être]. Dans cet état, c'est vraiment silencieux, conscient que le silence qui est maintenant sur lui est lui-même silencieux. (\*)

Ces niveaux de silence sont des réalités que nous rencontrons, et ; avec la pratique, nous arrivons à les reconnaître. L'important est de faire en sorte que le travail se poursuive à tous les niveaux. Même si nous nous trouvons comme dans un embouteillage ou si nous sommes bloqués, nous continuons. Si vous êtes dans un embouteillage sur une autoroute, c'est très frustrant, mais vous ne pouvez pas simplement sortir de la voiture et laisser la voiture sur place. Vous devez continuer à avancer, peut-être centimètre par centimètre, jusqu'à ce qu'elle s'ouvre. Vous ne saviez pas ce qui causait le blocage, l'embouteillage. C'est donc comme dans notre propre psyché - nous avons des accidents, des erreurs, des problèmes que nous devons résoudre.

Notre voyage de méditation à travers ces différents niveaux de silence que nous traversons en écoutant le mantra, dans ce travail, nous allons inévitablement rencontrer des obstacles. Et ils nous ralentiront, ils nous perturberont, ils nous sembleront une perte de temps, ils vous irriteront ou vous effrayeront. Ils sont très grands, mais on peut les éloigner. Et le travail du silence lui-même est en fait en train de les déplacer, de les dissoudre. Il y a des moments où le travail du silence ne semble pas être très productif ou fructueux ou agréable ou facile. C'est pourquoi nous avons besoin d'une tradition, d'une sagesse plus grande que nous, plus grande que notre propre expérience, et nous avons besoin d'unité, nous avons besoin d'amis, de compagnons de pèlerinage pour continuer à avancer. Nous devons être capables de faire confiance à notre propre expérience et de la comprendre.

Mais nous devons aussi être capables de la transcender, de réaliser que le travail que nous faisons est un travail intime, profondément personnel, qui nous entraîne dans les relations les plus profondes de notre vie, c'est-à-dire notre relation avec Dieu et avec nous-mêmes. Mais en faisant cela, nous découvrons que ce travail de silence touche à tout l'ensemble des relations qui composent notre vie. Rien dans notre vie n'est laissé sans influence, sans être touché par cela. Mais il y a des moments où nous pouvons nous décourager, et des moments où nous nous sentons très inspirés et où nous voyons le chemin, nous voyons pourquoi nous le faisons, nous voyons les avantages, nous voyons les fruits. D'autres fois, ce n'est pas le cas.

Il y a une histoire dans les Pères du Désert, celle d'un disciple à qui son professeur demande - c'est un test d'obéissance - de mettre un bâton dans le sol, un morceau de bois mort dans la terre, et de l'arroser tous les jours. C'est ce qu'il fait. Il dit : "C'est ridicule ; à quoi bon arroser

un bâton mort" ! Mais il fait cela dans l'obéissance, et finalement il germe, s'anime et pousse, des pousses vertes apparaissent.

La foi est donc une question de relation, et la foi est aussi une question de persévérance et de transcendance de l'ego qui veut abandonner. Mais comme l'a dit le rabbin, Dieu n'attend pas de nous que nous réussissions, mais nous n'avons pas le droit d'abandonner. Vous n'êtes donc pas autorisés à abandonner. Vous devrez peut-être changer, vous devrez peut-être vous adapter. Mais n'abandonnez pas.

Abandonner est très différent de lâcher prise. Lorsque nous voulons abandonner, comme nous le faisons tous parfois, soit nous abandonnons, auquel cas il faudra éventuellement recommencer, soit nous économisons du temps et des efforts en abandonnant davantage. Vous trouvez simplement une façon plus profonde de lâcher prise et vous ne voulez plus abandonner parce que vous avez fait une percée.

C'est donc quelque chose que nous avons tous, j'en suis sûr, vécu de différentes manières, de manière subtile, où le travail du silence a vraiment été consciemment au centre de notre vie, et nous avons vu que ce travail du silence touche et incorpore toute la personne que nous sommes : la langue, le corps, l'esprit, et le cœur, l'âme. Ce travail du silence est guérissant et il est unificateur. Ce n'est pas un travail facile, mais il n'y a pas de meilleur travail à faire. Et c'est un travail délicieux, et c'est un travail que nous en venons à aimer d'autant plus que nous le comprenons profondément. Et c'est un travail qui nous permet de partager quelque chose d'une valeur suprême avec d'autres personnes dans le monde.

---

\*cité dans Writing the Icon of the Heartde Maggie Ross. The Bible Reading Fellowship, Royaume-Uni, 2011)

## La source de notre sainteté

*L'intériorité profonde et contemplative est une partie de la sainteté. L'autre partie est la façon dont nous vivons... Mais ce n'est pas notre sainteté. La source de cette sainteté est Celui qui est saint, Celui qui dit "Je suis qui je suis".*

Je suis rentré il y a quelques jours d'Égypte, du mont Sinaï, du monastère Sainte-Catherine, le monastère grec orthodoxe au pied du mont Sinaï où Moïse a reçu les dix commandements. Le monastère est là depuis 1700 ans. C'est une tradition vivante. Même lorsqu'elle a commencé au 4e siècle, elle se référait à l'origine de la révélation judéo-chrétienne, à cette expérience lorsque Moïse a vu le buisson ardent. Il y a ce sentiment réel de cette transmission, d'une transmission continue et ininterrompue de quelque chose de précieux, de quelque chose d'ineffable, lorsque Dieu a révélé son moi à Moïse. Moïse avait 80 ans, il prévoyait une belle retraite ; puis Dieu lui a dit d'aller libérer son peuple prisonnier de Pharaon, et il a dit : "Tu ferais mieux de me dire qui tu es, quel est ton nom, parce qu'il y a beaucoup de dieux dans cette région et Pharaon va me demander quel est ton nom. Et Dieu dit : "Je suis qui je suis (Ex 3, 14)". Et c'est la révélation. C'est la révélation par laquelle nous avons été transformés, et le monde a été transformé par cette révélation. C'est une révélation très puissante, une lumière très brillante. Mais comme toutes les lumières brillantes, elle peut aussi projeter une ombre sombre. Quand vous êtes dans cette partie du monde, vous pouvez voir les ombres noires que projette la tradition religieuse.

Mais je pense qu'en ces temps, nous nous approchons de la lumière, nous nous approchons du buisson ardent, de cette expérience de l'être pur, qui est intemporelle et toujours contemporaine. Et si nous l'approchons comme nous le faisons, chers pèlerins, je pense qu'il brûlera les ombres qui sont en nous. Ne vous inquiétez donc pas s'il y a un peu d'embrasement en vous ; une partie du voyage spirituel est la purification, la *via purgativa*. Ne vous inquiétez donc pas si vous vous trouvez dans une période d'ombre, ou dans une période où certaines choses sont brûlées, les scories. Faites confiance à la lumière. La lumière est la lumière de l'être. Nous faisons partie de ce flux vivant qui est continu depuis lors.

Il y a quelque chose de marginal dans ce que nous faisons. Et en même temps, il y a quelque chose de très central. Pour transmettre cette grande tradition, nous avons besoin de toutes sortes de personnes, d'une grande variété de personnes, de nombreux dons, de nombreux charismes, de nombreuses vocations, de nombreux types de personnes dans les organisations. Mais nous avons également besoin de praticiens profonds, de personnes, de petits groupes et de communautés, et il y aura toujours un nombre relativement restreint de personnes qui se plongeront dans ce courant de prière. Et la prière est cette expérience de relation, de communion, d'unité avec ce buisson ardent, avec cette expérience d'être pur qui est l'amour de Dieu. Et c'est la voie de la sainteté.

Le pape a écrit récemment une lettre merveilleuse sur la sainteté, et il a des idées très profondes. Il parle de la sainteté comme d'une chose tout à fait ordinaire - qu'il ne s'agit pas seulement des saints, des vies impossibles de ces personnes parfaites auxquelles nous sommes habitués. Il y a ce genre de sainteté, mais la vraie sainteté dont il parle est la sainteté ordinaire, la sainteté quotidienne des gens ordinaires qui ne sont pas parfaits. Aucun d'entre nous n'est parfait, et cette semaine ne nous rendra pas parfaits, mais elle nous rendra plus saints, plus entiers. L'autre chose qu'il dit est vraiment nécessaire, c'est que nous faisons l'expérience d'une intériorité plus profonde dans le silence, dans des lieux, dans des moments de prière comme ceux dans lesquels nous nous plongeons cette semaine. Mais cette intériorité profonde, plus contemplative, est une partie de la sainteté. Et l'autre partie est la façon dont nous vivons, dont nous venons en aide à nos voisins, dont nous élevons nos enfants et dont nous nous donnons les uns aux autres.

C'est quelque chose que le Père John a compris très profondément, et c'est au cœur de sa vision de la Communauté mondiale. Voici ce qu'il a dit :

:"Nous pouvons oublier notre propre sainteté". C'est une très grande phrase.

*Nous pouvons oublier notre propre sainteté.* Si seulement nous pouvions être ouverts à cette présence active de Dieu au milieu de nous, la source de notre sainteté. La source de toute sainteté est la foi, et notre foi croissante dans cette présence vitalisante et énergisante de Dieu au milieu de nous, dans nos cœurs. Notre sainteté, comme l'a enseigné Jésus, est un fait accompli.

Nous sommes donc saints. Mais ce n'est pas notre sainteté. La source de cette sainteté est Celui qui est saint - le seul qui soit saint, celui qui dit : "Je suis ce que je suis (Ex 3, 14)".

Je pense donc qu'il est utile de s'en souvenir au début de cette semaine de pratique plus intensive de la méditation, car cela nous rappelle que nous n'avons rien à accomplir. À quelle distance le royaume de Dieu est-il en fait ?

Jésus a dit qu'il n'est pas loin de vous ; il n'est qu'à un pas. Ce n'est pas si lointain ou difficile ; il faut juste lui donner une chance. Et la chance que nous lui donnons, c'est de permettre, par la pratique, de laisser l'esprit s'installer.

Et puis, nous nous rendons d'abord compte à quel point notre esprit est embrouillé. Le nombre de problèmes que nous apportons avec nous, le nombre d'angoisses, le nombre de choses que nous n'avons pas encore faites, le nombre d'angoisses auxquelles nous pouvons être confrontés, peuvent être de différents types. Même si nous ne réfléchissons pas activement aux problèmes, l'énergie qu'ils ont créée est assez turbulente. Elle est là. Mais elle peut se réduire et elle le fera, et à mesure que l'esprit devient plus calme, plus tranquille et plus clair, vous voyez ce qu'il y a. C'est la première étape, juste voir ce qui est là. Voir qui vous êtes. Voir qui est Dieu. Voir la réalité telle qu'elle est. Alors donnez-lui une chance. Ne pensez pas que vous devez faire trop d'efforts. Nous devons recevoir ce don de la sainteté, et bien sûr, cela peut parfois être un peu difficile, mais cela est certainement rendu possible et agréable en le parcourant avec d'autres.

Nous faisons partie d'une tradition très ancienne, bien sûr : "Venez... dans un endroit tranquille" (Mc 6:31). C'est ce que la *Bhagavad Gita* nous rappelle. :

*Jour après jour, laissez le yogi pratiquer l'harmonie de l'âme dans un lieu secret, dans une profonde solitude, maître de son esprit, n'espérant rien, ne désirant rien. Qu'il trouve un endroit pur et un siège reposant, ni trop haut ni trop bas, avec de l'herbe sacrée et une peau et un tissu dessus... Avec un corps, une tête et un cou droits qui restent immobiles et ne bougent pas, avec un regard intérieur qui n'est pas agité, son âme en paix et toute crainte disparue, et fort du vœu de sainteté, qu'il repose avec l'esprit en harmonie, son âme sur moi son Dieu suprême... Une harmonie dans le fait de manger et de se reposer et de dormir et de rester éveillé. Alors son âme est une lampe, dont la lumière est stable, car elle brûle dans l'abri où aucun vent ne vient. Lorsque l'esprit se repose dans le silence de la prière, et que, par la grâce de l'Esprit, il voit l'esprit et y trouve son accomplissement, alors le chercheur connaît la joie de l'éternité.*

C'est une belle image de notre esprit, notre âme étant comme une lampe qui brûle dans un endroit où il n'y a pas de vent. Juste un feu régulier et silencieux.

Cela peut prendre plusieurs vies, mais ne sous-estimez pas la capacité

## Etre et exister

de cette époque à vous conduire vers ceci et vers cette expérience. Ne l'anticipez pas, ne l'exigez pas, ne vous en faites pas. John Main a dit que le péché capital de certains chrétiens est de sous-estimer l'émerveillement de leur vocation. Ne sous-estimez donc pas ce dont nous sommes capables. Il est si facile pour nous de prendre notre foi chrétienne à la légère.

*L'existence émerge de l'Être, et c'est ce que nous faisons. Et à mesure que nous émergeons, que nous grandissons, nous devenons plus conscients d'où nous venons, et de ce vers quoi nous retournons, ou de ce à quoi nous nous sentons liés.*

Une fois, on a demandé au Dalai Lama : "Si vous pouviez rencontrer Jésus, aimeriez-vous le rencontrer ?" Il a répondu : "Oui", "Si vous pouviez lui poser une question, quelle serait-elle ? Et sa réponse immédiate a été : "Je lui demanderais : "Quelle est la nature du Père ? Une question absolument centrale pour comprendre Jésus - Qui est le Père ? - car Jésus s'identifie, s'explique, se communique comme et à travers sa relation avec le Père. En Jésus, nous voyons le Père. Vous vous souvenez que Thomas a dit : "Montrez-nous le Père, et nous serons satisfaits" (Jn 14, 8). Et il a dit : "Me voir [me voir, me percevoir vraiment, pas seulement me regarder, me percevoir vraiment, me comprendre, me connaître], c'est voir le Père ". (Jn 14, 9)

Et quelle est la nature du Père ? Qui est le Père ? Que signifie le "Père" ? Pour beaucoup de gens qui ne consacrent pas beaucoup de temps à cette question, le simple fait d'appeler le Père "Père" est un problème. C'est masculin, c'est patriarcal, c'est anthropomorphique, c'est simpliste, c'est infantin. C'est le "Père" ou une sorte de figure super-parentale qui se trouve être aussi un homme, bien sûr. Nous devons donc faire face à cela et passer à un autre niveau d'écoute.

Quelle est donc la nature du Père ? Qui est le Père ? Que signifie "le Père" et comment Jésus nous montre-t-il le Père ? Jésus dit très clairement, en particulier dans Jean, que tout ce qu'il dit et fait, tout ce qu'il sait sur lui-même, découle directement de son expérience du Père et de sa relation avec le Père. Peut-être pouvons-nous dire que le Père est l'amour qui fait bouger le soleil et les étoiles. C'est la fin de la *Divine Comédie* de Dante, le Paradis, où Dante, après avoir traversé l'enfer et le purgatoire et s'être élevé à travers les différents niveaux du paradis, voit enfin la Vision Béatifique, voit l'ensemble du tableau, voit le plan cosmique, et voit cet amour qui fait tout bouger. L'amour qui est le créateur et le guide et le but ultime,

## L'expérience de l'être

*Nous n'avons pas à réfléchir à la signification du mot. La signification linguistique du mot n'est pas le sens, ce n'est pas ce qui compte ; ce qui compte, c'est l'expérience. Et en silence, l'expérience et le sens ne font qu'un.*

Le pétitement de la vérité sans "je" est la plus grande austérité". L'éclat de la vérité sans "je" est la plus grande austérité". Cela vient de Ramana Maharshi, le sage indien qui est mort en 1952, je pense, après avoir eu une expérience formatrice de l'Être, en silence, à l'âge de 14 ans environ. Pendant les dix premières années au moins, avant que l'organisation ne devienne un grand centre de l'Être pour les milliers de personnes qui venaient le voir, il a parlé, enseigné, la plupart du temps en silence à l'organisation - un ashram a grandi autour de lui. Ramana, je pense, nous montre que cette expérience de l'Être est intemporelle, transculturelle, transhistorique, comme Moïse l'a découvert au sommet du Mt Sinai. Elle est parfois présente chez les grands professeurs, chez les grands individus, mais elle est présente en nous non moins, de façon continue, si nous nous tournons vers elle, la reconnaissons - ce que nous avons fait cette semaine.

Le silence est le langage le plus efficace qui nous permet de communier avec cette expérience. Comme l'a dit le père John, il ne s'agit pas de vivre l'expérience, de tenter de l'anticiper, de l'imaginer ou d'avoir des idées intelligentes à son sujet, mais d'être, de ne faire qu'un avec elle. Être un, faire l'expérience de l'Être. Même le mot "expérience", comme le dit Maggie Ross (\*), est un mot très dangereux, car le mot "expérience" suggère toujours qu'il s'est passé quelque chose que je regarde, auquel je pense ou sur lequel je décide. Le silence nous introduit à cette réalité de l'être, non pas à travers des mots comme "vous cherchez quelque chose dans le dictionnaire - vous ne savez pas ce que cela signifie et vous le cherchez, et cette définition ne vous aide pas non plus, alors vous cherchez les mots de la définition, et vous tournez en rond. Le silence se dégage de cette circularité des mots et de la pensée, en une réalisation directe.

Il y a quelque temps, je parlais avec quelqu'un qui méditait depuis un certain temps et le penny venait de tomber, que vous n'avez pas à réfléchir à la signification du mot. J'étais surpris, et ils ont été surpris,

ou, pourrait-on dire, la source de toute existence, l'Être lui-même.

Ce qui nous amène à la méditation, je pense que c'est d'abord une intuition, un sentiment qu'il y a plus à la vie et à nous-mêmes que ce que nous pouvons voir ou que ce que nous pensons, et nous ne savons pas comment l'expliquer, l'articuler ou le comprendre, mais nous savons qu'il y a cette autre dimension de la réalité. Nous l'appelons "spirituelle", ou peut-être pas, mais nous savons qu'il y a quelque chose de plus. Et nous savons que nous devons le rencontrer, le connaître et même être connu par lui, et nous sommes attirés vers lui. La vie serait plus simple si nous ne l'étions pas, si nous n'avions pas cette attirance vers le divin, vers le transcendant, vers l'inconnu, vers l'inconnaissable. Nous continuerions simplement à vivre au quotidien. Cette recherche, cette recherche de Dieu, c'est important, c'est une priorité, une partie importante de notre vie.

Nous sommes donc attirés vers le Père, vers l'Être lui-même. Mais nous arrivons à cette intuition, à cette conscience, à cette compréhension que nous cherchons Dieu, existentiellement - cela signifie "dans l'existence". Il y a donc ici une simple distinction entre l'être et l'existence.

Le mot "existence" signifie littéralement "se démarquer". L'existence est ce que nous généralisons comme étant la vie. Vous savez que nous disons, eh bien, c'est la vie ; ou la vie est bonne ou la vie fait mal ou la vie est dure ou la vie est difficile - toutes les généralisations que nous faisons sur la vie, c'est vraiment cela l'existence. Elle se démarque ou sort de l'Être lui-même. Elle émerge de l'Être, et c'est ce que nous faisons. Nous sommes la vie, l'existence, les êtres existants, les choses existantes, les choses sensibles qui émergent de l'Être.

Nous sommes créés, nous émergeons. Et à mesure que nous émergeons, que nous grandissons, que nous nous développons, nous devenons plus conscients de nous-mêmes - comme de nos origines, ou de ce dont nous émergeons et de ce à quoi nous retournons, ou de ce à quoi nous nous sentons liés. Ce n'est pas seulement un problème mathématique ou une question philosophique. C'est un voyage existentiel qui prend du temps et dans lequel nous changeons. Même nos erreurs sont intégrées dans le voyage. Rien n'est gaspillé. Nous sommes ce que nous sommes. Je ne peux pas dire que j'aurais dû être quelqu'un d'autre. Je suis ce que je suis.

Et cette existence, la vie, est pleine de contradictions et de paradoxes, de hauts et de bas, de vie et de mort, de tristesse et de joie, de peur et de célébration, de peur de l'incompétence. Elle est très variable et bien sûr imprévisible. Elle est incertaine, radicalement incertaine.

Mais dans ce processus d'existence, de vie, de croissance, de conscience croissante, nous nous rendons compte, nous devenons conscients, conscients de nous-mêmes que nous émergeons, nous apparaissions. Nous en venons à nous connaître, à nous distinguer.

et ils l'ont été, par le fait qu'il leur avait fallu si longtemps pour entendre ce qu'ils avaient entendu cent fois. Chaque fois qu'ils entendaient un discours ou lisaient quelque chose sur la méditation, ils tombaient sur le fait que "la méditation n'est pas ce que vous pensez". Mais ce n'est pas le cas ; cela doit se *produire* en nous. Nous devons voir que la signification linguistique du mot n'est pas le sens, n'est pas ce qui compte, et que ce qui compte, c'est l'expérience. Et en silence, l'expérience et le sens ne font qu'un. Nous ne pensons pas à l'expérience, nous ne cherchons pas le sens, mais l'expérience et le sens ne font qu'un. Ce qui peut aussi, je pense, expliquer pourquoi les mots paix et joie sont si fréquents dans le Nouveau Testament. C'est exactement ce que nous découvrons. Quels sont les signes de cet état, de cette union de l'expérience et du sens ? C'est que nous nous sentons joyeux et que nous nous sentons en paix. Julian de Norwich nous donne une compréhension de cela aussi. Elle a dit :

*De toutes les choses que nous pouvons faire pour Dieu dans notre pénitence [elle voit la vie comme une pénitence, une purification, une préparation, donc de toutes les choses que nous pouvons faire pour Dieu dans notre pénitence] le plus honorant pour lui est de vivre joyeusement et gaiement à cause de son amour.*

De toutes les choses que nous pouvons faire pour Dieu dans notre pénitence, la plus honorable pour lui est de vivre avec joie et gaieté grâce à son amour. C'est tout ce que nous devons faire pour vraiment honorer Dieu, pour le célébrer. Louer Dieu, c'est vivre "dans la joie et la gaieté". Et ces états, cet état de joie et de paix, ne naissent pas parce que nous les recherchons ; ils naissent simplement de cette intégration profonde de nous-mêmes dans le silence.

Le silence est donc bien plus, bien sûr, que l'absence de bruit et même plus que l'absence de pensées. Nous avons peut-être tous eu un petit goût, même bref, de pouvoir être sans pensées, mais il n'est pas si inhabituel de savoir, pendant un moment ou même quelques instants, que je n'ai pas eu de pensées - le ciel est très bleu, il n'y a pas de nuages du tout. Mais le silence est plus profond que cela, parce que la pensée "je n'ai pas de pensées" est une pensée ; c'est encore une conscience de soi. Donc le silence, Ramana Maharshi le dit très clairement, c'est quand la pensée "je" ne surgit pas - il n'y a pas de témoin extérieur, d'observateur. Et je pense que c'est ce que Jésus indique lorsqu'il nous dit de laisser derrière nous et toutes nos possessions, et d'entrer dans cette pauvreté d'esprit dans laquelle nous entrons par le mantra, et en vivant les conséquences de la récitation du mantra au centre de notre être. L'étincelle de vérité dépourvue de "je" est la plus grande austérité".

Un autre mot pour l'austérité pourrait être "pauvreté de l'esprit", c'est-à-dire quand vous sentez que vous n'avez rien mais que vous **êtes** tout - le royaume de Dieu. Et cette pauvreté d'esprit - elle sonne négative bien sûr, la pauvreté, comme le mot vide - est en fait le portail du paradoxe qui nous mène à la plénitude. Il y a une profonde résistance chrétienne à cela aujourd'hui, et une profonde résistance culturelle occidentale à cette sagesse ancienne, et à cette idée que nous nous abandonnons à nous-mêmes. Mais si nous creusons profondément dans la tradition, notre propre tradition, nous la retrouvons. Avant la perte de notre sagesse contemplative, saint Antoine du désert disait que le moine qui sait qu'il prie ne prie pas vraiment ; le moine qui ne sait pas qu'il prie prie vraiment. C'est donc ce que nous entendons par silence, je pense.

---

(\*) *Maggie Ross est le nom sous lequel Martha Reeves écrit. Elle est une anglicane solitaire (ou anachorète), professeur de théologie et mystique de vœux à Rowan Williams, l'ancien archevêque de Canterbury. Elle a écrit de nombreux articles et une série de livres, dont The Fire of Your Life, et a traduit un certain nombre de conférences de chartreux pour novices.*

## Ne bougez pas et sachez que je suis Dieu

Le verset "Reste tranquille et sache que je suis Dieu" n'est pas une échappatoire aux problèmes du monde, mais la réponse aux problèmes du monde.

### PSAUME 46 :

*Dieu est notre refuge et notre force,  
une aide très présente en cas de problème.  
C'est pourquoi nous ne craignons pas, même si la terre change,  
même si les montagnes tremblent au cœur de la mer ;  
à travers ses eaux rugissantes et écumeuses,  
bien que les montagnes tremblent de son tumulte.  
Il y a un fleuve dont les ruisseaux font la joie de la cité de Dieu,  
la sainte demeure du Très-Haut.  
Dieu est au milieu de la ville, elle ne bougera pas,  
Dieu lui viendra en aide à l'aube du matin.  
Les nations sont en émoi, les royaumes chancellent,  
il fait entendre sa voix, la terre fond.  
Le Seigneur des hôtes est avec nous ;  
Le Dieu de Jacob est notre refuge.  
Venez, contemplez les oeuvres du Seigneur ;  
voyez quelles désolations il a apportées sur la terre.  
Il fait cesser les guerres jusqu'au bout de la terre ;  
il brise l'arc, et brise la lance ;  
il brûle les boucliers au feu.  
Restez tranquille et sachez que je suis Dieu !  
Je suis exalté parmi les nations,  
Je suis exalté dans la terre".  
Le Seigneur des hôtes est avec nous ;  
Le Dieu de Jacob est notre refuge.*

Le verset "**Reste tranquille et sache que je suis Dieu**" n'est pas une échappatoire aux problèmes du monde, mais c'est la réponse aux problèmes du monde, car cette tranquillité et cette connaissance de Dieu sont la réalité centrale la plus puissante. C'est la ville, elle ne peut pas être déplacée. C'est la réalité la plus centrale du monde. Et le fait que le monde soit en proie au terrorisme, à la folie, à la haine, à une politique militariste égocentrique, malgré tous ces aspects horribles du monde, l'immobilité et la connaissance de Dieu sont centrales.

Et cette tranquillité et cette connaissance sont plus grandes que la tourmente, plus grandes que la violence, plus grandes que la haine. Et rien ne décrit plus directement le lien entre notre méditation et les besoins du monde.

Si nous faisons ce travail d'immobilité, ce travail de silence, ce n'est pas seulement pour nous. Ce serait très unilatéral si nous ignorions la conscience ambiante plus large, les besoins du monde qui nous entoure. Plus nous approfondissons ce travail et plus le travail agit sur nous, plus nous nous rendons compte que nous faisons partie de cette grande œuvre de Dieu, qui élève le silence et la connaissance au cœur de la société humaine et de l'histoire humaine, que nous faisons partie de ce travail. Nous faisons le travail, mais nous en faisons aussi partie. Nous le faisons pour nous-mêmes, mais nous le faisons aussi pour tous les autres. C'est un travail universel et c'est le travail le plus personnel que nous puissions faire. Mais personne ne peut le faire pour nous.

C'est une œuvre universelle et personnelle. Elle nous relie à l'univers, au monde naturel et aux autres êtres humains. D'abord à nous-mêmes bien sûr, parce que si nous ne sommes pas connectés à nous-mêmes, nous ne sommes pas chez nous avec nous-mêmes, alors nous sommes déconnectés de tout ce qui nous entoure. Et bien sûr, cela nous relie à Dieu, la terre de l'être, à Dieu qui est la grande araignée qui tisse la toile de la réalité à laquelle nous appartenons. Et rien de ce qui existe, n'existe sans avoir vu le jour dans cette toile de la réalité.

Je pense que les êtres humains se sentent profondément mal à l'aise, malheureux et effrayés lorsque nous perdons ce sentiment de connectivité, ce sentiment de connexion. Une petite lueur de ce sentiment pourrait être notre besoin d'être en ligne, d'être connecté, et nous pourrions nous sentir anxieux à juste titre si nous nous déconnectons, si nous ne pouvons pas nous connecter, si nous ne pouvons pas nous connecter. Mais ce n'est rien comparé à la peur existentielle et à la crainte de sentir que nous ne sommes pas dans la toile de la réalité, ou hors du radar, hors du radar de Dieu de la toile de l'être. Il y a donc au fond de l'être humain un désir d'appartenance, une peur ancrée dans cette toile de la réalité. Comme l'a dit John Main, "trouvez notre point d'insertion dans l'univers", ce petit trou dans lequel nous nous branchons, et ce n'est que si nous nous y intégrons. Seule ma forme particulière, mon esprit particulier, mon identité particulière s'insère dans ce trou.

Je parlais à un évêque de Los Angeles il y a quelques jours. Il m'a dit que lorsqu'il parle aux jeunes - il a travaillé avec des gangs de rue et des jeunes révoltés - il a une très grande compassion pour les jeunes

de la rue qui, très jeunes, tombent dans cette illusion de déconnexion. Ils ont le sentiment de ne pas être intégrés dans une quelconque réalité.

Le gang leur donne peut-être un espoir d'appartenance, mais pas un espoir très satisfaisant. Il a donc une très grande compassion pour ces jeunes. Il dit que lorsqu'ils viennent le voir, il leur pose la question suivante : "Vous sentez-vous proche de Jésus ? Vous sentez-vous très proche ? Vous sentez-vous très loin ? Et l'un d'entre eux lui dit : "Je suis très loin". Et l'évêque lui dit : "Méditons". Alors il lui a dit comment méditer. Le garçon avait 16 ans, et c'était la première fois qu'il méditait. L'évêque lui a donc dit comment faire et ils ont médité pendant deux minutes, très calmement. Et quand ils ont eu fini, le garçon lui a dit : "Mince ! Comment as-tu fait ça ?

Il ne faut donc pas considérer ce travail de silence comme quelque chose d'ultra-sophistiqué, d'ultra-réservé à une élite de mystiques et de contemplatifs. Et il est clair que ce que nous découvrons dans notre monde et nos communautés, c'est qu'une partie de ce travail consiste à pouvoir apporter cette simple vérité, cette simple prise de conscience, cette simple expérience à des gens comme ça - seize ans, malheureux, mécontents, aliénés, solitaires, membres d'un gang. Et bien sûr, si toute une société tombe dans cette expérience de déconnexion, elle tombe dans l'anarchie, parce qu'il n'y a rien pour la maintenir. Il n'y a aucun sentiment d'appartenance, aucun sens des responsabilités, aucun sens de la collaboration, aucune conscience de la compassion. Et dans notre société d'abondance et de stabilité, beaucoup de gens comme ce jeune garçon se sentent sans abri dans l'âme, même si nous avons une belle maison dans un beau quartier. Ce sentiment peut être très intense et nous ronger.

Retour au psaume, au contexte d'agitation et de turbulence, de guerre et de perturbation de la vie civique qu'il décrit, et à cette vision merveilleuse, cette merveilleuse révélation de l'immobilité au centre de cette cité de Dieu. Nous sommes la cité de Dieu. Nous sommes cette ville étonnante. Nous sommes des êtres incarnés. Nous sommes des êtres incarnés et nous sommes intégrés. Enracinés dans la communauté; enracinés dans le corps du Christ. C'est le grand don de conscience que nous devons partager avec le monde, non pas comme une doctrine, non pas comme un dogme, non pas comme une idéologie mais comme une vérité que nous découvrons et que nous pouvons partager - comme l'était l'évêque à ce moment.

Il se peut donc que nous ayons beaucoup de turbulences, beaucoup de distractions et beaucoup d'agitation dans notre esprit, dans notre cœur et dans nos sentiments, mais ce n'est pas grave. Cela ne perturbe pas cette tranquillité qui est au centre de notre ville, dans notre cœur. Et c'est à partir de cette tranquillité et de cette œuvre du silence, que la connaissance de Dieu s'élève. Une phrase ambiguë, "la connaissance de Dieu". Nous pourrions penser qu'elle signifie notre connaissance de Dieu, ce qui est le cas, mais elle signifie également, et c'est important, la connaissance que Dieu a de nous. Notre connaissance de Dieu est très faible par rapport à la connaissance que Dieu a de nous.

Peut-être que le travail de base le plus important de l'être humain est ce travail de silence, et tout tombe dans l'anarchie, tout tombe dans le chaos si nous perdons cette connexion qui vient du silence.

*Les nations sont en émoi, les royaumes chancellent ;  
il fait entendre sa voix, la terre fond.*

*Le Seigneur des hôtes est avec nous ;*

*le Dieu de Jacob est notre forteresse.  
Il fait cesser les guerres jusqu'au bout de la terre ;  
il brise l'arc et brise la lance ;  
il brûle les boucliers avec du feu.  
Restez tranquille et sachez que je suis Dieu !  
Je suis exalté parmi les nations,  
Je suis exalté dans la terre".*

*Le Seigneur des hôtes est avec nous ;*

*le Dieu de Jacob est notre refuge.*

## L'essence de la vie chrétienne

***Apprendre à grandir dans notre capacité humainement divine d'amour, de divinisation, c'est cela le travail du silence.***

Rowan Williams, l'ancien archevêque de Canterbury, a été invité par le pape Benoît à parler au Synode sur la nouvelle évangélisation qui a eu lieu il y a quelques années et je pense qu'il a donné la meilleure conférence, du moins parmi celles que j'ai lues. La contribution de Rowan William a été très importante pour nous et pour l'église. Il m'a dit qu'ils s'attendaient à ce qu'il parle d'œcuménisme, d'évangélisation et d'œcuménisme. Il a plutôt parlé de contemplation. Et il a parlé de la contemplation comme étant l'essence de l'évangélisation et l'essence de la vie chrétienne. Une pièce brillante de la théologie contemporaine. Une des choses qu'il dit :

Avec nos esprits immobiles et prêts à recevoir, avec nos fantasmes auto-générés sur Dieu et sur nous-mêmes réduits au silence, nous sommes enfin au point où nous pouvons commencer à grandir. Nous sommes enfin arrivés au point où nous pouvons commencer à grandir, où nos esprits sont apaisés. Je pense que nous avons tous, dans une certaine mesure, fait l'expérience de l'immobilité ou eu un aperçu de ce qu'est un esprit immobile, de ce que signifie être immobile et permettre à cette connaissance de Dieu qui est à la fois notre connaissance de Dieu et la connaissance que Dieu a de nous, non pas par la pensée, non pas par l'imagination, non pas par la cognition ou la réflexion, mais simplement de surgir. C'est quelque chose de complètement différent de nous, mais aussi quelque chose qui est complètement intime et qui ne fait qu'un avec nous. Donc, "l'esprit immobile et prêt à recevoir", parce que dans cette immobilité, nous sommes à l'endroit où nous pouvons être le plus ouverts. Pour recevoir quoi ? Le cadeau. Et c'est le don ultime de l'Être. Il n'y a pas d'autre cadeau qui vaille la peine d'être reçu que le cadeau de l'Être, la base de tout. Et c'est ce don de l'Être qui est le don de soi de Dieu parce que Dieu est l'Être. Rien n'a d'Être si ce n'est en Dieu et de Dieu, participant à ce mystère que nous appelons Dieu. C'est donc cela que nous recevons, ce don perpétuel, ce don continu. Ce n'est pas seulement un don donné une fois pour toutes, mais c'est un cadeau qui coule

continuellement comme le petit ruisseau qui coule.

Et puis "avec nos propres fantasmes..." - maintenant, ils n'en finissent plus et ces fantasmes sont "sur Dieu" tout comme ils sont sur nous-mêmes. Ce n'est pas une mauvaise chose pour un archevêque de Canterbury de dire aux évêques réunis au Synode sur la nouvelle évangélisation, que nous avons des fantasmes sur Dieu. Et à moins que ces fantasmes ne soient abordés, identifiés et démantelés, ce que nous faisons dans la méditation - déconstruire toutes nos idées sur Dieu - Saint Grégoire de Nysse a dit que chaque image de Dieu est une idole. Nous devenons les adorateurs d'un faux dieu à moins que nous ne puissions abandonner nos idées sur Dieu.

C'est le terrible embarras et la terrible malédiction de la religion, qui finit si facilement et si rapidement par l'idolâtrie - l'adoration de faux dieux, la construction du veau d'or. Souvenez-vous de l'histoire du veau d'or. Les Hébreux étaient effrayés parce que Moïse n'était pas revenu de la montagne et qu'ils devenaient un peu agités, alors ils ont enlevé leurs bijoux et les ont fait fondre pour en faire ce veau d'or. Nous pouvons donc prendre ce qui nous est le plus précieux, ce qui nous est le plus cher, et nous le transformons en cette construction de notre propre imagination, et nous adorons cela. Et ensuite, nous faisons ce qui nous plaît parce que c'est notre dieu. Vous pouvez donc faire une orgie autour de lui si vous le souhaitez ou vous pouvez condamner les autres à faire quelque chose de différent ou à penser à quelque chose de différent. Si c'est votre dieu, cela vous permet de justifier tout ce que vous voulez faire ou penser. C'est ainsi que nous justifions la violence au nom de Dieu.

Il n'y a donc rien de plus important pour les religieux que de réduire au silence nos "fantasmes auto-générés sur Dieu et sur nous-mêmes". Malheureusement, elles vont ensemble ; on ne peut pas avoir de fantasme sur Dieu sans avoir une fausse idée de soi-même. Et si vous avez une fausse connaissance de vous-même basée sur le rejet de soi, la haine de soi, la méfiance de soi, le sentiment de honte ou de culpabilité, si vous êtes paralysé par ce genre de fausse connaissance de soi, c'est souvent inconsciemment une autodestruction, une haine de soi même, alors notre image de Dieu va refléter cela d'une manière ou d'une autre. Notre connaissance de Dieu et notre connaissance de nous-mêmes sont en un seul morceau. Nous ne pouvons pas connaître Dieu sans nous connaître nous-mêmes et vice versa.

Il dit donc qu'ils sont autogénérés, c'est ce qui fait peur. Dans une certaine mesure, je suppose que nous en héritons, mais ensuite nous les faisons nôtres et nous en générons d'autres, nous les travaillons et ils s'intègrent dans notre propre imagination et nos propres fantasmes. Et sous sa forme la plus extrême, elle conduit à la vague

de terrorisme au nom d'Allah que nous constatons actuellement dans le monde, que j'appelle des guerres de fantaisie, de violence et de haine, qui finira par se détruire. Mais ce processus peut aussi détruire beaucoup d'autres personnes et d'autres choses.

Il dit donc que lorsque nous arrivons à cette tranquillité d'esprit qui nous permet d'être ouverts à une réalité qui n'est pas générée par notre propre imagination et où nous avons fait taire nos fantasmes sur Dieu et sur nous-mêmes - c'est ce qui les déconstruit - c'est lorsque vous coupez simplement, pour ainsi dire, leur oxygène et qu'ils disparaissent. Enfin, dit-il, c'est une chose à laquelle nous aspirons, une chose pour laquelle nous nous battons, nous sommes enfin arrivés au point où nous pouvons commencer à grandir. C'est de la croissance qu'il s'agit. C'est pourquoi nous sommes placés sur "cette terre, un peu d'espace", comme l'a dit William Blake :

...mettre sur cette terre un peu d'espace,

Pour que nous apprenions à porter les rayons de l'amour.\*

Apprendre à grandir dans notre capacité humaine divine d'amour, de divinisation. C'est donc cela, le travail du silence. D'une part, il a cet aspect de travail difficile, mais personne ne peut éviter de le faire ; nous devons assumer ce travail. Mais alors nous pouvons le voir non pas comme une auto-punition mais comme une auto-libération, non pas comme une discipline imposée de l'extérieur mais comme une discipline que nous découvrons et que nous embrassons

de plein gré et avec joie.

Nous devrions également nous concentrer sur l'aspect de la croissance. Quel genre de personne devenons-nous à la suite de ce travail de silence ? Et quel genre d'église cela créerait-il ? Quel genre de société pourrait-elle influencer ? Si ce travail du silence est réellement accompli dans suffisamment de cœurs, dans suffisamment de vies, dans suffisamment de communautés, quel genre de don pourrait-il apporter au monde ? Le don de l'Être.

---

\*William Blake. Le petit garçon noir

*Et nous sommes mis sur terre un peu d'espace,  
Pour que nous apprenions à porter les rayons de l'amour.*

## Une attention centrée sur l'autre

***Centré sur l'autre, c'est le mouvement de la vie et c'est notre voyage vers Dieu, c'est la divinisation. En ce sens, la méditation est au centre de tout notre programme, de tout notre processus de vie.***

Le travail de méditation, le travail du mantra, est un travail très exigeant. C'est comme aller à la gym, c'est un vrai travail. Mais il augmente notre élasticité d'esprit afin que nous puissions développer le muscle de l'attention, la capacité d'attention. Et nous le remarquons très vite, dans tout ce que nous faisons ; nous devenons plus conscients, plus attentifs aux personnes avec lesquelles nous sommes, à l'environnement dans lequel nous sommes, et plus conscients et attentifs à ce qui se passe en nous aussi. La méditation n'est pas la totalité de la vie bien sûr, mais elle devient le centre de notre vie si nous voyons notre vie comme le voyage vers l'attention, vers l'amour.

Attention est vraiment un autre mot pour l'amour. Lorsque nous sommes attentifs, nous avons retiré l'attention de nous-mêmes, le centre de la conscience passe de sa position habituelle centrée sur soi-même, réfléchie et fixée sur soi-même à être en fait tourné vers l'extérieur ou vers l'autre, quel que soit l'autre. Donc, centré sur l'autre. Centré sur soi-même, centré sur l'autre, c'est le mouvement de la vie et c'est notre voyage vers Dieu, c'est la divinisation.

En ce sens, la méditation est donc au centre de tout notre programme, de tout notre processus de vie. Comme l'a dit le père John, "les moments de méditation sont les moments les plus importants de la journée". Eh bien, je pense qu'après plusieurs années de méditation, vous comprenez ce que cela signifie. Au début, cela semble un peu fanatique, mais en fait, cela signifie que cela donne le ton, donne la direction de notre vie et de tous les autres types de travail que nous faisons, comme nous avons d'autres types de travail. Nous avons d'autres formes de travail, mais toutes ces formes de travail sont censées être alignées, avoir cette même qualité d'autre-centrisme, ou être priantes. Nous sommes appelés à prier à tout moment, ce qui ne signifie pas que nous disons des prières ou que nous pensons à Dieu tout le temps. Cela signifie que ce que nous faisons, pensons ou disons

être une prière si elles sont faites d'une autre manière centrée et attentive, quelle qu'elle soit - le travail le plus subtil ou le plus exigeant que nous ayons à faire.

Cela soulève la question de la pleine conscience et de la méditation. La pleine conscience est définie comme le fait de prêter attention consciemment au moment présent, quelque chose comme ça. Et c'est bien ainsi. Mais il y a une distinction importante entre la pleine conscience et la méditation, qui est floue dans l'esprit populaire, dans l'esprit des médias. Ce flou et cette confusion ont été utiles, car ils ont permis au mot "méditation" de devenir très acceptable dans les situations les plus laïques. Cependant, nous devrions au moins avoir une idée claire de la distinction entre la pleine conscience et la méditation.

Tout d'abord, nous devrions voir que la pleine conscience est une série de pratiques et de techniques, bonnes en elles-mêmes, qui ont été tirées d'une tradition bouddhiste, extraites de celle-ci et mises en œuvre dans les conditions de stress, d'anxiété et de distraction modernes - la maladie, la souffrance, causées par notre mode de vie, causées par la perte d'un esprit contemplatif, causées par notre stress et notre suractivité et tout le reste, la vitesse. Nous avons le sentiment que quelque chose ne va pas et nous cherchons donc des solutions pour y remédier. Et il est très intéressant de noter que la prise de conscience, au cours des vingt dernières années environ, a aidé de nombreuses personnes à entamer ce processus.

En fait, certains bouddhistes sont un peu critiques, qui diraient qu'en fait, il n'est pas tout à fait honnête d'extraire ces techniques et ces idées de plénitude de l'esprit du contexte dans lequel elles ont été enseignées à l'origine, c'est-à-dire qu'il s'agit de petites techniques ou méthodes qui vous aident à grandir en tant qu'être humain dans son ensemble, ce qui signifie grandir en sagesse et en compassion. La question est donc : "Devenez-vous une personne plus compatissante ?

Pour beaucoup de gens, la pleine conscience est très utile et mène à une vie meilleure, plus intégrée, plus heureuse et plus saine, et ils ne veulent rien avoir à faire avec la religion ou la spiritualité. Ils veulent juste la science, une méthode scientifique empirique, une technique qui leur permettra d'y parvenir. Et c'est ce qu'ils font jusqu'à un certain point. Après tout, les recherches effectuées sur la pleine conscience sont de même qualité. Certains scientifiques la remettent en question, mais dans l'ensemble, les preuves scientifiques et la recherche sont très positives.

Quelle est notre position à ce sujet ? Affirmative. C'est bien, cela rend les gens plus heureux et plus sains, mais cela ne vous mène pas loin. Le contexte plus large, bien sûr, est la méditation. C'est la tradition, c'est la sagesse ancienne

La différence est que la pleine conscience est plus facile à enseigner et à pratiquer que la méditation.

La pleine conscience est une technique, la méditation est une discipline. Elles ne sont pas entièrement séparées, mais c'est une différence majeure. La différence essentielle est que dans la technique de la pleine conscience, l'attention reste sur vous-même - votre état d'esprit, votre scan corporel, vos sentiments, vos pensées. Cela ne veut pas dire que vous êtes égocentrique, égoïste et horrible ; cela veut simplement dire que c'est comme ça. Et cela peut être très utile. Je pense que cela vous amènera naturellement à vous dire "et puis quoi encore ? où puis-je aller plus loin ?" J'ai rencontré tant de personnes qui ont vécu cette expérience. Dans la méditation, bien sûr, l'attention se détache de vous-même. Ce n'est pas si facile, et se faire dire continuellement le mantra n'est pas toujours le bienvenu. Mais il est de notre responsabilité, je pense, de transmettre, de transmettre ce qui a été la sagesse distillée d'une grande tradition.

Comme le décrit le Père John, nous disons le mantra à différents niveaux de l'autre centre, et nous le disons avec plus de subtilité et de délicatesse. Tout d'abord, nous le disons, constamment interrompus par nos pensées. Ensuite, nous le prononçons ; il devient plus résonnant. Ensuite, nous l'écoutons, car il est de plus en plus ancré dans notre cœur. Ensuite, l'attention se détache vraiment de nous-mêmes, et nous pouvons le sentir. Puis il y a le silence, la dernière étape des niveaux de silence. Le silence qui est silencieux. Pas un silence qui dit "Oh, je n'ai pas eu de pensées". C'est bien, le simple fait d'être silencieux ici, tous mes soucis sont mis de côté. Mon esprit est clair". Ce n'est pas un silence qui est encore vraiment silencieux. Il est clair que la méditation va nous emmener dans ce voyage.

Cela ne signifie pas qu'il y ait un conflit entre la pleine conscience et la méditation. Je pense que cela signifie que si vous voulez commencer par la pleine conscience, commencez par la pleine conscience. Mais si elle fait son travail, elle vous amènera au moins au seuil de la méditation, et j'espère que quelqu'un sera là pour vous en parler. D'un autre côté, vous pouvez vous plonger immédiatement dans le courant de la méditation ; vous n'avez pas besoin de vous préparer beaucoup.

Notre travail consiste à enseigner la méditation. Mais grâce à cette méditation, nous allons découvrir que notre esprit devient plus conscient et plus attentif. Ainsi, l'attention peut vous conduire à la préparation, à la méditation, et les bouddhistes seraient d'accord avec cela. Ou alors, la méditation peut vous rendre plus conscient. Évidemment, tout dépendra de la chance du tirage au sort, de la personne que vous rencontrerez, ou de ce que vous pourrez entendre, et de la manière dont cela sera enseigné. La façon dont il est présenté est très importante.

La source de toute sainteté est l'approfondissement de notre foi en cette présence vitalisante et énergisante de Dieu au milieu de nous, dans nos cœurs. Notre sainteté, comme l'a enseigné Jésus, est un fait (JOHN MAIN) accompli".

Nous sommes donc saints. Mais ce n'est pas notre sainteté. La source de cette sainteté est Celui qui est saint, Celui qui dit : "Je suis ce que je suis" (Ex 3, 14). '



LAURENCE FREEMAN OSB est un moine bénédictin du monastère du Christ notre Sauveur, à Turvey, en Angleterre. Il est le directeur de la Communauté mondiale de méditation chrétienne et le guide spirituel de la communauté. Il voyage beaucoup pour enseigner, animer des retraites, mener des initiatives interconfessionnelles et s'engager avec le monde laïque dans le domaine social et éducatif,

des sujets médicaux et commerciaux. Ses livres comprennent First Sight : L'expérience de la foi, le moi désintéressé ,la lumière intérieure et la perception de Dieu.

Ces entretiens abordent la méditation comme le travail du silence, et les niveaux de silence impliqués dans le voyage. L'approfondissement du silence conduit à l'expérience de l'être. Comme l'a dit le psalmiste, "Restez tranquille et sachez que je suis Dieu". (Ps 46:10). C'est l'expérience de notre propre être et notre connexion à la source de notre être, l'Être lui-même. La simple répétition du mantra dans la pratique de la méditation fait taire l'esprit qui pense et détourne notre attention de nous-mêmes. Selon Laurence Freeman, c'est ce que signifie "se laisser aller" et "être pauvre en esprit". C'est la pauvreté de l'esprit qui ouvre la porte du royaume de Dieu.



**MEDIO MEDIA**

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

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

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

1- **L'expérience de l'Être**, traduction (...presque automatique...excuser les lourdeurs...) du texte original en anglais (cf le texte précédent)

2- Quelques **Sagesses quotidiennes** (**ce document**) illustrées et choisies dans cet ouvrage par le P. Freeman : **Il y a en fait TROIS séries**

-La première, publiée entre le 24/08 et le 17/09/2020.

-La seconde, publiée entre le 15/06/2021 et le 14/07/2021

-La troisième, publiée entre le 21/02 et le 26/03/2022.

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

Le texte original **The Experience of Being** provenant du site US <https://meditationtalks.wccm.org/>

(plus détaillé aussi le lien : [The Experience of Being](#) ), soit :

[https://meditationtalks.wccm.org/cd/OuXJYVwg1WeI0DCQfiUB?mc\\_cid=0e1b6a01d8&mc\\_eid=be2e699803](https://meditationtalks.wccm.org/cd/OuXJYVwg1WeI0DCQfiUB?mc_cid=0e1b6a01d8&mc_eid=be2e699803)

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

Pages choisies et composées entre le 24/08 et 17/09/2020 par le P. Freeman

Lundi 24 Août 2020



(Photo : Laurence Freeman, Maroc)

Encore un mot à propos du silence. Le silence est un travail. C'est un travail d'attention. Il commence par un petit travail de maîtrise de soi, en gardant sa langue. Il nous emmène ensuite dans une dimension intérieure du silence, c'est la mise à l'écart des pensées. C'est donc à la fois intérieur et extérieur. C'est pourquoi nous gardons physiquement le silence - nous ne parlons pas - afin de pouvoir dépasser cette première phase pour entrer dans ce travail intérieur. C'est à la fois personnel et communautaire. Nous comprenons vraiment ce que signifie vivre en communauté lorsque nous acceptons de vivre en silence, parce que n'importe lequel d'entre nous pourrait perturber le silence. Un pour tous et tous pour un. C'est une énergie à la fois fragile et très puissante. C'est la langue et le mental ; c'est physique et c'est numérique. C'est difficile parce que nous sommes vraiment aujourd'hui en symbiose avec le monde numérique et avec la communication. Alors prenez cela au sérieux. Il y aura quelques symptômes de sevrage, mais vous vous sentirez mieux en le faisant. Et c'est solitaire, ce silence, mais c'est aussi affectueux. Vous apprendrez, comme beaucoup d'entre vous l'ont déjà découvert, qu'il y a un véritable amour à trouver dans ce silence qui s'approfondit.

*(The Experience of Being, Laurence Freeman OSB) p5*

Mardi 25 Août 2020



(Photo : Laurence Freeman, Royaume-Uni)

Ce travail de silence que nous faisons nous amène à deux niveaux différents. Nous arrivons à ces différents niveaux de silence au temps de Dieu, pas au nôtre. La contemplation est toujours un don, pas une technique. Il y a le silence de la langue, le silence du corps entier, le silence du mental, le silence de l'esprit. Le corps, le mental, l'esprit. Ce sont des niveaux. Bien que nous puissions monter et redescendre l'échelle, nous avons besoin de cocher certaines procédures ; il y a certaines étapes à faire. Par exemple, si vous ne pouvez pas contrôler votre langue, inutile d'espérer contrôler votre mental.

*(The Experience of Being, Laurence Freeman OSB) p7*

Mercredi 26 Août 2020



(Photo : Laurence Freeman, Egypte)

Lors de notre parcours de méditation à travers ces différents niveaux de silence, nous progressons en écoutant le mantra. Dans ce travail, nous allons inévitablement rencontrer des obstacles. Et ils nous ralentiront, nous perturberont, ils sembleront une perte de temps, ils nous irriteront ou nous effrayeront. Ce sont de très gros obstacles, mais on peut les écarter. Et c'est en fait le travail même du silence qui les déplace et les dissout. Il y a des moments où le travail du silence ne semble pas être très productif ni fructueux, agréable ou facile. C'est pourquoi nous avons besoin d'une tradition, d'une sagesse plus grande que nous, plus grande que notre expérience propre ; et nous avons besoin d'unité, nous avons besoin d'amis, de compagnons de pèlerinage pour continuer à avancer. Nous devons être capables de faire confiance à notre propre expérience et de la comprendre.

([The Experience of Being](#), Laurence Freeman OSB) p8



(Photo : Laurence Freeman, Allemagne)

Les Pères du désert racontent l'histoire d'un disciple à qui son maître demande - comme test d'obéissance - de mettre un bâton dans le sol, un morceau de bois mort dans la terre, et de l'arroser tous les jours. C'est ce qu'il fait, en pensant : "C'est ridicule, à quoi bon arroser un bâton mort !" Mais il le fait par obéissance, et finalement cela germe, prend vie et grandit ; des pousses vertes apparaissent. La foi est donc une question de relation, et la foi est aussi une question de persévérance et de dépassement de l'ego qui voudrait abandonner. Comme le disait le rabbin, Dieu n'attend pas de nous que nous réussissions, mais nous n'avons pas le droit d'abandonner. Vous n'êtes donc pas autorisés à abandonner. Vous devrez peut-être changer, vous devrez peut-être vous adapter. Mais n'abandonnez pas.

*(The Experience of Being, Laurence Freeman OSB) p8-9*

**Vendredi 28 Août 2020**

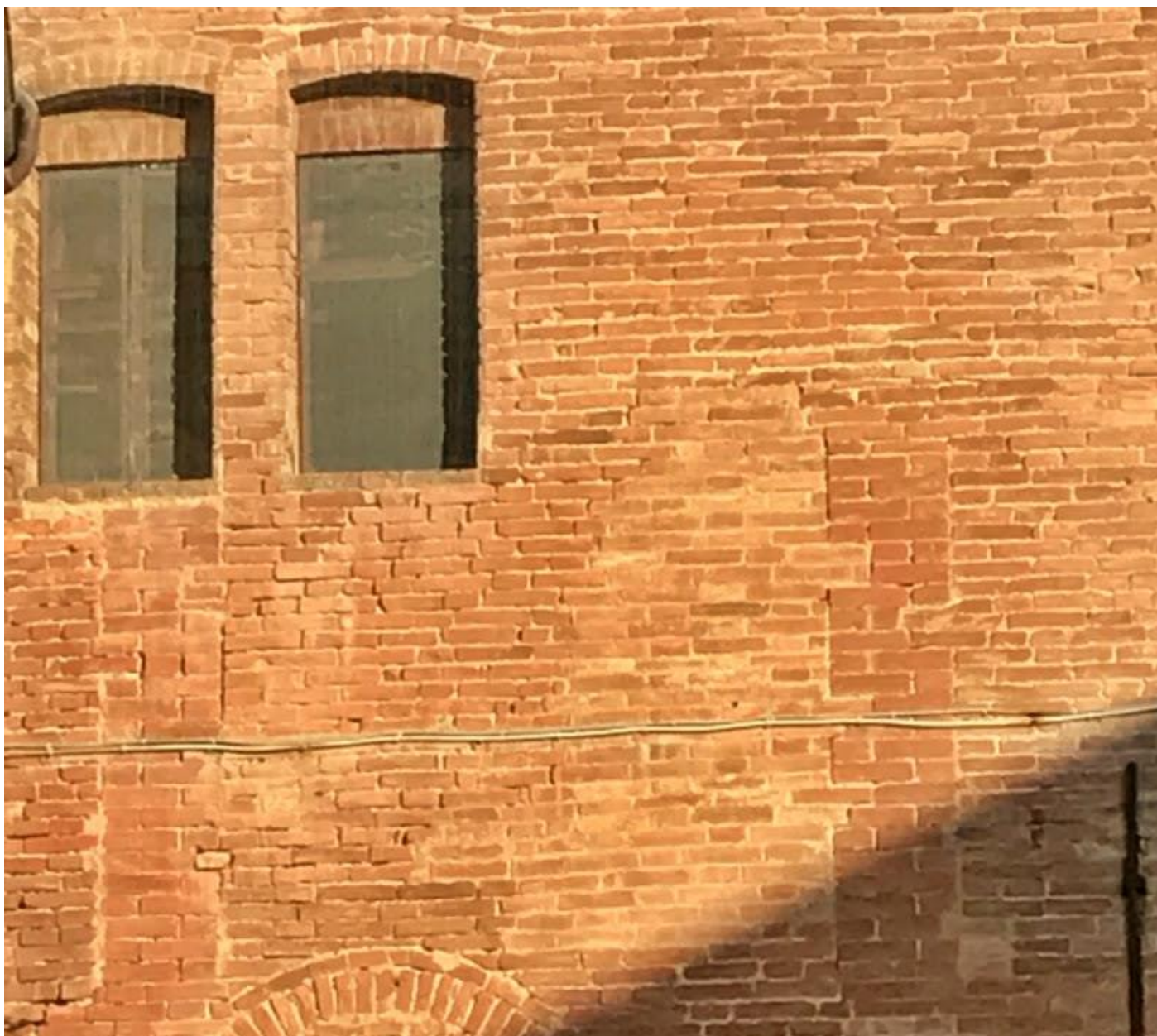


(Photo : Laurence Freeman, Italie)

Abandonner est très différent de lâcher prise. Lorsque nous voulons abandonner, comme nous le faisons tous parfois, soit nous laissons tomber, auquel cas il faudra éventuellement recommencer, soit nous économisons du temps et des efforts en lâchant prise davantage. Vous trouvez simplement une façon plus profonde de lâcher prise et vous ne voulez plus abandonner parce que vous avez fait une avancée. C'est donc quelque chose que nous avons tous, j'en suis sûr, vécu de différentes manières, de manière subtile, où le travail du silence a vraiment été consciemment au centre de notre vie, et nous avons vu que ce travail touche et intègre notre personne toute entière : la langue, le corps, le mental, le cœur et l'esprit. Ce travail du silence guérit et unifie. Ce n'est pas un travail facile, mais il n'y a pas de meilleur travail à faire. C'est un travail agréable que nous en venons à aimer, plus nous le comprenons profondément. Et c'est un travail qui nous permet de partager quelque chose d'une valeur suprême avec d'autres personnes dans le monde.

*(The Experience of Being, Laurence Freeman OSB)* p9

Samedi 29 Août 2020



(Photo : Laurence Freeman, Italie)

Il y a quelque chose de marginal dans ce que nous faisons (dans la méditation). Et en même temps, il y a quelque chose de très central. Pour transmettre cette grande tradition, nous avons besoin de toutes sortes de personnes, d'une grande variété de personnes, de nombreux dons, de nombreux charismes, de nombreuses vocations, de nombreux types de personnes dans les organisations. Mais nous avons également besoin de praticiens profonds - des personnes, des petits groupes et des communautés. Il y aura toujours un nombre relativement restreint de personnes qui se plongeront dans ce courant de prière. La prière est cette expérience de relation, de communion, d'unité avec ce buisson ardent, avec cette expérience d'être pur qui est l'amour de Dieu. Et c'est le chemin de la sainteté.

[\*The Experience of Being\*](#), Laurence Freeman OSB) p11

Dimanche 30 Août 2020



(Photo : Laurence Freeman, Brésil)

Ce qui nous amène à la méditation, je pense que c'est d'abord une intuition, le sentiment qu'il y a plus dans la vie et en nous-mêmes que ce que nous pouvons voir ou ce que nous pensons, et nous ne savons pas comment l'expliquer, l'articuler ou le comprendre, mais nous savons qu'il y a cette autre dimension de la réalité. Nous l'appelons "spirituelle", ou peut-être pas, mais nous savons qu'il y a quelque chose de plus. Et nous savons que nous devons rencontrer cela, le connaître et même être connu par cela, et nous sommes attirés vers cela. La vie serait plus simple si cela n'était pas, si nous n'avions pas cette attirance vers le divin, vers le transcendant, vers l'inconnu, vers l'inconnaissable. Nous continuerions simplement à vivre au quotidien. Cette recherche, cette soif de Dieu, c'est important, c'est une priorité, une part importante de notre vie.

([\*The Experience of Being\*](#), Laurence Freeman OSB) p15



(Photo : Laurence Freeman, France)

Le mot "existence" signifie littéralement "se distinguer". L'existence est ce que nous généralisons comme étant la vie. Vous savez, quand nous disons : c'est la vie, la vie est belle, la vie fait mal, la vie est dure, ou la vie est difficile - toutes les généralisations que nous faisons sur la vie, c'est vraiment cela l'existence. Elle se distingue ou sort de l'Être lui-même. Elle émerge de l'Être, et c'est ce que nous faisons. Nous sommes la vie, l'existence, les êtres qui existent, les choses existantes, les choses sensibles qui émergent de l'Être. Nous sommes créés, nous émergeons. Et à mesure que nous émergeons, que nous grandissons, que nous nous développons, nous devenons plus conscients de nous-mêmes : d'où nous venons, ou émergeons et ce à quoi nous retournons, ou ce à quoi nous nous sentons liés. Ce n'est pas seulement un problème mathématique ou une question philosophique. C'est un parcours existentiel qui prend du temps et dans lequel nous changeons. Même nos erreurs sont intégrées dans ce parcours. Rien n'est gaspillé. Nous sommes ce que nous sommes. Je ne peux pas dire que j'aurais dû être quelqu'un d'autre. Je suis ce que je suis. Et cette existence, la vie, est pleine de contradictions et de paradoxes, de hauts et de bas, de vie et de mort, de tristesse et de joie, de peur et de célébration, de peur d'être inaptes. Elle est très variable et bien sûr imprévisible. Elle est incertaine, radicalement incertaine. Mais dans ce processus d'existence, de vie, de croissance, de conscience croissante, nous nous rendons compte, nous devenons conscients, conscients que nous émergeons, que nous survenons. Nous en venons à nous connaître, à nous distinguer.



(Photo : Laurence Freeman, France)

"L'éclat de la vérité dépouillé du "je" est la plus grande austérité". Cela vient de Ramana Maharshi, le sage indien mort en 1950 après avoir eu une expérience transformatrice de l'Être, en silence, à l'âge de 14 ans environ. Pendant au moins les dix premières années, avant que l'ashram qui s'est développé autour de lui ne devienne un grand centre de l'Être pour les milliers de personnes qui venaient le voir, il parlait, enseignait, la plupart du temps en silence. Ramana, je crois, nous montre que cette expérience de l'Être est intemporelle, transculturelle, transhistorique, comme Moïse l'a découvert au sommet du Mt Sinäï. Elle est présente parfois chez les grands maîtres, chez des personnes exceptionnelles, mais elle n'est pas moins présente en nous, continuellement, si nous nous tournons vers elle et la reconnaissons.



(Photo : Laurence Freeman, France)

Le silence est le langage le plus efficace qui nous permette de communier à cette expérience. Comme l'a dit le père John, il ne s'agit pas d'éprouver l'expérience, de tenter de l'anticiper, de l'imaginer ou d'avoir des idées intelligentes à son sujet, mais d'être, de ne faire qu'un avec elle. Être unifié, faire l'expérience d'Être. (...) Le silence nous introduit à cette réalité d'être, non pas par des mots comme si vous vérifiez quelque chose dans le dictionnaire - vous ne savez pas ce que cela signifie et vous recherchez, et la définition ne vous aide pas non plus, alors vous vérifiez les mots de la définition, et vous tournez en rond. Le silence se dégage de cette circularité des mots et de la pensée, en un accomplissement direct.

**Jeudi 03 Septembre 2020**

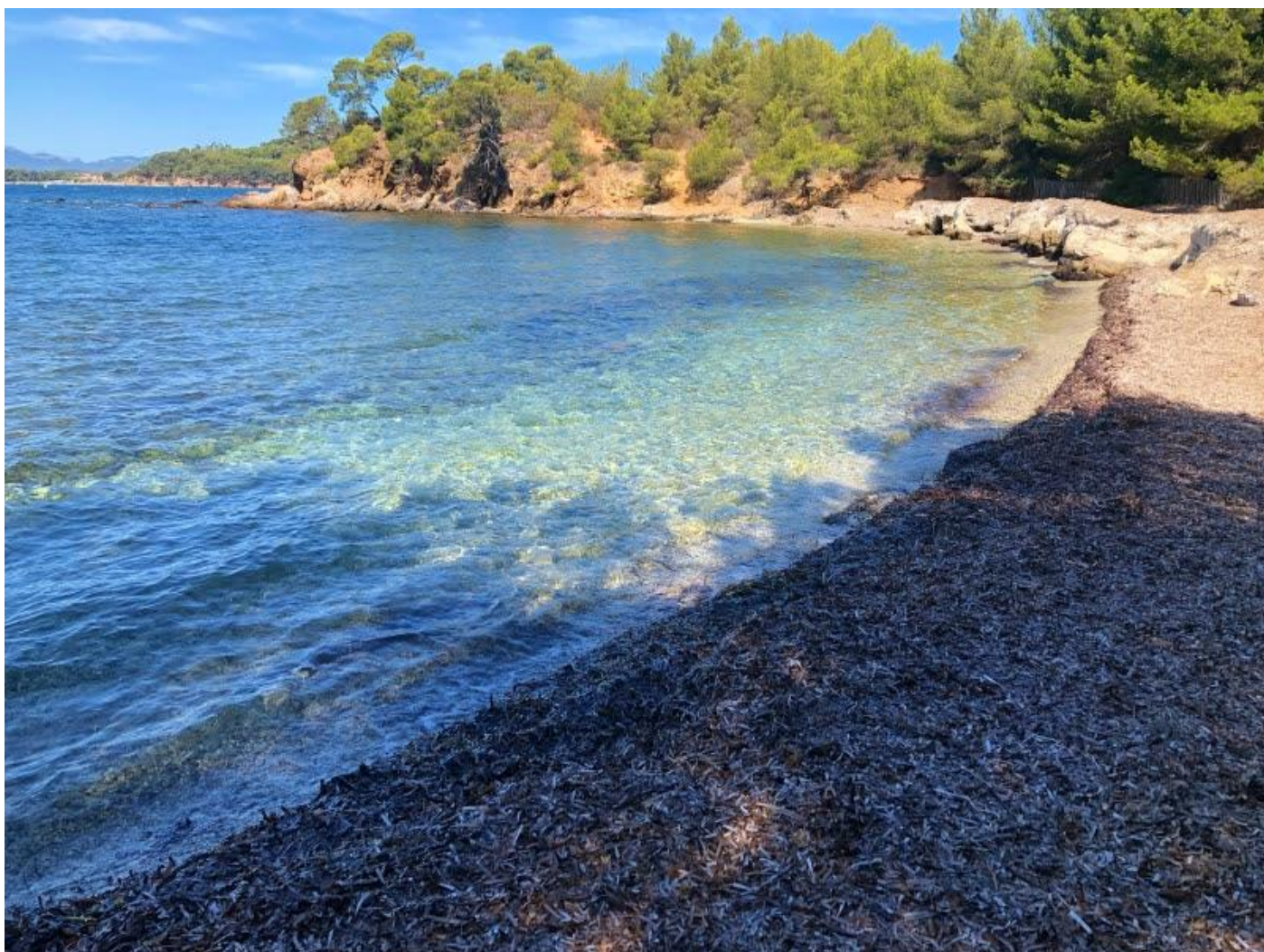


(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Il y a quelque temps, je parlais avec quelqu'un qui méditait depuis un certain temps et qui venait de réaliser qu'il ne faut pas réfléchir à la signification du mot. J'ai été surpris, comme il a été surpris, de ce qu'il lui avait fallu tant de temps pour entendre ce qu'il avait entendu cent fois. Chaque fois qu'il entendait parler de la méditation ou lisait quelque chose à ce sujet, c'était exprimé : "la méditation n'est pas ce que vous pensez". Mais il ne l'avait pas enregistré ; nous devons en faire l'expérience. Nous devons voir que le sens linguistique du mot n'est pas la signification, n'est pas ce qui compte. Ce qui compte, c'est l'expérience. Et en silence, l'expérience et le sens ne font qu'un. Nous ne pensons pas à l'expérience, nous n'étudions pas le sens, mais l'expérience et le sens ne font qu'un. Ce qui peut aussi, je pense, expliquer pourquoi les mots paix et joie sont si fréquents dans le Nouveau Testament. C'est exactement ce que nous découvrons. Quels sont les signes de cet état, de cette union de l'expérience et du sens ? C'est que nous nous sentons joyeux et en paix.

*(The Experience of Being, Laurence Freeman OSB) p16-17*

Vendredi 04 Septembre 2020



(Photo : Laurence Freeman, France)

Le silence est donc, bien sûr, bien plus que l'absence de bruit et même plus que l'absence de pensées. Nous avons tous eu peut-être un petit goût, même bref, d'avoir pu être sans pensées. Il n'est pas si inhabituel d'être conscient que nous n'avons pas eu de pensées pendant un moment ou même quelques instants - le ciel est très bleu, il n'y a aucun nuage. Mais le silence est plus profond que cela, parce que penser que "je n'ai pas de pensées" est une pensée ; c'est encore de la conscience de soi. Donc le silence, Ramana Maharshi le dit très clairement, c'est quand « la pensée du "je" ne survient pas » : il n'y a pas de témoin extérieur, d'observateur. Et je pense que c'est ce que Jésus signifie lorsqu'il nous dit de renoncer à nous et à tous nos biens, pour entrer dans cette pauvreté d'esprit dans laquelle nous entrons par le mantra, et pour réaliser les conséquences de la récitation du mantra au centre de notre être. « L'étincelle de vérité dépourvue du "je" est la plus grande austérité ».

([\*The Experience of Being\*](#), Laurence Freeman OSB) p17

Samedi 05 Septembre 2020



(Photo : Laurence Freeman, Mexique)

Un autre mot pour l'austérité pourrait être la "pauvreté d'esprit", c'est-à-dire quand vous avez l'impression de ne rien avoir mais d'être tout - le royaume de Dieu. Et cette pauvreté d'esprit - la pauvreté semble négative bien sûr, comme le mot "vide" - est en fait l'entrée dans un paradoxe qui nous mène à la plénitude. Il y a une profonde résistance chrétienne à cela aujourd'hui, et une profonde résistance culturelle occidentale à cette sagesse ancienne et à cette idée de renoncer à soi. Mais si nous creusons profondément dans la tradition, notre propre tradition, nous la retrouvons. Avant la perte de notre sagesse contemplative, saint Antoine du désert disait que le moine qui sait qu'il prie ne prie pas vraiment ; celui qui prie vraiment est le moine qui ne sait pas qu'il prie. C'est donc, je crois, ce que nous entendons par silence.

*(The Experience of Being, Laurence Freeman OSB) p18*

--

Dimanche 06 Septembre 2020



(Photo : Laurence Freeman, France)

Le verset "Reste tranquille et sache que je suis Dieu" n'est pas une échappatoire aux problèmes du monde, mais la réponse aux problèmes du monde, car cette tranquillité et cette connaissance de Dieu sont la réalité centrale la plus puissante. C'est la cité, elle ne peut pas être déplacée. C'est la réalité la plus centrale du monde. Et malgré le fait que le monde est bouleversé par le terrorisme, la folie, la haine, une politique militariste égocentrique, malgré tous ces aspects terribles du monde, l'immobilité et la connaissance de Dieu sont centrales. Cette tranquillité et cette connaissance sont plus grandes que les bouleversements, plus grandes que la violence, plus grandes que la haine. Et rien ne décrit plus directement le lien entre notre méditation et les besoins du monde.

([The Experience of Being](#), Laurence Freeman OSB) p19-20



(Photo : Laurence Freeman, Allemagne)

Si nous faisons ce travail d'immobilité, ce travail de silence, ce n'est pas seulement pour nous. Ce serait très inéquitable si nous ignorions la conscience ambiante plus large, les besoins du monde qui nous entoure. Plus nous approfondissons ce travail et plus il agit sur nous, plus nous nous rendons compte que nous faisons partie de cette grande œuvre de Dieu, qui élève le silence et la connaissance au cœur de la société et de l'histoire des hommes, plus nous faisons partie de ce travail. Nous faisons ce travail, mais nous en faisons aussi partie. Nous le faisons pour nous-même, mais nous le faisons aussi pour tous les autres. C'est un travail universel et c'est le travail le plus personnel que nous puissions faire. Mais personne ne peut le faire pour nous. C'est un travail universel et un travail personnel. Il nous relie à l'univers, au monde naturel et aux autres êtres humains. D'abord à nous-même bien sûr, parce que si nous ne sommes pas reliés à nous-même, nous ne sommes pas bien situés en nous-même et nous sommes déconnectés de tout ce qui nous entoure. Et bien sûr, cela nous relie à Dieu, le fondement de l'être, à Dieu qui, comme une grande araignée, tisse la toile de la réalité à laquelle nous appartenons. Et rien de ce qui existe, n'existe sans faire partie de cette toile de la réalité.

*(The Experience of Being, Laurence Freeman OSB) p20*

Mardi 08 Septembre 2020



(Photo : Laurence Freeman, Allemagne)

Je pense que les êtres humains se sentent profondément mal à l'aise, malheureux et effrayés lorsqu'ils perdent ce sentiment d'être reliés, d'être en lien. Une pâle image de cela peut s'exprimer dans notre besoin d'être en ligne, d'être connectés, et nous pourrions nous sentir inquiets à juste titre si nous sommes déconnectés, si nous n'arrivons pas nous connecter, à être en ligne. Mais ce n'est rien comparé à la peur existentielle et à la crainte de sentir que nous ne sommes pas dans le réseau de la réalité, ou hors des radars, hors du radar de Dieu et du réseau de l'être. Il y a donc au fond de l'être humain un désir d'appartenance, une peur ancrée à ce réseau de la réalité. Comme le disait John Main, "trouver notre point d'insertion dans l'univers", ce petit trou où nous nous branchons, à condition que nous puissions nous y insérer. Seule ma forme particulière, mon esprit particulier, mon identité particulière s'insère dans ce trou.

*(The Experience of Being, Laurence Freeman OSB)* p20

Mercredi 09 Septembre 2020

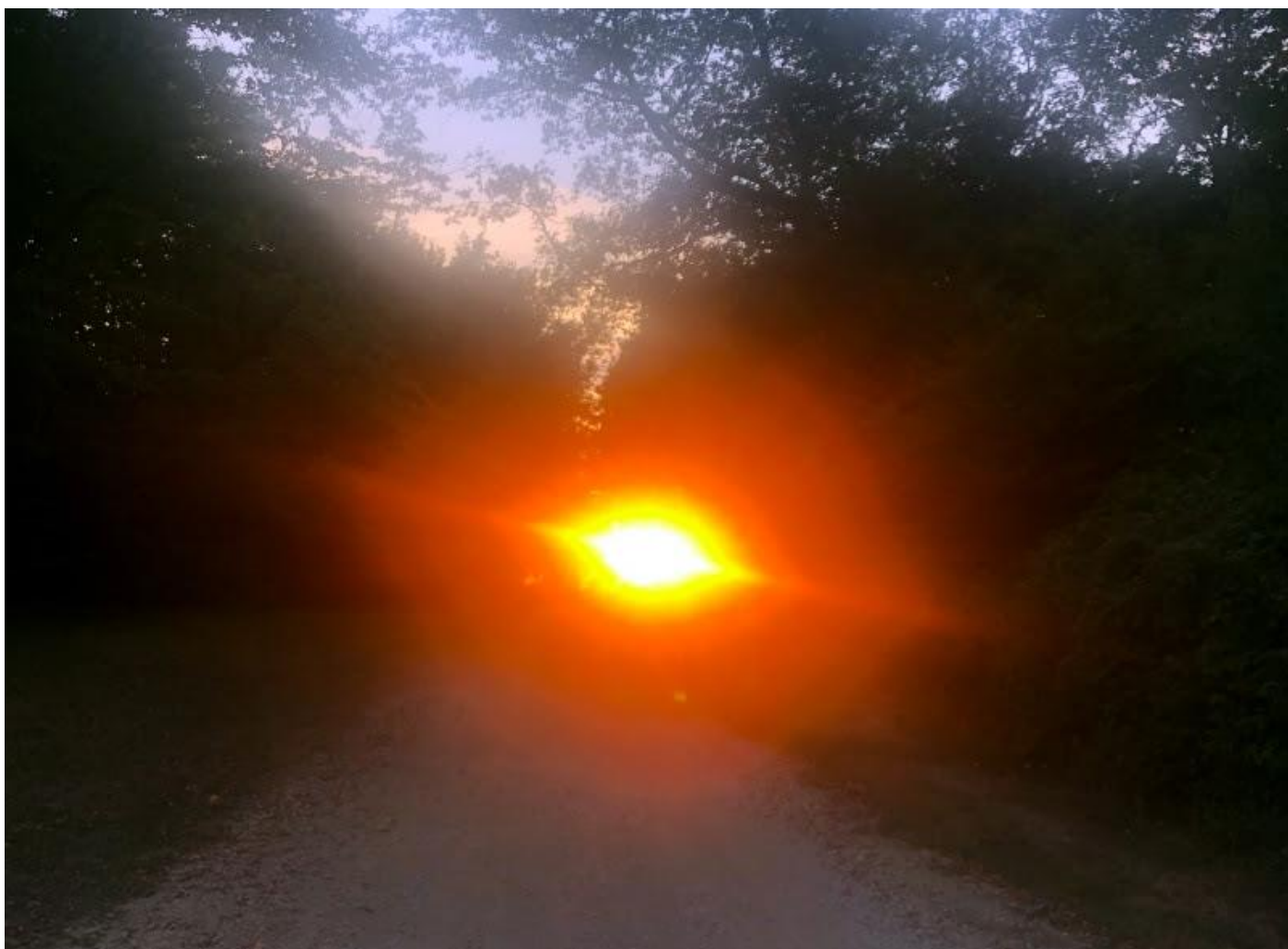


(Photo : Laurence Freeman, Mexique)

Il ne faut donc pas considérer ce travail de silence comme quelque chose d'ultra-sophistiqué, réservé à une élite de mystiques et de contemplatifs. Nous découvrons à l'évidence dans notre monde et nos communautés qu'une partie de ce travail consiste à pouvoir apporter cette simple vérité, cette simple prise de conscience, cette simple expérience à de jeunes ados, des malheureux, mécontents, exclus, solitaires, délinquants. Si toute une société tombe dans une expérience de perte de lien, elle tombe bien sûr dans l'anarchie parce qu'il n'y a rien pour la maintenir. Il n'y a plus de sentiment d'appartenance, de sens des responsabilités, de collaboration, aucune conscience de la bienveillance. Et dans notre société d'abondance et de stabilité, beaucoup de jeunes se sentent sans abri dans l'âme, même avec une belle maison et dans un beau quartier. Ce sentiment peut être très vif et nous ronger.

*(The Experience of Being, Laurence Freeman OSB)* p21

**Jeudi 10 Septembre 2020**



(Photo : Laurence Freeman, France)

Nous sommes la cité de Dieu. Nous sommes cette étonnante cité. Nous sommes des êtres incarnés. Nous sommes incarnés et nous sommes intégrés. Intégrés dans la communauté, intégrés au corps du Christ. Cette conscience est le grand don que nous devons partager avec le monde, non pas comme une doctrine, un dogme ou une idéologie mais comme une vérité que nous découvrons et que nous pouvons partager (...). Il se peut donc que notre esprit, notre cœur et nos sentiments soient très agités, distraits et troublés, mais ce n'est pas grave. Cela ne perturbe pas cette tranquillité qui est au centre de notre cité, de notre cœur. Et c'est de cette tranquillité et de ce travail de silence que naît la connaissance de Dieu. Une phrase ambiguë : "la connaissance de Dieu". Nous pourrions penser qu'elle signifie notre connaissance de Dieu, ce qui est le cas ; mais elle signifie également, et c'est important, la connaissance que Dieu a de nous. Notre connaissance de Dieu est très faible, comparée à la connaissance que Dieu a de nous.

*(The Experience of Being, Laurence Freeman OSB) P21-22*

Vendredi 11 Septembre 2020



(Photo : Laurence Freeman, France)

Il n'y a pas d'autre don qui vaille vraiment la peine de recevoir que le don d'Être, la base de tout. Et c'est ce don d'Être qui est le don que fait Dieu de lui-même parce que Dieu est l'Être. Rien n'a d'Être qu'en Dieu et de Dieu, participant à ce mystère que nous appelons Dieu. C'est donc cela que nous recevons, ce don perpétuel, ce don continu. Ce n'est pas seulement un don donné une fois pour toutes, mais c'est un don qui coule continuellement, comme le petit ruisseau de Bonnevaux.

*(The Experience of Being, Laurence Freeman OSB) p23*

Samedi 12 Septembre 2020



(Photo : Laurence Freeman, France)

C'est l'affreuse honte et le terrible fléau de la religion : qu'elle finisse si facilement et si rapidement dans l'idolâtrie : vénérer de faux dieux, construire un veau d'or. Rappelez-vous l'histoire du veau d'or. Les Hébreux étaient anxieux parce que Moïse n'était pas revenu de la montagne et qu'ils commençaient un peu à s'inquiéter ; ils ont alors enlevé leurs bijoux et les ont fait fondre pour en faire ce veau d'or. Nous pouvons donc prendre ce qui nous est le plus précieux, ce qui nous est le plus cher, et nous le transformons en cette construction de notre propre imagination, et nous l'adorons. Et ensuite, nous faisons ce qui nous plaît parce que c'est notre dieu. Vous pouvez donc faire une orgie autour de lui si vous le souhaitez ou vous pouvez condamner les autres à faire quelque chose de différent ou à penser à quelque chose de différent. Si c'est votre dieu, cela vous permet de justifier tout ce que vous voulez faire ou penser. C'est ainsi que nous justifions la violence au nom de Dieu.

([\*The Experience of Being\*](#), Laurence Freeman OSB) p24

**Dimanche 13 Septembre 2020**



(Photo : Laurence Freeman, France)

(...) il n'y a rien de plus important pour les croyants que réduire au silence les "images que nous fabriquons sur Dieu et sur nous-même". Malheureusement, elles vont ensemble : on ne peut pas imaginer Dieu sans avoir une fausse idée de soi. Et si vous avez une fausse connaissance de vous-même basée sur le rejet de soi, la haine de soi, l'égoïsme, le sentiment de honte ou de culpabilité, si vous êtes paralysé par ce genre de fausse connaissance de soi - il s'agit souvent inconsciemment d'une autodestruction, voire d'une haine de soi - alors notre image de Dieu va refléter cela d'une manière ou d'une autre. Notre connaissance de Dieu et notre connaissance de nous-même sont d'une seule pièce. Nous ne pouvons pas connaître Dieu sans nous connaître nous-même et vice versa.

(*The Experience of Being*, Laurence Freeman OSB) p24

Lundi 14 Septembre 2020



Photo : Laurence Freeman, Malaisie)

Apprendre à grandir dans notre aptitude humainement divine à l'amour, à la divinisation, c'est donc cela, le travail du silence. D'une part, il a l'aspect d'un travail difficile, mais personne ne peut éviter de le faire. Nous devons assumer ce travail. Mais nous pouvons alors le voir non pas comme une autopunition mais comme une auto-libération, non comme une discipline imposée de l'extérieur mais comme une discipline que nous découvrons et que nous embrassons volontiers et avec bonheur. Nous devrions également nous fixer sur l'aspect de croissance de cette discipline. Quel genre de personne devenons-nous à la suite de ce travail de silence ? Et quel genre d'église cela créerait-il ? Quel genre de société cela influencerait-il ? Si ce travail du silence est réellement accompli dans un grand nombre de cœurs, de vies, de communautés, quel genre de don pourrait-il apporter au monde ? Le don de l'Être.

([The Experience of Being](#), Laurence Freeman OSB) p25

Mardi 15 Septembre 2020

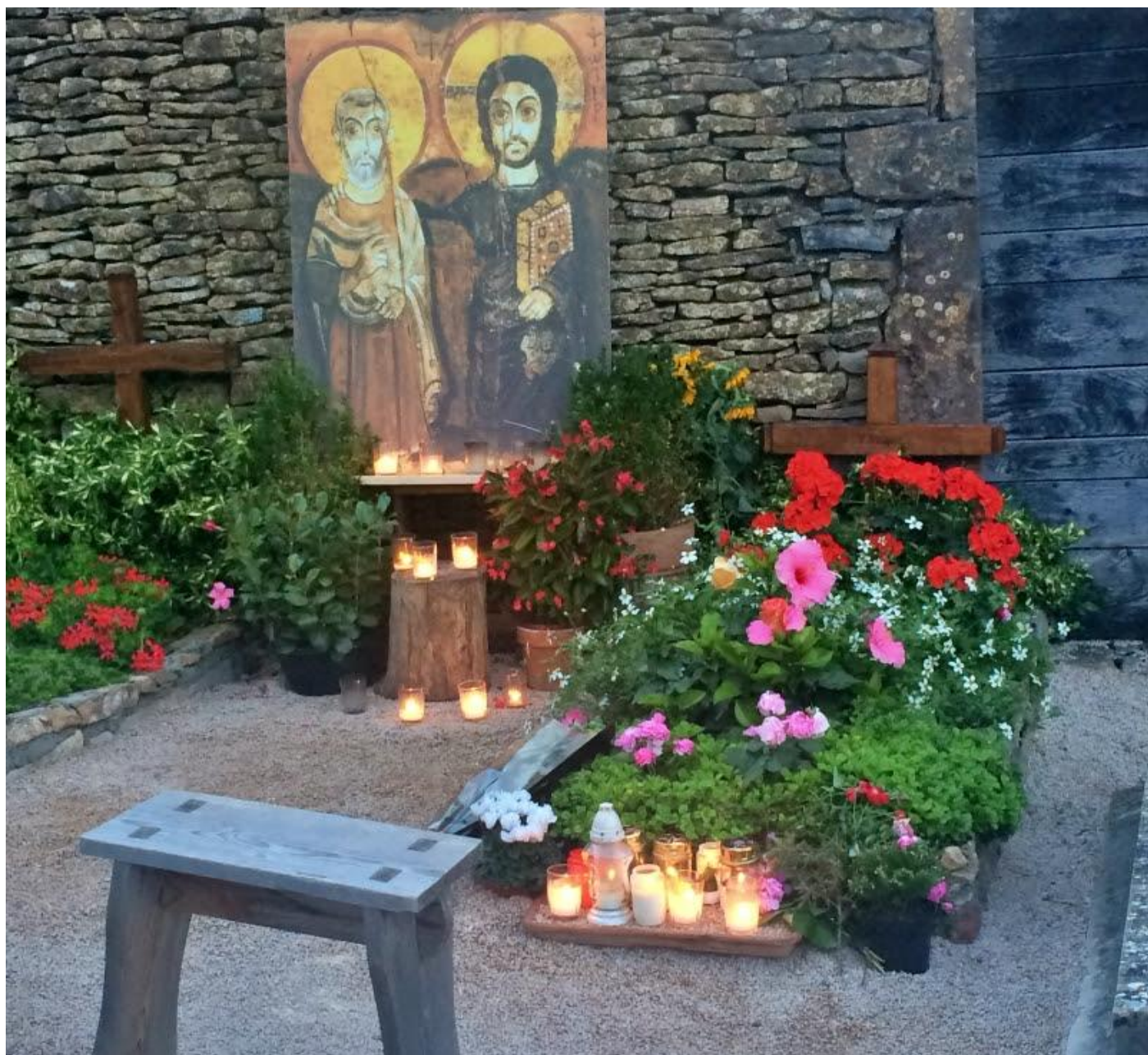


Photo : Laurence Freeman, France)

Le travail de méditation, le travail du mantra, est un travail très exigeant. C'est comme faire de la gymnastique, c'est un vrai travail. Mais il augmente notre souplesse d'esprit afin que nous puissions développer le muscle de l'attention, notre capacité d'attention. Et nous le remarquons très vite dans tout ce que nous faisons ; nous devenons plus conscients, plus attentifs aux personnes avec lesquelles nous sommes, à l'environnement dans lequel nous sommes, et plus conscients et attentifs à ce qui se passe aussi en nous. La méditation n'occupe pas bien sûr toute notre vie, mais elle en devient le centre si nous voyons notre vie comme un parcours vers l'attention, vers l'amour.

*(The Experience of Being, Laurence Freeman OSB) p26*

Mercredi 16 Septembre 2020



(Photo : Laurence Freeman, Italie)

Comme le disait le père John, "les temps de méditation sont les moments les plus importants de la journée". Eh bien, je pense qu'après plusieurs années de méditation, vous comprenez ce que cela signifie. Au début, cela semble un peu excessif, mais en fait, cela veut dire qu'ils donnent le ton et la direction de notre vie entière et de tous les autres genres de travail que nous faisons, puisque nous avons d'autres types de travail. Nous en avons d'autres, mais toutes ces formes de travail sont censées s'aligner, avoir cette même qualité d'altruisme ou être priantes. Nous sommes appelés à prier en tout temps, ce qui ne signifie pas dire des prières ou penser tout le temps à Dieu. Cela signifie que ce que nous faisons, pensons ou disons sera une prière si c'est fait d'une manière altruiste et attentive, quel que soit le travail le plus ingrat ou le plus délicat et exigeant que nous ayons à faire.

*(The Experience of Being, Laurence Freeman OSB)* p26

Jeudi 17 Septembre 2020



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux, France)

Comme le décrit le Père John, nous disons le mantra à différents niveaux d'altruisme, et nous le disons avec plus de subtilité et de délicatesse. Tout d'abord, nous le disons, constamment interrompus par nos pensées. Ensuite, nous le prononçons, il résonne davantage. Puis nous l'écoutons, car il s'ancre de plus en plus dans notre cœur. Alors notre attention se détache vraiment de nous et nous pouvons sentir cela. Puis il y a le silence, la dernière étape des niveaux de silence. Le silence qui est silencieux. Pas un silence qui dit "Oh, je n'ai pas eu de pensées. C'est bien, être simplement silencieux ici, tous mes soucis sont mis de côté. Mon esprit est clair". Cela n'est pas encore un silence vraiment silencieux. Il est clair que la méditation va nous emmener dans ce parcours

*(The Experience of Being, Laurence Freeman OSB)* p28

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

Pages choisies et composées par le Père Freeman, publiées entre le 15/06/2021 et le 14/07/2021.

**Mardi 15 Juin 2021**



(Photo : Laurence Freeman, France)

Encore un mot sur le silence. Le silence est un travail. C'est un travail d'attention qui commence par un petit travail de maîtrise de soi en surveillant sa langue. Il nous fait ensuite entrer dans la dimension intérieure du silence : la mise à l'écart des pensées. C'est donc à la fois intérieur et extérieur. C'est pourquoi nous gardons le silence physique – sans parler – afin de pouvoir dépasser la première phase et entrer dans ce travail intérieur. C'est à la fois personnel et communautaire. Nous comprenons vraiment ce que signifie vivre en communauté lorsque nous acceptons de vivre en silence, car n'importe lequel d'entre nous peut perturber le silence. Un pour tous et tous pour un. C'est une énergie à la fois fragile et très puissante. Il s'agit de la langue et du mental ; c'est physique et c'est numérique. C'est difficile parce que nous sommes vraiment aujourd'hui liés de manière symbiotique au monde numérique, et à la communication. C'est donc à prendre au sérieux. Il y aura quelques symptômes de sevrage, mais vous vous sentirez mieux en le faisant.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#) p5

**Mercredi 16 Juin 2021**



(Photo : Laurence Freeman, France)

S'il est solitaire, ce silence est aussi habité par l'amour. Vous savez, comme beaucoup d'entre vous l'ont déjà découvert, qu'il y a un véritable amour à trouver dans ce silence qui s'approfondit. Voici ce que dit *Le Nuage de l'Inconnaissance* à propos de ce travail : élève ton cœur vers Dieu avec un amour humble ; pense à Dieu lui-même, pas à ce que tu obtiens de lui (c'est la base de la méditation : nous nous tournons vers Dieu, celui qui donne, mais pas pour ce que nous pouvons obtenir de lui). En vérité, détestez penser à autre chose qu'à Dieu lui-même, de sorte que rien n'occupe votre esprit, ou votre volonté, sinon Dieu. Cela ne veut pas dire penser tout le temps à Dieu et n'avoir que des pensées pieuses. Cela signifie chercher le royaume de Dieu avant toute autre chose. Essayer d'oublier, en général ou en particulier, toutes les choses créées par Dieu et leur finalité, afin que votre pensée et votre désir ne cherchent pas à les atteindre. Laissez-les aller.

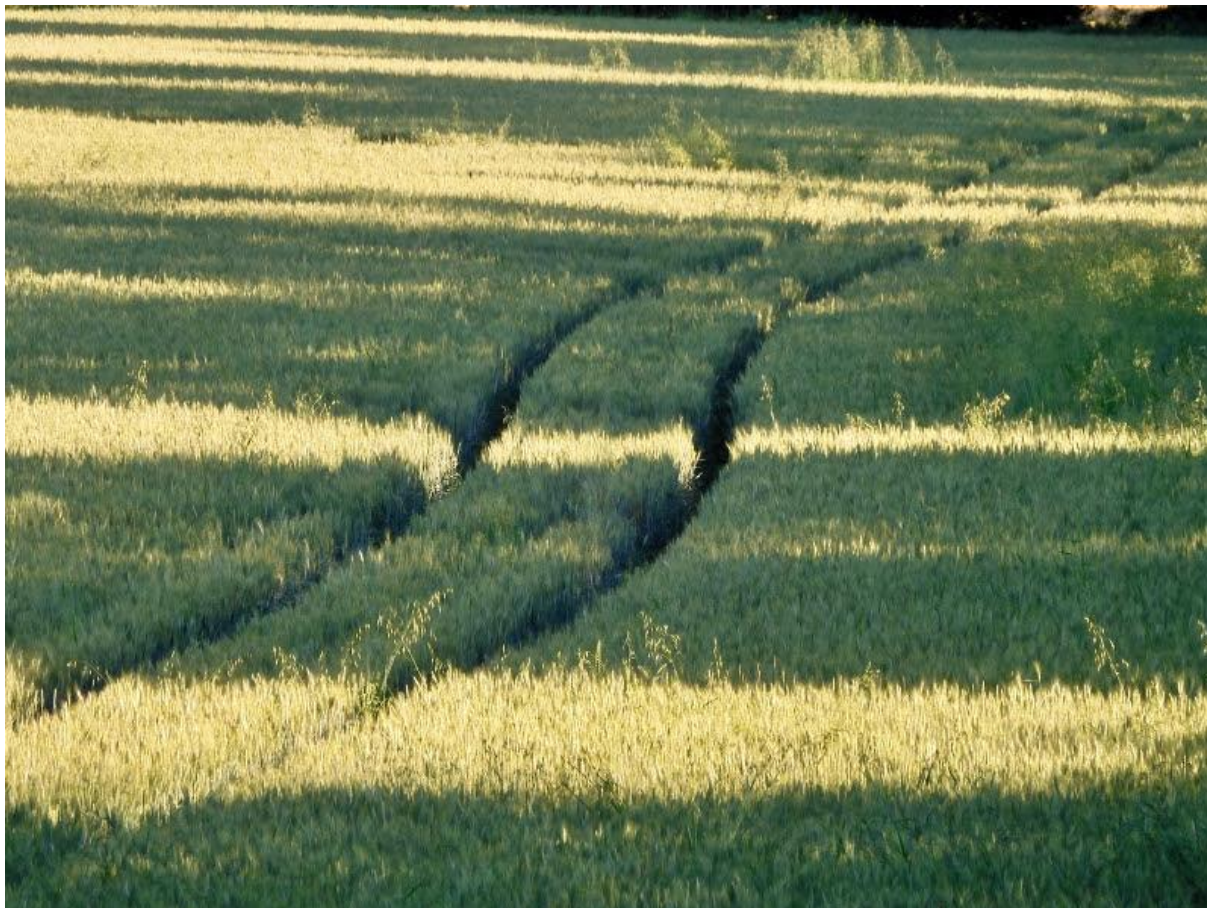


(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Ce travail de silence que nous faisons nous amène à deux niveaux différents. Nous arrivons à ces différents niveaux de silence au temps de Dieu, pas au nôtre. La contemplation est toujours un don, pas une technique. Il y a le silence de la langue, le silence de tout le corps, le silence du mental, le silence de l'esprit. Le corps, le mental, l'esprit. Ce sont des niveaux. Bien que nous puissions monter et descendre l'échelle assez souvent, nous devons cocher certaines procédures, un certain travail à faire. Par exemple, si vous ne pouvez pas contrôler votre langue, oubliez l'idée de contrôler votre mental. C'est ce qui est dit dans la Lettre de saint Jacques :

*« Tous, en effet, nous commettons des écarts, et souvent. Si quelqu'un ne commet pas d'écart quand il parle, c'est un homme parfait, capable de maîtriser son corps tout entier. ... Voyez aussi les navires : quelles que soient leur taille et la force des vents qui les poussent, ils sont dirigés par un tout petit gouvernail au gré de l'impulsion donnée par le pilote. De même, notre langue est une petite partie de notre corps et elle peut se vanter de faire de grandes choses. »* (Jacques 3,2-5)

**Vendredi 18 Juin 2021**



(Photo : Laurence Freeman, France)

Ces niveaux de silence sont des réalités que nous rencontrons et qu'avec la pratique nous arrivons à reconnaître. L'important est de continuer le travail à travers tous les niveaux. Même si nous avons l'impression d'être dans un embouteillage ou bloqués, nous continuons simplement. Si vous êtes dans un embouteillage sur une autoroute, c'est très frustrant mais vous ne pouvez pas sortir de votre voiture et la laisser là. Il faut continuer à avancer, peut-être centimètre par centimètre, jusqu'à ce que ça se libère. Vous ne saviez pas ce qui causait le blocage, l'embouteillage. C'est comme dans notre psyché - nous avons des accidents, des erreurs, des problèmes que nous devons résoudre.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#) \_\_\_\_\_ p8

Samedi 19 Juin 2021



(Photo : Laurence Freeman, France)

Dans ce travail, dans notre parcours de méditation à travers ces différents niveaux de silence que nous traversons en écoutant le mantra, nous allons inévitablement rencontrer des obstacles. Ils nous ralentiront, nous contrarieront, nous sembleront une perte de temps, nous irriteront ou nous effrayeront. Ils sont très grands, mais on peut les déplacer. Et le travail du silence lui-même est en fait en train de les déplacer, de les dissoudre. Il y a des moments où le travail du silence ne semble pas être très productif, ni fructueux, ni agréable, ni facile. C'est pourquoi nous avons besoin d'une tradition, nous avons besoin d'une sagesse plus grande que nous-mêmes, plus grande que notre propre expérience, et nous avons besoin d'unité, nous avons besoin d'amis, de compagnons de pèlerinage pour nous aider à continuer. Nous devons être capables de faire confiance à notre propre expérience et de la comprendre.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#) p8



(Photo : Laurence Freeman, France)

(...) la foi est une question de relation, et aussi de persévérance et de dépassement de l'ego qui veut abandonner. Mais comme l'a dit un rabbin, Dieu n'attend pas de nous que nous réussissions, mais nous n'avons pas le droit d'abandonner. Vous n'avez donc pas le droit d'abandonner. Vous devrez peut-être changer, vous devrez peut-être vous adapter. Mais n'abandonnez pas. Abandonner est très différent de lâcher prise. Il nous arrive à tous parfois de vouloir abandonner, alors soit c'est ce que nous faisons, auquel cas nous devons éventuellement recommencer, soit nous économisons du temps et des efforts, juste en lâchant prise davantage. Vous trouvez simplement une façon plus profonde de lâcher prise et ensuite, vous ne voulez plus abandonner parce que vous avez effectué une avancée.

**Lundi 21 Juin 2021**



(Photo : Laurence Freeman, France)

Ce travail du silence guérit et unifie. Ce n'est pas un travail facile, mais il n'y a pas de meilleur travail à faire. C'est un travail agréable, que l'on apprend à aimer à mesure qu'on le comprend plus profondément. Et c'est un travail qui nous permet de partager avec les autres quelque chose d'une valeur infinie.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#) p9

Mardi 22 Juin 2021



(Photo : Laurence Freeman, Italie)

Je pense qu'en ces jours, nous nous approchons de la lumière, nous nous approchons du buisson ardent, cette expérience de l'être pur, qui est intemporelle et toujours contemporaine. Et si nous nous en approchons tels que nous sommes, compagnons de pèlerinage, je pense que cela brûlera les ombres qui sont en nous. Ne vous inquiétez donc pas s'il y a un peu de conflagration en vous, une partie du voyage spirituel est la purification, la *via purgativa*. Alors ne vous inquiétez pas si vous traversez une période d'ombre, ou une période où certaines choses sont brûlées, les scories. Faites confiance à la lumière. La lumière est cette lumière de l'être. Nous faisons partie de ce courant vivant qui n'a jamais cessé depuis lors.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#) p10

Mercredi 23 Juin 2021



(Photo : Laurence Freeman, France)

Ce que nous faisons a quelque chose de marginal et pourtant de très central en même temps. Pour transmettre cette grande tradition, nous avons besoin de toutes sortes de personnes dans les communautés, une grande diversité de personnes, de nombreux dons, de nombreux charismes, de nombreuses vocations. Nous avons certainement aussi besoin de praticiens profonds, de personnes, de petits groupes et de communautés profondément immergés dans ce courant de prière, et il y en aura toujours un nombre relativement restreint. La prière est cette expérience de relation, de communion, d'unité avec ce buisson ardent, avec cette expérience de l'être pur qu'est l'amour de Dieu. Et c'est le chemin de la sainteté.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#) p11

Jeudi 24 Juin 2021



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

(...) nous sommes saints, mais ce n'est pas notre sainteté. La source de cette sainteté est l'unique Saint - le seul Saint, Celui qui dit : "Je suis qui je suis" (Ex 3, 14). Je pense donc qu'il est utile de se souvenir de cela au début de cette semaine de pratique plus intensive de la méditation, car cela nous rappelle que nous n'avons pas à atteindre quoi que ce soit. En réalité, comme le royaume de Dieu est proche ! Jésus disait qu'il n'est pas loin de nous, qu'il n'y a qu'un pas à faire. Il n'est pas si éloigné ni si difficile, nous devons juste lui donner une chance. Et la chance à lui accorder est juste de permettre, par la pratique, au mental de se calmer.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#) [p11-12](#)

Vendredi 25 Juin 2021



(Photo : Laurence Freeman, Royaume Uni)

(...) tout d'abord, nous nous rendons compte à quel point notre mental est agité. Tous ces problèmes nous portons en nous, toutes ces choses que nous n'avons pas encore faites, toutes ces angoisses qu'il nous faut affronter – entre bien d'autres choses. Tout cela devient habituel, même si nous ne pensons pas vraiment à ces problèmes, et l'énergie qu'ils ont créée est assez turbulente. Elle est là. Mais elle peut et va se réduire, et à mesure qu'elle le fait, que le mental devient plus calme et plus clair, vous voyez ce qui est là. C'est la première étape, juste voir ce qui est là. Voir qui vous êtes. Voir qui est Dieu. Voir la réalité telle qu'elle est. Alors donnez-lui une chance. Ne pensez pas que vous avez trop d'efforts à faire. Nous avons besoin de recevoir ce don de la sainteté, et bien sûr, cela peut parfois être un peu difficile, mais c'est certainement possible et agréable de le faire avec d'autres.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#) p12

Samedi 26 Juin 2021

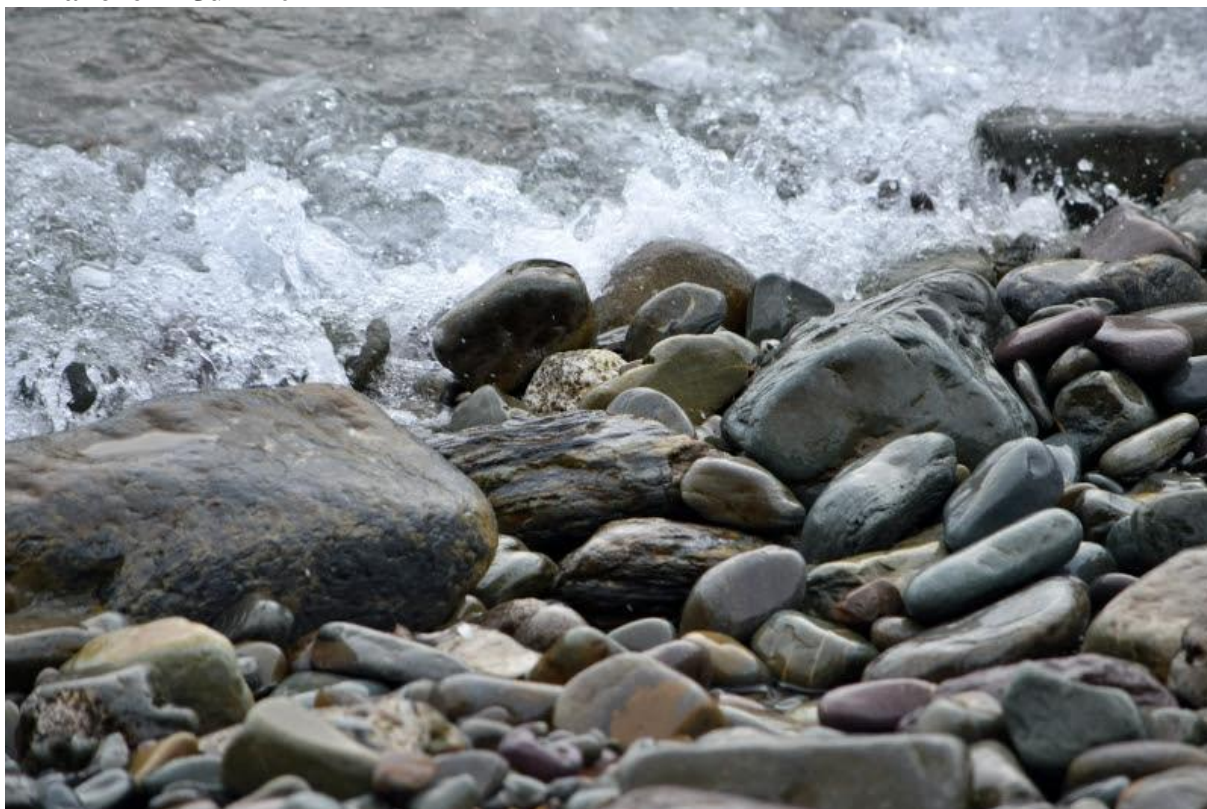


(Photo : Laurence Freeman, Canada)

Ce qui nous amène à la méditation, je pense, c'est d'abord une intuition, le sentiment que la vie et nous-mêmes avons plus à offrir que ce que nous pouvons voir ou que ce que nous pensons, et nous ne savons pas comment l'expliquer, l'articuler ou le comprendre, mais nous savons qu'il existe une autre dimension de la réalité. Nous l'appelons "spirituelle", ou nous pouvons ne pas l'appeler spirituelle, mais nous savons qu'il y a quelque chose de plus. Et nous savons que nous avons besoin de rencontrer cette dimension, de la connaître et même d'être connus par elle, et nous sommes attirés vers elle. La vie serait plus simple si nous n'étions pas attirés vers le divin, si nous n'avions pas cette attraction vers le transcendant, vers l'inconnu, vers l'inconnaissable. Nous nous contenterions de poursuivre notre existence quotidienne. Cette recherche, cette quête de Dieu, c'est important, c'est une priorité, une partie significative de notre vie.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#) p15

**Dimanche 27 Juin 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Nous sommes donc attirés vers le Père, vers l'Être même. Mais c'est d'une manière existentielle - ce qui signifie "dans l'existence" - que nous arrivons à cette intuition, à cette conscience, à cette compréhension que nous cherchons Dieu. Il y a donc une distinction entre l'être et l'existence. Le mot "existence" signifie littéralement "se détacher". L'existence est ce que nous généralisons comme étant la vie. Vous savez, nous disons, c'est la vie, ou la vie est bonne, ou la vie fait mal, ou la vie est dure, ou la vie est difficile - toutes ces généralisations que nous faisons sur la vie, c'est vraiment ce qu'est l'existence. Elle se détache ou sort de l'Être même. Elle émerge de l'Être, et nous aussi. Nous sommes la vie, l'existence, nous sommes des êtres existants, des créatures existantes, des créatures sensibles qui émergent de l'Être.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#) p15

**Lundi 28 Juin 2021**



(Photo : Laurence Freeman, France)

Nous sommes créés, nous émergeons. Et à mesure que nous émergeons, que nous grandissons, que nous nous développons, nous devenons plus conscients de nous-mêmes, d'où nous venons, ou de ce dont nous émergeons et de ce vers quoi nous retournons, ou de ce à quoi nous nous sentons liés. Il ne s'agit pas seulement d'un problème mathématique ou d'une question philosophique. C'est un cheminement existentiel qui prend du temps et au cours duquel nous changeons. Même nos erreurs sont intégrées dans ce parcours. Rien n'est perdu. Nous sommes ce que nous sommes. Je ne peux pas dire que j'aurais dû être quelqu'un d'autre. Je suis qui je suis. Et cette existence, la vie, est pleine de contradictions et de paradoxes, de hauts et de bas, de vie et de mort, de chagrin et de joie, de peur et de célébration, de peur d'être incompetent. Cette existence est très variable et bien sûr imprévisible. Elle est incertaine, radicalement incertaine. Mais dans ce processus d'existence, de vie, de croissance, de conscience croissante, nous réalisons, nous devenons conscients, conscients que nous émergeons, que nous apparaissions. Nous apprenons à nous connaître, à nous démarquer.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

Mardi 29 Juin 2021



(Photo : Laurence Freeman, Hong Kong)

"L'éclat de la vérité dépourvue du "je" est la plus grande austérité." C'est de Ramana Maharshi, un sage indien mort en 1950, après avoir eu, à l'âge de 16 ans, en silence, une expérience transformatrice de son Être. Pendant au moins les dix premières années, avant qu'il ne devienne, pour les milliers de personnes qui venaient le voir, une grande figure de l'Être, il parla, enseigna, le plus souvent en silence dans un ashram qui s'est développé autour de lui. Je pense que Ramana nous montre que cette expérience de l'Être est intemporelle, transculturelle, transhistorique, comme Moïse l'a découvert au sommet du Sinaï. Elle est présente parfois chez de grands maîtres, mais elle est non moins présente en nous, continuellement, si nous nous tournons vers elle et la reconnaissons.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

Mercredi 30 Juin 2021



(Photo : Laurence Freeman, France)

Le silence est le langage le plus efficace pour nous permettre de communier avec cette expérience (d'être). Comme l'a dit le Père John, il ne s'agit pas de faire l'expérience de l'expérience, ni d'essayer de l'anticiper ou de l'imaginer ou d'avoir des idées intelligentes à son sujet, mais d'être, de faire un avec elle. Être un, faire l'expérience de l'Être. Même le mot "expérience", dit Maggie Ross, est un mot très dangereux parce que "expérience" suggère toujours que quelque chose s'est produit, que je regarde, que je pense ou que je décide. Le silence nous introduit dans cette réalité de l'être, pas à travers des mots, comme lorsqu'on cherche quelque chose dans le dictionnaire - on ne sait pas ce que ça veut dire et on cherche, et la définition ne nous aide pas non plus, alors on cherche les mots de la définition, et on tourne en rond. Le silence permet de sortir de cette circularité de mots et de pensées, et d'accéder à une prise de conscience directe.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

**Jeudi 01 Juillet 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Egypte)

Le silence est bien sûr beaucoup plus que l'absence de bruit, et encore plus que l'absence de pensées. Peut-être avons-nous tous eu un petit avant-goût, même bref, d'avoir été capable d'être sans pensées. Être conscient d'avoir été sans pensées, même pour un moment ou quelques moments, n'est pas si inhabituel - le ciel est très bleu, sans aucun nuage. Mais le silence est plus profond que cela, parce que penser "je n'ai pas eu de pensées" est une pensée ; c'est toujours une conscience de soi. Le silence, Ramana Maharshi le dit très clairement, c'est donc quand la « pensée "je" ne surgit pas » - il n'y a pas de témoin extérieur ni d'observateur. Je crois que c'est ce que Jésus signifie lorsqu'il nous dit de renoncer à nous-mêmes et à tous nos biens, pour entrer dans cette pauvreté d'esprit à laquelle nous accédons par le mantra et par ce que sa récitation produit au centre de notre être. "L'éclat de la vérité dépourvue du "je" est la plus grande austérité."

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

Vendredi 02 Juillet 2021



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Un autre mot pour désigner l'austérité ou la sobriété pourrait être la "pauvreté d'esprit", c'est-à-dire lorsque vous avez l'impression de ne rien avoir mais d'être tout - le royaume de Dieu. Cette pauvreté d'esprit qui semble, bien sûr, négative – la pauvreté, comme le vide - est en fait l'entrée du paradoxe qui nous conduit à la plénitude. Il y a aujourd'hui une profonde résistance chrétienne à cela, et une profonde résistance culturelle occidentale à cette sagesse ancienne, à cette idée de renoncer à soi. Mais si nous creusons profondément dans la tradition, notre propre tradition, nous la retrouvons. Avant la perte de notre sagesse contemplative, saint Antoine du désert disait que le moine qui sait qu'il prie n'est pas vraiment en train de prier ; le moine qui ne sait pas qu'il prie est vraiment en train de prier. Voilà ce que nous entendons par le silence.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

Samedi 03 Juillet 2021



(Photo : Laurence Freeman, Belgique)

Le verset du psaume 46 "Sois calme et sache que je suis Dieu" n'est pas une échappatoire aux problèmes du monde, mais la réponse aux problèmes du monde, parce que ce calme et cette connaissance de Dieu sont la réalité centrale la plus puissante. C'est la cité, elle ne peut être déplacée. C'est la réalité la plus fondamentale du monde. Et même si le monde est en proie au terrorisme, à la folie, à la haine, à une politique militariste égocentrique, malgré tous ces aspects horribles du monde, le calme et la connaissance de Dieu sont essentiels. Ce calme et cette connaissance sont plus grands que l'agitation, plus grands que la violence, plus grands que la haine. Et rien ne décrit plus directement le lien entre notre méditation et les besoins du monde.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

**Dimanche 04 Juillet 2021**

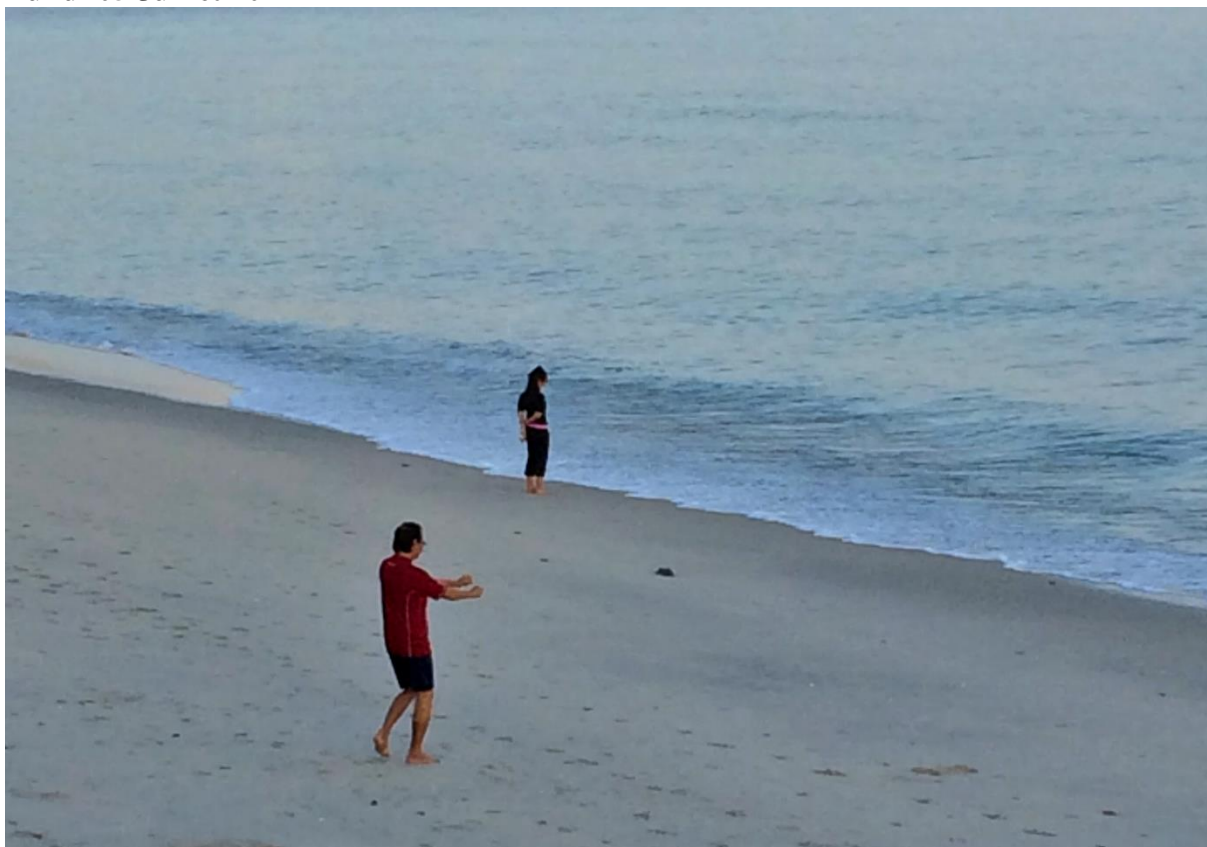


(Photo : Laurence Freeman, Malaisie)

Si nous faisons ce travail de l'immobilité, ce travail du silence, ce n'est pas seulement pour nous-mêmes. Ce serait très partial si nous ignorions la conscience extérieure plus vaste, les besoins du monde qui nous entoure. Plus nous entrons dans ce travail, plus le travail agit sur nous et plus nous réalisons que nous faisons partie de cette grande Œuvre de Dieu qui nous apporte le calme et la connaissance au cœur de la société et de l'histoire humaine, que nous faisons partie de cette Œuvre. Nous faisons ce travail, mais nous en faisons aussi partie. Nous le faisons pour nous-mêmes, mais nous le faisons aussi pour tous les autres. C'est un travail universel et c'est le travail le plus personnel que nous puissions faire. Mais personne ne peut le faire à notre place.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

**Lundi 05 Juillet 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Malaisie)

La méditation est un travail universel et personnel. Elle nous relie à l'univers, au monde naturel et aux autres êtres humains. D'abord à nous-mêmes, bien sûr, car si nous ne sommes pas reliés à nous-mêmes, si nous ne sommes pas à l'aise avec nous, alors nous sommes déconnectés de tout ce qui nous entoure. Et bien sûr, elle nous relie à Dieu, le fondement de l'être, à Dieu qui tisse la toile de la réalité à laquelle nous appartenons. Et rien de ce qui existe n'existe sans prendre naissance dans cette toile de la réalité.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

Mardi 06 Juillet 2021



(Photo : Laurence Freeman, Italie)

Je pense que les êtres humains se sentent profondément mal à l'aise, malheureux et effrayés lorsqu'ils perdent ce sentiment d'être reliés, ce sentiment de lien. Notre besoin d'être en ligne et d'être connectés nous en donne une petite idée, et nous pourrions à juste titre nous sentir anxieux si nous ne sommes plus en ligne, si nous n'arrivons pas à nous connecter. Mais ce n'est rien comparé à la crainte et à la peur existentielle de sentir que nous ne sommes pas dans le réseau de la réalité, ou hors des radars, hors du radar de Dieu, hors du réseau de l'être. Il y a donc, au plus profond de l'être humain, un désir ardent d'appartenance, une peur qui est inscrite dans ce réseau de la réalité. Comme l'a dit John Main, "trouvez votre point d'insertion dans l'univers", ce petit trou dans lequel nous nous branchons, si seulement nous nous y insérons. Car seule ma forme particulière, seul mon mental particulier, seule mon identité particulière entrent dans ce trou.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

p20

**Mercredi 07 Juillet 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Revenons au psaume 46, au contexte d'agitation, de turbulence, de guerre et de perturbation de la vie civique qu'il décrit, et à cette merveilleuse vision, cette merveilleuse révélation de l'immobilité au centre de cette cité de Dieu. Nous sommes la cité de Dieu. Nous sommes cette cité étonnante. Nous sommes des êtres incarnés. Nous sommes incarnés et nous sommes intégrés. Intégrés dans la communauté ; intégrés au corps du Christ. C'est le grand don de la connaissance que nous avons à partager avec le monde, non pas comme une doctrine, non pas comme un dogme, non pas comme une idéologie, mais comme une vérité que nous découvrons et pouvons partager.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

p21

Jeudi 08 Juillet 2021



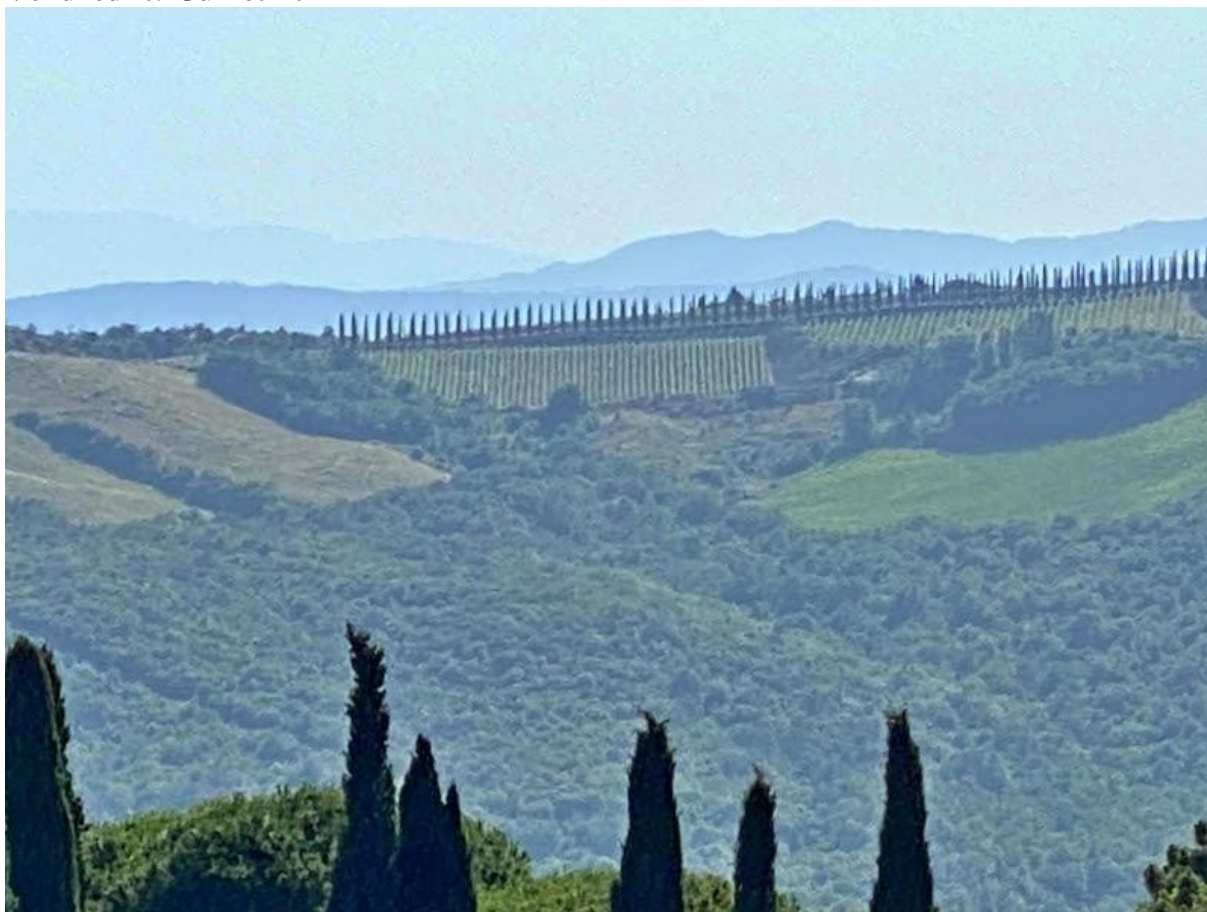
(Photo : Laurence Freeman, Italie)

Il se peut donc que nous ayons beaucoup de turbulences, beaucoup de distractions et d'agitation dans notre tête, dans notre cœur et dans nos sentiments, mais ce n'est pas grave. Cela ne perturbe pas cette tranquillité qui est au centre de notre cité, dans notre cœur. Et c'est de cette immobilité et de ce travail du silence que naît la connaissance de Dieu. Une expression ambiguë, la "connaissance de Dieu". Nous pourrions penser qu'il s'agit de notre connaissance de Dieu, ce qui est le cas, mais aussi, et surtout, de la connaissance que Dieu a de nous. Notre connaissance de Dieu est très petite comparée à la connaissance que Dieu a de nous.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

p22

Vendredi 09 Juillet 2021



(Photo : Laurence Freeman, Italie)

Je pense que nous avons tous, à un certain degré, fait l'expérience de l'immobilité ou eu des aperçus de ce qu'est un mental calme, de ce que cela signifie d'être immobile et de laisser simplement surgir cette connaissance de Dieu, qui est à la fois la connaissance que nous avons de Dieu et celle qu'Il a de nous, non par la pensée ni par l'imagination, non par la connaissance ni la réflexion. C'est quelque chose de tout à fait autre que nous, mais aussi quelque chose qui nous est tout à fait intime et ne fait qu'un avec nous. Alors, "l'esprit est immobile et prêt à recevoir", car dans cette immobilité, nous sommes là où nous pouvons être le plus ouverts. Pour recevoir quoi ? Le don. Le don ultime de l'Être. Il n'y a pas d'autre don qui vaille la peine d'être reçu que le don de l'Être, fondement de toute chose. Ce don de l'Être est le don de soi de Dieu, car Dieu est l'Être. Rien n'a d'existence si ce n'est en Dieu et de Dieu, participant à ce mystère que nous appelons Dieu. C'est donc cela que nous recevons, ce don perpétuel, ce don continu. Ce n'est pas seulement un don donné une fois pour toutes, mais c'est un don qui coule continuellement comme un ruisseau.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

p23

Samedi 10 Juillet 2021



(Photo : Laurence Freeman, France)

Saint Grégoire de Nysse disait que toute image de Dieu est une idole. Nous devenons les adorateurs d'un faux dieu si nous ne parvenons pas à nous défaire de nos idées sur Dieu. C'est là la terrible confusion et la malédiction de la religion, qui aboutit si facilement et si rapidement à de l'idolâtrie - à adorer de faux dieux, à fabriquer un veau d'or. Rappelez-vous l'histoire du veau d'or. Les Hébreux étaient inquiets parce que Moïse n'était pas revenu de la montagne et ils commençaient à s'agiter, puis ils rassemblèrent leurs bijoux, les firent fondre et en firent un veau d'or. Ainsi, nous pouvons prendre ce que nous avons de plus précieux, ce qui a pour nous le plus de valeur, et nous le transformons en cette construction de notre propre imagination que nous adorons. Et ensuite on en fait ce qu'on veut parce que c'est *notre* dieu. Alors on peut faire une orgie autour, si l'on veut, ou l'on peut condamner tous ceux qui agissent différemment ou pensent autrement. Si c'est *votre* dieu, cela vous permet de justifier tout ce que vous voulez faire ou penser. C'est ainsi que nous justifions la violence au nom de Dieu.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

p24

**Dimanche 11 Juillet 2021**



(Photo : Laurence Freeman, France)

Il n'y a donc rien de plus important pour les croyants que de réduire au silence les "fantasmes que nous générons sur Dieu et sur nous-même". Ils vont malheureusement de pair ; vous ne pouvez pas avoir une fausse idée de Dieu sans avoir une fausse idée de vous-même. Et si l'on a une fausse connaissance de soi basée sur le rejet, la haine ou la méfiance de soi, le sentiment de honte ou de culpabilité, si l'on est handicapé par ce genre de fausse connaissance de soi, qui est souvent inconsciemment une autodestruction, une haine de soi-même, alors notre image de Dieu va refléter cela d'une certaine manière, comme dans un miroir. Notre connaissance de Dieu et notre connaissance de nous-même sont indissociables. Nous ne pouvons pas connaître Dieu sans nous connaître nous-même et réciproquement.

Laurence Freeman OSB, The Experience of Being p24

Lundi 12 Juillet 2021



(Photo : Laurence Freeman, France)

Apprendre à grandir dans notre capacité humainement divine d'amour, de divinisation, voilà ce qu'est le travail du silence. Il comprend pour une part l'aspect d'un travail difficile, mais personne ne peut éviter de le faire, nous devons assumer ce travail. Mais alors nous pouvons le voir non pas comme une auto-punition mais comme une auto-libération, non comme une discipline imposée de l'extérieur mais comme une discipline que nous découvrons et embrassons délibérément et joyeusement. C'est également sur l'aspect de croissance que nous devrions nous concentrer. Quel genre de personne devenons-nous à la suite de ce travail du silence ? Et quel genre d'Église cela créerait-il ? Quelle sorte de société pourrait-il influencer ? Si ce travail du silence se fait réellement dans suffisamment de cœurs, dans suffisamment de vies, dans suffisamment de communautés, quel genre de don pourrait-il apporter au monde ? Le don de l'Être.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

p25

Mardi 13 Juillet 2021



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux, France)

Le travail de la méditation, le travail du mantra, est un travail très exigeant. C'est comme aller en salle de sport ; c'est un vrai travail. Mais il accroît la souplesse de notre mental pour nous permettre de développer le muscle de l'attention, la capacité d'attention. Et nous le remarquons très rapidement, dans tout ce que nous faisons ; nous devenons plus conscients, plus attentifs aux personnes que nous côtoyons, à notre environnement, et également plus conscients et attentifs à ce qui se passe en nous. La méditation n'est pas le tout de la vie, bien sûr, mais elle devient en grande partie le centre de notre vie si nous considérons notre vie comme un parcours vers l'attention, vers l'amour.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

p26

Mercredi 14 Juillet 2021



Photo : Laurence Freeman, France)

Comme le décrit le Père John, nous disons le mantra à différents niveaux de détachement, et nous le disons avec plus de subtilité et de délicatesse. Tout d'abord, nous le disons constamment interrompu par nos pensées. Ensuite, nous l'entendons, il résonne davantage. Puis nous l'écoutons, et il s'enracine davantage dans notre cœur. Alors l'attention se détache vraiment de nous-même, et nous pouvons le sentir. Puis il y a le silence, la dernière étape des niveaux de silence. Le silence qui est silencieux. Pas un silence qui dit "Oh, je n'ai pas eu de pensées. C'est agréable, juste être silencieux ici, tous mes soucis sont mis de côté. Mon esprit est clair." Ce n'est pas encore un silence vraiment silencieux. La méditation va précisément nous emmener dans ce parcours.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

p28

## **SAGESSE DU JOUR (3)**

Pages choisies et composées par le Père Freeman, publiées entre le 21/02 et le 26/03/2022.

Lundi 21 Février 2022



(Photo : Laurence Freeman, Italie)

C'est histoire de trois moines qui partent ensemble faire une retraite comme celle-ci et décident de garder un silence complet pendant la retraite. Le premier soir, ils allument une bougie, s'assoient et disent : " À partir de maintenant, nous allons garder le silence." Au moment où ils vont commencer à prier, la bougie s'éteint. Le premier moine dit : "Oh, la bougie s'est éteinte !". Le deuxième moine dit : "Je croyais que nous devions rester en silence." Et le troisième moine rit et dit : "Ha ! Je suis le seul qui n'a pas encore parlé." C'est donc très facile de faire ces exceptions inconscientes. Mais considérez le silence comme un voyage à faire, comme une libération de cette habitude que nous avons de bavarder constamment et de communiquer inutilement. Dans le silence, nous passons à un niveau de communication beaucoup plus profond.

Laurence Freeman OSB, [Rediscovering oneness](#), *WCCM Newsletter*

[The Experience of Being](#) P5

Mardi 22 Février 2022



(Photo : Laurence Freeman, Trinidad)

Encore un mot sur le silence. Le silence est un travail. C'est un travail d'attention. Il commence par un petit travail de maîtrise de soi, de garde de la langue. Il nous fait ensuite entrer dans une dimension intérieure, celle de la mise à l'écart des pensées. C'est donc à la fois intérieur et extérieur. C'est pourquoi nous gardons le silence physique - nous ne parlons pas - afin de pouvoir dépasser cette première phase et entrer dans ce travail intérieur. C'est à la fois personnel et communautaire. Nous comprenons vraiment ce que signifie vivre en communauté lorsque nous acceptons de vivre en silence, car n'importe lequel d'entre nous pourrait perturber le silence. Un pour tous et tous pour un. C'est une énergie à la fois fragile et très puissante. C'est la langue et l'esprit, c'est physique et c'est virtuel. C'est difficile parce que nous sommes vraiment liés aujourd'hui de manière symbiotique au monde numérique et à la communication. Il faut donc prendre cela au sérieux. Il y aura des symptômes de sevrage, mais vous vous sentirez mieux en le faisant. Et il est solitaire, ce silence, mais c'est aussi de l'amour.

Laurence Freeman OSB, [Rediscovering oneness](#), *WCCM Newsletter*

[The Experience of Being](#) P5

**Mercredi 23 Février 2022**



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Ce travail du silence que nous faisons nous amène à deux niveaux différents. Nous arrivons à ces différents niveaux de silence au temps de Dieu, pas au nôtre. La contemplation est toujours un don, pas une technique. Il y a le silence de la langue, le silence de tout le corps, le silence du mental, le silence de l'esprit. Le corps, le mental, l'esprit. Ce sont des niveaux. Bien que nous puissions monter et descendre l'échelle assez souvent, nous devons cocher certaines procédures, un certain travail à faire. Par exemple, si nous ne pouvons pas contrôler notre langue, oubliez le contrôle du mental.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

P7

*Les textes parus depuis le 21 février sont aussi extraits de [The Experience of Being](#) et ont été référencés par erreur « Rediscovering Oneness »*



(Photo : Laurence Freeman, France)

Voici ce que dit saint Jacques dans sa lettre :

*« Tous, nous commettons des écarts, et souvent. Si quelqu'un ne commet pas d'écart quand il parle, c'est un homme parfait, capable de maîtriser son corps tout entier. ... Voyez les navires : quelles que soient leur taille et la force des vents qui les poussent, ils sont dirigés par un tout petit gouvernail au gré de l'impulsion donnée par le pilote. De même, notre langue est une petite partie de notre corps et elle peut se vanter de faire de grandes choses. »*  
(Jac, 3, 2-5)

Puis il poursuit en décrivant tout le mal que peut faire la langue. Ce qu'il dit, c'est que si vous ne pouvez pas contrôler votre langue, alors vous n'avez pas vraiment commencé à contrôler votre mental non plus. Il y a la langue, qui fait partie du corps, mais il y a aussi le silence du corps, qui est la raison pour laquelle nous restons assis en méditation, attentifs à ne pas faire de bruit pendant le temps de la méditation. Si vous ne pouvez pas contrôler votre mental, vous ne serez pas capables d'accéder à ce niveau de l'esprit, au silence de l'esprit.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

P7

**Vendredi 25 Février 2022**



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Le silence de l'esprit est celui où le mental cesse d'être agité, même par des êtres spirituels ou des pensées subtiles, et où tous ses mouvements sont uniquement provoqués par l'Être [il s'agit donc seulement d'être – pas de penser mais d'être]. Dans cet état, l'esprit est vraiment silencieux, conscient que le silence dans lequel il est maintenant est silencieux en soi. Ces niveaux de silence sont des réalités que nous rencontrons et qu'avec la pratique nous parvenons à reconnaître. L'important est de continuer le travail à travers tous les niveaux. Même si nous avons l'impression d'être dans un embouteillage ou d'être bloqués, nous continuons simplement à avancer. Si vous êtes dans un embouteillage sur une autoroute, c'est très frustrant, mais vous ne pouvez pas sortir de votre voiture et la laisser là. Il faut continuer à avancer, peut-être centimètre par centimètre, jusqu'à ce que ça se libère. Vous ne connaissez pas la cause du blocage ou de l'embouteillage. Il en va de même dans notre psyché : nous avons des accidents, des erreurs, des problèmes que nous devons accepter.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

P7-8

**Samedi 26 Février 2022**



(Photo : Laurence Freeman, USA)

Nous allons inévitablement rencontrer des obstacles dans ce travail, dans notre voyage de méditation à travers ces différents niveaux de silence que nous traversons en écoutant le mantra. Ces obstacles nous ralentiront, nous contrarieront, nous sembleront une perte de temps, nous irriteront ou nous effrayeront. Même s'ils sont très importants, on peut les déplacer. C'est le travail même du silence qui va en fait les déplacer, les dissoudre. Il y a des moments où le travail du silence ne semble pas être très productif ni fructueux, agréable ou facile. C'est pourquoi nous avons besoin d'une tradition, d'une sagesse plus grande que nous-même, plus grande que notre propre expérience, et nous avons besoin d'unité, besoin d'amis, de compagnons de pèlerinage pour nous aider à continuer. Nous devons être capables de faire confiance à notre propre expérience et de la comprendre.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#) P8

Dimanche 27 Février 2022



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Nous devons réaliser que le travail que nous faisons est un travail intime profondément personnel qui nous amène aux relations les plus profondes de notre vie, c'est-à-dire à notre relation à Dieu et à nous-même. Mais en le faisant, nous découvrons que ce travail du silence touche l'ensemble du réseau des relations qui constituent notre vie. Rien dans notre vie n'est laissé sans en être influencé et touché. Mais il y a des moments où nous pouvons nous décourager, et d'autres où nous nous sentons très inspirés, où nous voyons le chemin, nous voyons pourquoi nous le faisons, nous en voyons les bénéfiques et les fruits. Et d'autres fois où ce n'est pas le cas.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

P8



Chez les Pères du désert, on trouve l'histoire d'un disciple à qui son maître demande - c'est un test d'obéissance - de planter un bâton dans le sol, un morceau de bois mort, et de l'arroser chaque jour. Il fait donc cela en se disant : "C'est ridicule, à quoi sert d'arroser un bâton de bois mort ?". Mais il le fait par obéissance, et le bâton finit par germer, prendre vie et grandir ; des pousses vertes apparaissent. La foi est donc une question de relation, et aussi une question de persévérance et de dépassement de l'ego qui aurait voulu renoncer. Comme l'a dit un rabbin, Dieu n'attend pas de nous que nous réussissions, mais nous n'avons pas le droit de renoncer. Vous n'avez donc pas le droit d'abandonner. Vous devrez peut-être évoluer, peut-être vous adapter. Mais n'abandonnez pas.

Laurence Freeman OSB, *The Experience of Being*

P8-9

**Mardi 01 Mars 2022**



(Photo : Laurence Freeman, USA)

Abandonner est très différent de lâcher prise. Lorsque vous voulez abandonner, comme nous le faisons tous de temps en temps, soit c'est ce que vous faites et vous devrez éventuellement recommencer, soit vous pouvez gagner du temps et des efforts, juste en lâchant prise davantage. Vous trouvez simplement une façon plus profonde de lâcher prise et vous ne voulez plus abandonner parce que vous avez fait une avancée. Je suis sûr que nous en avons tous fait l'expérience d'une manière ou d'une autre, de façon subtile, quand le travail du silence est devenu vraiment central dans notre vie, consciemment, et que nous avons vu qu'il touche et intègre toute notre personne : la langue, le corps, le mental, le cœur et l'esprit. Ce travail du silence guérit et unifie. Ce n'est pas un travail facile, mais il n'y a pas de meilleur travail à faire. C'est un travail merveilleux, que nous arrivons à aimer d'autant plus profondément que nous le comprenons. Et c'est un travail qui nous permet de partager quelque chose d'une valeur immense avec des personnes du monde entier.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

*P9*

Mercredi 02 Mars 2022



(Photo : Laurence Freeman, Royaume Uni)

Ce que nous faisons a quelque chose de marginal et pourtant, en même temps, de très central. Pour transmettre cette grande tradition (de la méditation), nous avons besoin de toutes sortes de gens, une grande variété de personnes, de nombreux dons, beaucoup de charismes, de vocations, de types de personnes dans des associations. Et nous avons également vraiment besoin de pratiquants profonds, individuellement, en petits groupes et en communautés. Il y aura toujours un nombre relativement restreint de personnes qui plongent profondément dans ce courant de prière. La prière est cette expérience de relation, de communion, d'unité avec ce buisson ardent, avec cette expérience de l'être pur qu'est l'amour de Dieu. C'est la voie de la sainteté.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

*P11*

**Jeudi 03 Mars 2022**



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Le Pape a récemment écrit une merveilleuse lettre sur la sainteté, où il exprime des idées très profondes. Il parle de la sainteté comme de quelque chose de tout à fait ordinaire - qui ne concerne pas seulement les saints que nous connaissons, ces personnes parfaites qui ont des vies impossibles. Ce genre de sainteté existe, mais la vraie sainteté dont il parle est la sainteté ordinaire, la sainteté quotidienne de gens ordinaires qui ne sont pas parfaits. Il parle aussi d'une autre chose vraiment nécessaire, qui est l'expérience d'une intériorité plus profonde dans le silence, dans les lieux et les temps de prière. Mais cette intériorité profonde, plus contemplative, n'est qu'une partie de la sainteté. L'autre partie est la manière dont nous vivons, dont nous venons en aide à notre prochain, dont nous élevons nos enfants et dont nous nous donnons les uns aux autres.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

*P11*

--

Vendredi 04 Mars 2022



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Nous sommes donc saints. Mais d'une sainteté qui n'est pas la nôtre. Elle a sa source en Celui qui est saint - le seul saint, Celui qui dit : "*Je suis qui je suis*" (Ex 3,14). Je pense donc qu'il est utile de s'en souvenir, car cela nous rappelle que nous n'avons rien à accomplir. Quelle est en réalité la proximité du royaume de Dieu ? Jésus dit qu'il n'est pas loin de nous ; il n'est qu'à un pas. Il n'est pas si éloigné ni si difficile à atteindre; nous devons juste lui accorder une chance. Et cette chance consiste simplement à permettre, par la pratique, à l'esprit de se poser. Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#) [P11-12](#)

Samedi 05 Mars 2022



(Photo : Laurence Freeman)

(...) tout d'abord, nous nous rendons compte à quel point notre esprit est agité. Combien de problèmes nous portons avec nous, combien d'anxiétés, combien de choses que nous n'avons pas encore faites, combien d'angoisses auxquelles nous pouvons être confrontés - il peut y en avoir de toutes sortes. Ces problèmes deviennent habituels ; même si nous n'y pensons pas activement, l'énergie qu'ils ont créée est assez turbulente. Elle est là. Mais elle peut se réduire et elle le fera, et à mesure qu'elle diminue, que le mental devient plus paisible, plus calme et plus clair, vous voyez ce qu'il y a là. C'est la première étape, juste voir ce qui est là. Voir qui vous êtes. Voir qui est Dieu. Voir la réalité telle qu'elle est. Alors donnez-lui une chance. Ne pensez pas que vous devez faire trop d'efforts. Nous avons vraiment besoin de recevoir ce don de la sainteté, et bien sûr, cela peut parfois être un peu difficile, mais c'est certainement possible et agréable de le faire avec d'autres.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

P12

Dimanche 06 Mars 2022



(Photo : Laurence Freeman, Suisse)

Que signifie " le Père ", et comment Jésus nous montre-t-il le Père ? Jésus indique très clairement, surtout dans Jean, que tout ce qu'il dit et fait, tout ce qu'il sait de lui-même, découle directement de son expérience du Père et de sa relation au Père. Peut-être pouvons-nous dire que le Père est l'amour qui met en mouvement le soleil et les étoiles. C'est la fin de *La Divine Comédie* de Dante, le *Paradiso* où Dante, après avoir traversé l'enfer et le purgatoire et s'être élevé à travers les différents niveaux du paradis, voit finalement la Vision béatifique, voit toute la réalité, tout le plan cosmique et cet amour qui met toute chose en mouvement. L'amour qui est le but créateur et ultime qui guide ou, pourrions-nous dire, est à la source de toute existence, l'Être lui-même.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

P14

Lundi 07 Mars 2022



(Photo : Laurence Freeman)

Ce qui nous amène à la méditation, je pense, c'est d'abord une intuition, le sentiment que la vie et nous-même avons plus à offrir que ce que nous pouvons voir ou que ce que nous croyons, et nous ne savons pas comment l'expliquer, l'articuler ou le comprendre, mais nous savons qu'il existe une autre dimension de la réalité. Nous l'appelons "spirituelle", ou pas, mais nous savons qu'il y a quelque chose de plus. Et nous savons que nous devons rencontrer cela, le connaître et même en être connu, et nous y sommes attirés. La vie serait plus simple si nous n'avions pas cette nécessité, cette attraction vers le divin, vers le transcendant, vers l'inconnu, vers l'inconnaissable. Nous nous contenterions de poursuivre notre existence quotidienne. Cette recherche, cette quête de Dieu, c'est important, c'est une priorité, une part significative de notre vie.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

P15

Mardi 08 Mars 2022



(Photo : Laurence Freeman, Australie)

Nous sommes donc attirés vers le Père, vers l'Être même. Mais nous arrivons à cette intuition, à cette conscience, à comprendre que nous cherchons Dieu, existentiellement - ce qui signifie "dans l'existence". Il y a donc là une distinction simple entre l'*être* et l'*existence*. Le mot "existence" signifie littéralement "se détacher". L'existence est ce que nous généralisons comme étant la vie. Vous savez, nous disons : c'est la vie ; ou bien la vie est bonne, ou la vie fait mal, ou la vie est dure, ou la vie est difficile - toutes les généralisations que nous faisons sur la vie, c'est vraiment ce qu'est l'existence. Elle se détache ou sort de l'Être même. Elle émerge de l'Être, et *nous* en faisons autant. Nous sommes la vie, l'existence, des êtres existants, des choses existantes, des choses sensibles qui émergent de l'Être.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

P15

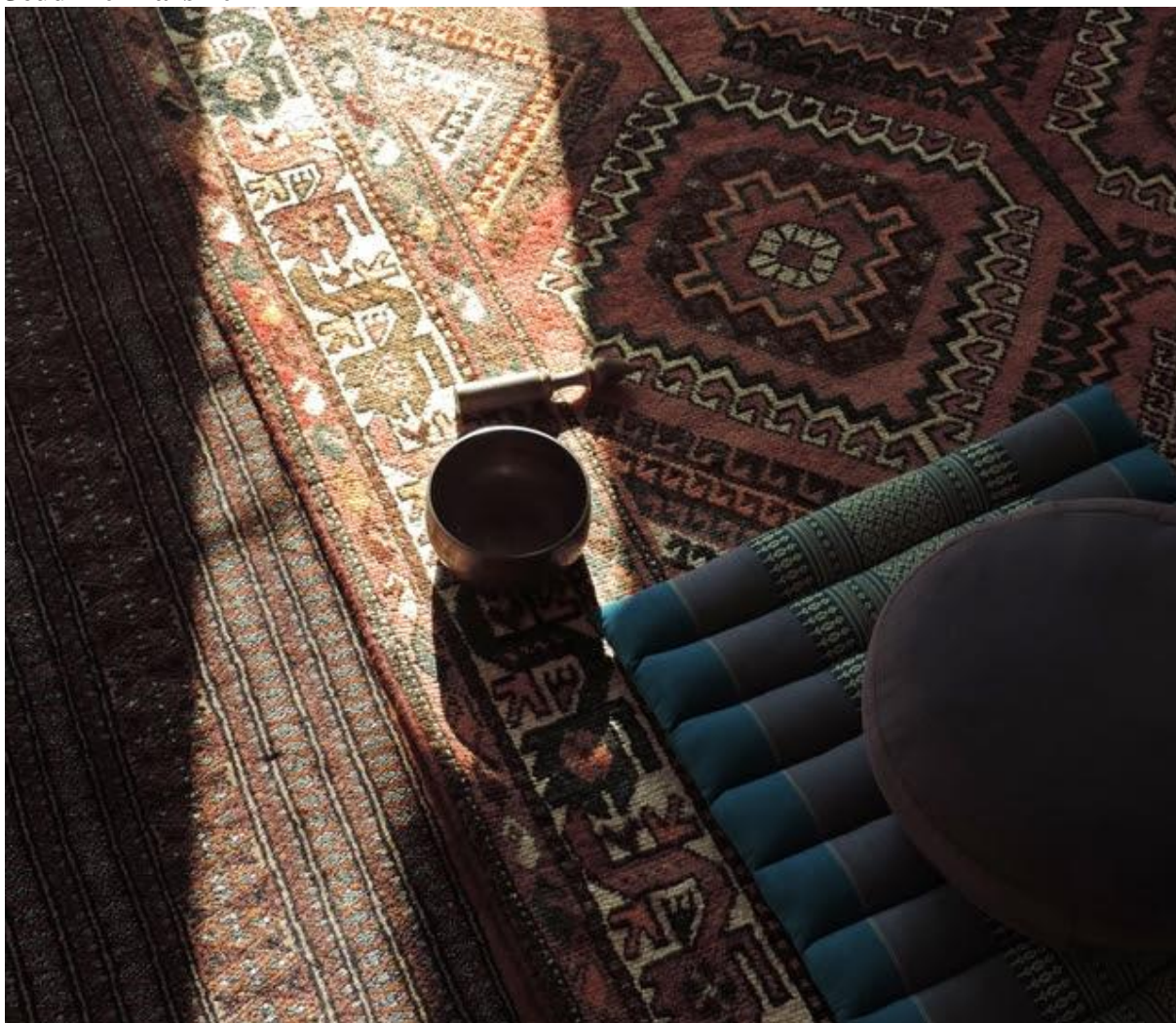
Mercredi 09 Mars 2022



(Photo : Laurence Freeman, Argentine)

Nous sommes créés, nous émergeons. Et à mesure que nous émergeons, que nous grandissons, que nous nous développons, nous devenons plus conscients de nous-même : d'où nous venons, ou ce dont nous émergeons et ce vers quoi nous retournons, ou ce à quoi nous nous sentons liés. Il ne s'agit pas seulement d'un problème mathématique ou d'une question philosophique. C'est un parcours existentiel qui prend du temps et au cours duquel nous changeons. Même nos erreurs sont intégrées dans ce parcours. Rien n'est perdu. Nous sommes qui nous sommes. Je ne peux pas dire que j'aurais dû être quelqu'un d'autre. Je suis qui je suis. Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#) [P15](#)

Jeudi 10 Mars 2022



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

(...) Et cette existence, la vie, est pleine de contradictions et de paradoxes, de hauts et de bas, de vie et de mort, de chagrin et de joie, de peur et de fête, de peur de l'incompétence. Elle est très variable et bien sûr imprévisible. Elle est incertaine, radicalement incertaine. Mais dans ce processus d'existence, de vie, de croissance, de conscience croissante, nous réalisons, nous devenons conscients, conscients que nous émergeons, que nous apparaissions. Nous apprenons à nous connaître, à nous démarquer.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

P15

Vendredi 11 Mars 2022



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Le silence nous introduit dans cette réalité de l'être, non pas par des mots, comme lorsque vous cherchez quelque chose dans le dictionnaire : vous ne savez pas ce que cela signifie et vous allez chercher ; et la définition ne vous aide pas non plus, alors vous allez voir les mots de la définition, et vous ne faites que tourner en rond. Le silence permet de sortir de cette circularité des mots et des pensées, et d'accéder à une compréhension directe.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#) P16

Samedi 12 Mars 2022

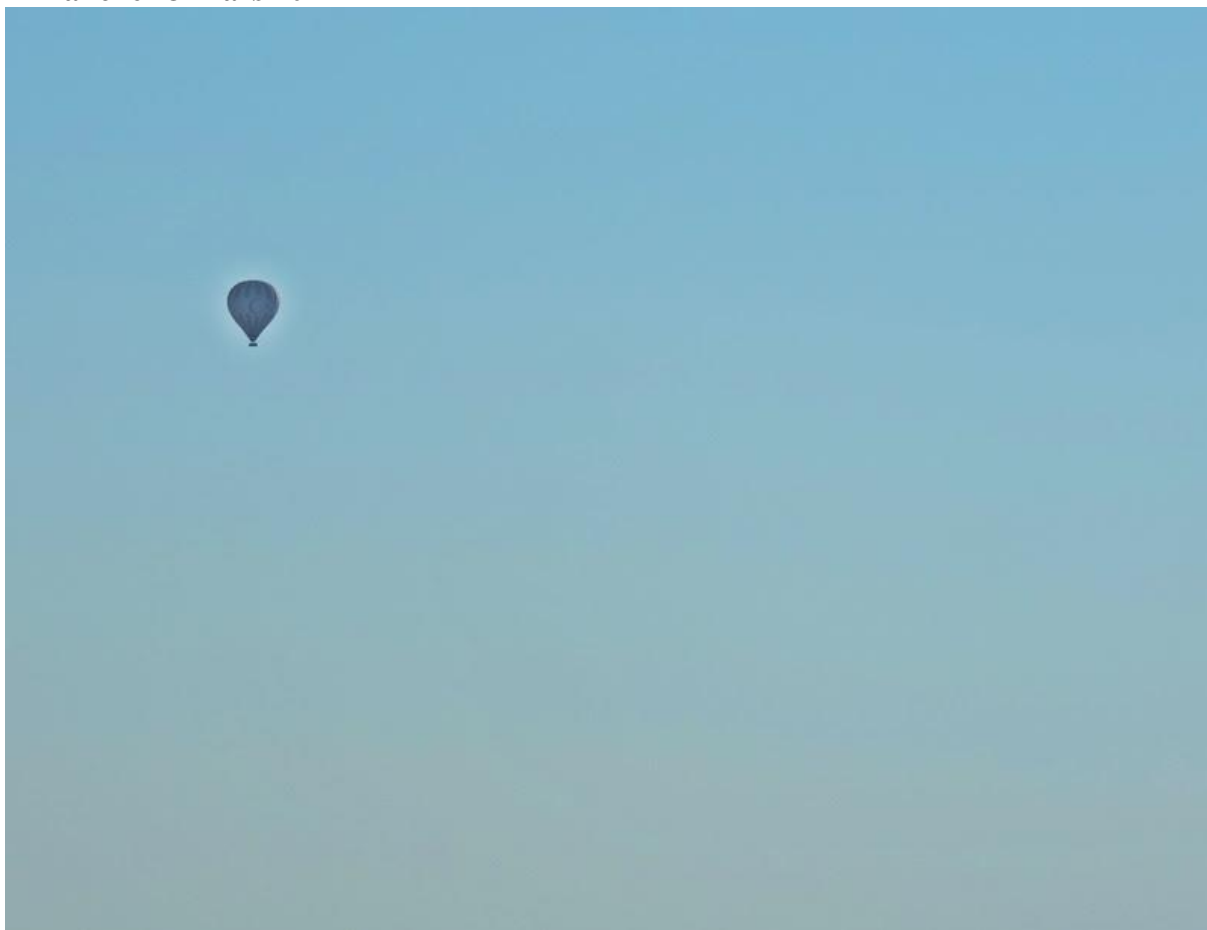


(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

"De tout ce que nous pouvons faire pour Dieu dans notre repentir, ce qui l'honore le plus, c'est de vivre joyeusement et gaiement à cause de son amour". C'est tout ce que nous devons faire pour vraiment honorer Dieu, pour le célébrer. Louer Dieu, c'est vivre "dans la joie et l'allégresse". Et ces états, cet état de joie et de paix, ne surviennent pas parce que nous les recherchons ; ils découlent simplement de cette profonde absorption de nous-même dans le silence.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#) P17

**Dimanche 13 Mars 2022**



(Photo : Laurence Freeman, Turquie)

Bien sûr, le silence est beaucoup plus que l'absence de bruit et plus encore que l'absence de pensées. Peut-être avons-nous tous fait l'expérience, même très brève, d'avoir pu être sans pensées, mais il n'est pas si inhabituel d'être conscient, même un instant ou plus, d'avoir pu être sans pensées : le ciel est très bleu, sans aucun nuage. Mais le silence est plus profond que cela, parce que penser que "Je n'ai pas eu de pensées" est une pensée ; c'est toujours une conscience de soi. Le silence, Ramana Maharshi le dit très clairement, c'est donc quand la "pensée 'je' ne surgit pas" - quand il n'y a pas de témoin extérieur ni d'observateur. Et je crois que c'est ce qu'indique Jésus lorsqu'il nous dit de renoncer à soi et tous ses biens, pour entrer dans cette pauvreté d'esprit à laquelle nous accédons par le mantra, et en vivant les conséquences de la répétition du mantra au centre de notre être. "L'étincelle de la vérité dépourvue du 'je' est la plus grande austérité".

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

*P17*

Lundi 14 Mars 2022



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux)

Un autre mot pour désigner l'austérité pourrait être la "pauvreté d'esprit", c'est-à-dire lorsque vous avez l'impression de ne rien avoir mais d'être tout – et c'est le royaume de Dieu. Cette pauvreté d'esprit - qui semble négative, bien sûr, comme le mot 'vide' - est en fait l'entrée dans le paradoxe qui nous introduit dans la plénitude. Une profonde résistance chrétienne à cela s'exprime aujourd'hui, ainsi qu'une profonde résistance culturelle occidentale à cette sagesse ancienne, à cette idée de renoncer à soi. Mais si nous creusons profondément dans la tradition, dans notre propre tradition, nous retrouvons cette idée. Avant la perte de notre sagesse contemplative, saint Antoine du désert disait 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. Voilà donc ce que nous entendons par le silence.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

P18

Mardi 15 Mars 2022



(Photo : Laurence Freeman, Myanmar)

Le verset "Sois calme et sache que je suis Dieu" n'est pas une échappatoire aux problèmes du monde mais la réponse à ces problèmes, car ce calme et cette connaissance de Dieu sont la réalité centrale la plus puissante. C'est la ville qu'on ne peut pas déplacer. C'est la réalité la plus centrale du monde. Et même si le monde est bouleversé par le terrorisme, la folie, la haine, les politiques militaristes égocentriques, malgré tous ces aspects horribles du monde, le calme et la connaissance de Dieu sont centraux. Cette immobilité et cette connaissance sont plus grandes que l'agitation, plus grandes que la violence, plus grandes que la haine. Rien ne décrit plus directement le lien entre notre méditation et les besoins du monde.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

*p19-20*

Mercredi 16 Mars 2022



(Photo : Laurence Freeman, Mexique)

Si nous faisons ce travail de l'immobilité, ce travail du silence, ce n'est pas seulement pour nous-même. Ce serait très partial si nous ignorions la conscience extérieure plus vaste, les besoins du monde qui nous entoure. Plus nous nous enfonçons dans ce travail et plus ce travail agit sur nous, plus nous réalisons que nous faisons partie de cette grande œuvre de Dieu, qui fait grandir le calme et la connaissance au cœur de la société et de l'histoire humaine. Nous faisons ce travail, mais nous en faisons aussi partie. Nous le faisons pour nous-même, mais nous le faisons aussi pour tous les autres. C'est un travail universel et c'est le travail le plus personnel que nous puissions faire. Mais personne ne peut le faire à notre place.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#) p20

Jeudi 17 Mars 2022



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

La méditation est un travail universel et personnel. Il nous relie à l'univers, au monde naturel et aux autres êtres humains. D'abord à nous-même, bien sûr, car si nous ne sommes pas reliés à nous-même, si nous ne nous sentons pas bien avec nous-même, alors nous sommes déconnectés de tout ce qui nous entoure. Et bien sûr, ce travail nous relie à Dieu, le fondement de l'être, à Dieu qui est la grande araignée qui tisse la toile de la réalité à laquelle nous appartenons. Et rien de ce qui existe n'existe sans prendre naissance dans ce réseau de la réalité.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

P20

Vendredi 18 Mars 2022



(Photo : Laurence Freeman)

Je pense que les êtres humains se sentent profondément mal à l'aise, malheureux et effrayés lorsqu'ils perdent le sentiment d'être reliés, en lien. Un petit aperçu pourrait en être notre besoin d'être en ligne, connectés, et nous pourrions nous sentir anxieux à juste titre si nous nous sommes déconnectés, si nous n'arrivons pas à revenir en ligne, à nous connecter. Mais ce n'est rien comparé à la crainte existentielle et à la peur de sentir que nous ne sommes pas dans le réseau de la réalité, ou hors des radars, hors du radar de Dieu, celui du réseau de l'être. Il y a donc profondément en l'être humain un désir ardent d'appartenance, une peur ancrée dans ce réseau de la réalité. Comme l'a dit John Main, "trouvons notre point d'insertion dans l'univers", ce petit trou dans lequel nous nous branchons, qui ne marche que si nous nous y insérons. Il n'y a que ma forme particulière, mon esprit particulier, mon identité particulière qui entrent dans ce trou.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#) P20

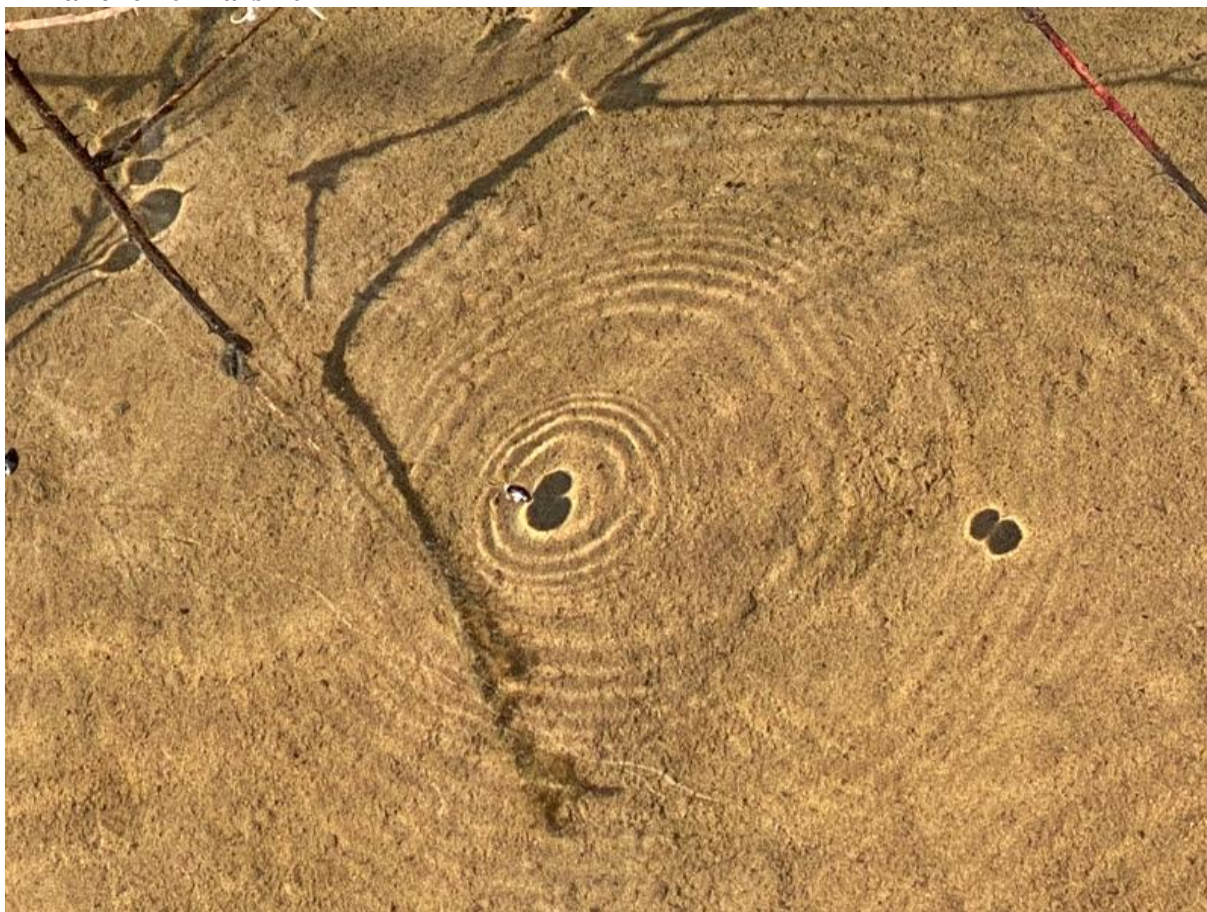
Samedi 19 Mars 2022



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Revenons à ce psaume qui décrit un contexte d'agitation, de turbulence, de guerre et de perturbation de la vie civique, et à cette merveilleuse vision, cette merveilleuse révélation de l'immobilité au centre de la cité de Dieu. Nous sommes la cité de Dieu. Nous sommes cette ville étonnante. Nous sommes des êtres incarnés. Nous sommes incarnés et ancrés. Incorporés à la communauté ; incorporés au corps du Christ. C'est le grand don de la connaissance que nous avons à partager avec le monde, non pas comme une doctrine, un dogme ou une idéologie, mais comme une vérité que nous découvrons et que nous pouvons partager.  
Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#) [P21](#)

Dimanche 20 Mars 2022



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux)

Il se peut donc que nous ayons beaucoup de turbulences, beaucoup de distractions et beaucoup d'agitation dans notre mental, dans notre cœur et dans nos sentiments, mais ce n'est pas grave. Cela ne perturbe pas cette tranquillité qui est au centre de notre ville, dans notre cœur. Et c'est de cette immobilité et de ce travail du silence que naît la connaissance de Dieu. Une expression ambiguë, la "connaissance de Dieu". Nous pourrions penser qu'il s'agit de notre connaissance de Dieu, ce qui est le cas, mais c'est aussi, et surtout, la connaissance que Dieu a de nous. Notre connaissance de Dieu est très petite comparée à la connaissance que Dieu a de nous.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

P22

Lundi 21 Mars 2022



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Pour les chercheurs de Dieu, rien n'est plus important que de réduire au silence les "illusions élaborées sur Dieu et sur nous-même". Elles vont malheureusement de pair : si l'on a une fausse idée de soi-même, on ne peut pas avoir une conception juste de Dieu. Si l'on a une fausse connaissance de soi basée sur le rejet, la haine ou la méfiance de soi, sur un sentiment de honte ou de culpabilité, si l'on a ce genre de handicap, qui est souvent inconsciemment une autodestruction et une haine de soi, alors notre image de Dieu va refléter cela d'une certaine manière, comme en miroir. Notre connaissance de Dieu et notre connaissance de nous-même sont indissociables. Nous ne pouvons pas connaître Dieu sans nous connaître nous-même, et inversement.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

P24

**Mardi 22 Mars 2022**



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Voilà donc en quoi consiste le travail du silence : il comporte d'une part cet aspect de dur labeur, mais personne ne peut éviter de le faire ; nous devons assumer ce travail. Mais alors nous pouvons le voir non pas comme une autopunition mais comme une auto-libération, non comme une discipline imposée de l'extérieur mais comme une discipline que nous découvrons et embrassons volontairement et joyeusement. C'est également sur son aspect de croissance que nous devrions nous concentrer. Quel genre de personne devenons-nous à la suite de ce travail du silence ? Et quel genre d'église cela créerait-il ? Quelle sorte de société pourrait-il influencer ? Si ce travail du silence se fait réellement dans suffisamment de cœurs, dans suffisamment de vies, dans suffisamment de communautés, quel genre de don pourrait-il apporter au monde ? Le don de l'Être.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

*P25*

Mercredi 23 Mars 2022



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Le travail de la méditation, le travail du mantra, est un travail très exigeant. C'est comme aller en salle de sport ; c'est un vrai travail. Mais il accroît la souplesse de notre mental afin que nous puissions développer le muscle de l'attention, la capacité d'attention. Et nous le remarquons très rapidement, dans tout ce que nous faisons ; nous devenons plus conscients, plus attentifs aux personnes que nous côtoyons, à l'environnement dans lequel nous sommes, et également plus conscients et attentifs à ce qui se passe en nous. La méditation n'est pas le tout de la vie, bien sûr, mais elle devient de plus en plus le centre de notre vie si nous considérons notre vie comme un parcours vers l'attention, vers l'amour.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

P26

Jeudi 24 Mars 2022



(Photo : Laurence Freeman)

L'attention est en réalité un autre mot pour l'amour. Lorsque nous sommes attentifs, que nous avons détourné l'attention de nous-même, le centre de la conscience passe de sa position habituelle d'égoïsme, de réflexion et de fixation sur soi à une position tournée vers l'extérieur ou vers l'autre, quel que soit l'autre. Donc, centrée sur l'autre. De l'égoïsme à l'altruïsme, c'est le mouvement de la vie et c'est notre chemin vers Dieu, c'est la divinisation. Ainsi, en ce sens, la méditation est absolument au centre de tout notre programme, de tout notre processus de vie.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

P26

Vendredi 25 Mars 2022



Comme le disait le Père John, "les temps de méditation sont les plus importants de la journée". Je pense qu'après un certain nombre d'années de méditation, vous comprenez ce que cela signifie. Au début, cette affirmation semble un peu excessive, mais elle signifie en fait que ces temps donnent le ton, la direction de notre vie entière et de tous les autres genres de travail que nous faisons. Nous avons d'autres formes de travail, mais qui sont toutes censées être ajustées, avoir cette même qualité d'altruisme ou de prière. Nous sommes appelés à prier sans cesse, ce qui ne signifie pas dire des prières ou penser à Dieu tout le temps. Cela signifie que tout ce que nous faisons, pensons ou disons sera prière si nous le faisons avec amour et attention, quelle que soit la tâche la plus insignifiante ou la plus exigeante que nous ayons à accomplir.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

P26-27

Samedi 26 Mars 2022



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Comme le décrit le Père John, nous disons le mantra avec différents niveaux d'ouverture, et nous le disons avec plus de subtilité et de délicatesse. Tout d'abord, nous le disons en étant interrompus constamment par nos pensées. Puis nous le faisons résonner et il prend plus de sonorité. Puis nous l'écoutons et il s'enracine davantage dans notre cœur. L'attention se détourne alors vraiment de nous-même, et nous pouvons le ressentir. Puis il y a le silence, la dernière étape des niveaux de silence. Le silence qui est silencieux. Pas un silence qui dit "Tiens, je n'ai pas eu de pensées. C'est agréable, juste d'être silencieux ici, avec tous mes soucis mis de côté. J'ai l'esprit clair", ce qui n'est pas encore un silence vraiment silencieux. La méditation va clairement nous emmener dans ce cheminement.

Laurence Freeman OSB, [The Experience of Being](#)

P28



**Meditatio**

TALKS SERIES 2018 C · JUL - SEP

*The Experience of*

# BEING



LAURENCE FREEMAN OSB

*Silence introduces us to the reality of Being.  
Silence breaks out of that circularity of words  
and thought, into a direct realisation.*

Published 2018 in Singapore by  
Medio Media  
[www.mediomedia.com](http://www.mediomedia.com), [mmi@wccm.org](mailto:mmi@wccm.org)

Transcript of Laurence Freeman OSB, *The Experience of Being*, Meditatio  
Talks 2018 C, Medio Media, ISBN 978-981-11-8566-3. (Talks at  
International School Retreat 2018, Minsteracres, Consett, UK)

© The World Community for Christian Meditation 2018

THE WORLD COMMUNITY FOR CHRISTIAN MEDITATION  
[www.wccm.org](http://www.wccm.org)

## CONTENTS

1. The Work of Silence	5
2. Levels of Silence	7
3. The Source of Our Holiness	10
4. Being and Existence	14
5. The Experience of Being	16
6. Be Still and Know that I am God	19
7. The Essence of the Christian Life	23
8. Other-centred Attention	26



*Silence is the most effective language that enables us to commune with the experience of being. Silence breaks out of that circulatory of words and thought, into a direct realisation.*

# 1

## The Work of Silence

*'Lift up your heart to God with humble love; mean God himself, not what you get out of him.'*<sup>1</sup> *It's the basis of meditation.*

There is a story of three monks who went to make a silent retreat like this together, and they decided to be in complete silence for the retreat. The first evening, they lit a candle as they were sitting around and then they said, 'Now we go into silence.' Just as they were about to pray, the candle went out. And the first monk said, 'Oh, the candle's gone out!' And the second monk said, 'I thought we were supposed to be quiet.' And the third monk laughed and said, 'Ha! I am the only one who hasn't spoken yet.' So, it's very easy to make those unconscious exceptions. But see the silence as the journey you're making, and as a liberation from this habit we have of constant chatter and constant unnecessary communication. We are moving to a much deeper level of communication in the silence.

Just a word more about the silence. Silence is work. It's a work of attention. It begins with a little work of self-control, guarding the tongue. It then takes us into an interior dimension of silence; it's the laying aside of thoughts. So it's both inner and outer. That's why we keep the physical silence – we don't speak – so that we can move beyond that first phase into this interior work.

It's personal and it's communal at the same time. We really understand what it means to live in community when we agree to live in silence, because any one of us could disturb the silence. One for all and all for one. It's a fragile as well as a very powerful energy. It's the tongue and the mind; it's physical and it's digital. It's difficult because we are really symbiotically related to the digital world now, and communication. So take that seriously. There will be some withdrawal symptoms, but you will feel better for doing it. And it is solitary, this silence, but it is also loving. You would know, as many of you would have already discovered, there is a real love to be found in that deepening silence. This is what *The Cloud of Unknowing* says about this work:

Lift up your heart to God with humble love; mean God himself, not what you get out of him. [It's the basis of meditation – we're turning towards God as the giver, not for what we can get out of God.] Indeed, hate to think of anything but God himself so that nothing occupies your mind, or will but only God. [That doesn't mean thinking about God, having pious thoughts all the time. It means setting your mind on God's kingdom before everything else.] Try to forget all created things that he ever made and the purpose behind them, so that your thought and longing do not turn to reach out to them, in general or in particular. Let them go.

This is the work of the soul that pleases God most. All saints and angels rejoice over it and they help it with all their might. All the fiends however are furious at what we are doing, and try to defeat it in every conceivable way. Moreover, the whole of mankind is wonderfully helped by what you are doing, in ways you do not understand. Even the very souls in purgatory find their pain eased by virtue of your work, and in no better way can you yourself be made clean or virtuous than by attending to this.

Yet it is the easiest work of all when the soul is helped by grace and has a conscious longing. [So be in touch with that conscious longing that brought you here; it's not a bad thing to have that conscious longing. But also, know that you will need grace to finish.] And it can be achieved very quickly [he says]. Do not give up then, and work away at it till you have this longing. ■

---

<sup>1</sup>*The Cloud of Unknowing*

## 2

### Levels of Silence

*These levels of silence are realities that we encounter. The important thing is to keep the work going through all levels. Even if we find ourselves like in a traffic jam or we are blocked, we just keep going.*

This work of silence that we are doing takes us to two different levels. We come to these different levels of silence in God's time, not our own. Contemplation is always gift, not technique. There is the silence of the tongue, there is the silence of the whole body, the silence of the mind, the silence of the spirit. Body, mind, spirit. Now these are levels. Although we may bounce up and down the scale quite a lot, we do need to tick off certain procedures, certain work we do. For example, if we can't control our tongue, forget about controlling your mind. This is what St James says in the Letter of St James

All of us make many mistakes. Anyone who makes no mistakes in speaking is perfect. Able to keep the whole body in check with the bridle... Look at ships, although they are so large, it takes strong winds to drive them, yet they are guided by a very small rudder wherever the will of the pilot directs. So also the tongue is a small member yet it boasts of great exploits. (Jam 3:2-5)

Then he goes on, he describes all the harm the tongue can do. What he is saying is, if you can't control your tongue, then you haven't really begun to control your mind either. There's the tongue, which is part of the body, but there is also the silence of the body, which is why we sit still in meditation, why we are careful with the noises we make during the time of meditation. If you can't control your mind, you are not going to be able to move into that level of spirit, the silence of the spirit.

The silence of the spirit is when the mind ceases even from stirrings caused by spiritual beings, subtle thoughts, and when all its movements are stirred solely by Being. [So just

being, not thinking but being.] In this state it is truly silent, aware that the silence which is now upon it is itself silent.\*

These levels of silence are realities that we encounter, and with practice we come to recognise. The important thing is to keep the work going through all levels. Even if we find ourselves like in a traffic jam or we are blocked, we just keep going. If you are in a traffic jam on a highway, it's very frustrating, but you can't just get out of the car and leave the car there. You have to keep moving, maybe inch by inch, till it opens up. You didn't know what it was that was causing the blockage, the jam. So it's like in our own psyche – we have accidents, we have mistakes, we have problems which we have to work through.

Our journey of meditation through these different levels of silence which we progress through by our listening to the mantra, in that work we are inevitably going to come across obstacles. And they will slow us down, they will upset us, they will seem a waste of time, you will be irritated by them or frightened by them. They are very big but they can be moved away. And the work of silence itself is actually moving, actually dissolving them. There are times when the work of silence doesn't seem to be very productive or fruitful or enjoyable or easy. That's why we need a tradition, we need a wisdom bigger than ourselves, bigger than our own experience, and we need unity, we need friends, fellow pilgrims to keep us going. We need to be able to trust and understand our own experience.

But we need to be able also to transcend it, to realise that the work that we are doing is a deeply personal intimate work that takes us into the deepest relationships of our lives, which is our relationship with God and with ourselves. But in doing that, we discover that this work of silence touches the whole web of relationships that make up our life. Nothing in our life is left uninfluenced, untouched by that. But there are times when we may get discouraged, and times when we feel very inspired and we see the way, we see why we are doing it, we see the benefits, we see the fruits. Other times, we don't.

There's a story in the Desert Fathers, about a disciple who is asked by his teacher – it's a test of obedience – to put a stick in the ground, a piece of dead wood in the ground, and to water it every day. So he does that. He says, 'That's ridiculous; what's the point of

watering a dead stick!’ But he does this in obedience, and eventually it sprouts, comes alive and grows, green shoots appear.

So faith is about relationship, and faith is also about perseverance and the transcendence of the ego that wants to give up. But as the rabbi said, God does not expect us to succeed, but we are not allowed to give up. So you are not allowed to give up. You may have to change, you may have to adapt. But don’t give up.

Giving up is very different from letting go. When we want to give up, as we all do at times, then you either give up in which case you will have to start again eventually, or you can save time and effort by simply letting go more. You just find a deeper way of letting go and then you don’t want to give up anymore because you’ve made a breakthrough.

So this is something I’m sure we’ve all experienced in different ways, in subtle ways, where the work of silence has been really consciously central to our life, and we’ve seen this work of silence does touch and incorporate the whole person that we are: the tongue, the body, the mind, and the heart, the spirit. This work of silence is healing and it is unifying. It’s not a work that is easy but there is no better work to do. And it’s a delightful work, and it’s a work that we come to love the more deeply we understand it. And it’s a work that allows us to share something of supreme value with other people in the world. ■

---

\*cited in *Writing the Icon of the Heart* by Maggie Ross. The Bible Reading Fellowship, UK, 2011)

### 3

## The Source of Our Holiness

*Deep, contemplative interiority is one part of holiness. The other part is how we live... But it's not our holiness. The source of that holiness is the One who is holy, the One who says 'I am who I am.'*

I just came back a few days ago from Egypt, from Mt Sinai, St Catherine's monastery, the Greek Orthodox monastery at the foot of Mt Sinai where Moses received the Ten Commandments. The monastery has been there for 1700 years. It's a living tradition. Even when it began in the 4<sup>th</sup> century it was looking back to the origin of the Judaeo-Christian revelation, to that experience when Moses saw the burning bush. There is this real sense of that transmission, of a continuous unbroken passing on of something precious, something ineffable, when God revealed God's self to Moses. Moses was 80 years old, was planning on a nice retirement; then God told him to go and liberate his people from Pharaoh, and he said, 'You'd better tell me who you are, what's your name, because there are lots of gods in this area and Pharaoh is going to ask me what your name is.' And God said, 'I am who I am (Ex 3:14).' And that's the revelation. That's the revelation that we have been transformed by, and the world has been transformed by. It's a very powerful revelation, a very bright light. But like all bright lights, it can cast a dark shadow as well. When you are in that part of the world you can see the dark shadows cast by religious tradition.

But I think in these days, we are approaching the light, we are approaching the burning bush, that experience of pure being, which is timeless and always contemporary. And if we approach it as we are, fellow pilgrims, I think it will burn away the shadows within us. So don't worry if there is a little bit of conflagration in you; part of the spiritual journey is purification, the *via purgativa*. So don't worry if you find yourself going through a shadowy time, or time when there's some stuff being burned away, the dross. Trust the light. The light is that light of being. We are part of that living stream that has been continuous ever since then.

There is something marginal about what we are doing. And yet at the same time there's something very central. To pass on this great tradition we need all sorts of people, a great variety of people, many gifts, many charisms, many vocations, many types of people in organisations. But we also definitely need deep practitioners, we need people and small groups and communities, and there'll always be a relatively small number, who plunge deep into that stream of prayer. And prayer is this experience of relationship, of communion, of oneness with that burning bush, with that experience of pure being which is God's love. And that is the way of holiness.

There's a wonderful letter the Pope wrote recently on holiness, and he has some very profound insights. He speaks about holiness as something quite ordinary – that this is not just about the saints, impossible lives of these perfect people that we're used to. There's that kind of holiness, but the real holiness he speaks about is ordinary holiness, the everyday holiness of ordinary people who are not perfect. None of us are perfect, and this week won't make us perfect, but it will make us holier, more whole. The other thing he says is really necessary is that we do have the experience of a deeper interiority in silence, in places, in times of prayer such as we are plunging into this week. But this deep, more contemplative interiority is one part of holiness. And the other part is how we live, how we come to the aid of our neighbours, how we raise our children and how we give ourselves to each other.

This is something that Fr John understood very profoundly, and it's at the heart of his vision of the World Community. This is what he said: 'We can forget about our own holiness.' It's a very great line.

We can forget about our own holiness. If only we can be open to that presence of God's active presence in our midst, the source of our holiness. The source of all holiness is faith, and our deepening faith in this vitalising, energising presence of God in our midst, in our hearts. Our holiness, as Jesus taught, is an accomplished fact.

So we are holy. But it's not *our* holiness. The source of that holiness is the One who is holy – the only one who is holy, the One who says, 'I am who I am (Ex 3:14).'

So I think it is helpful to remember that at the beginning of this week of more intensive meditation practice, because it reminds us that we don't have to achieve anything. How close the kingdom Of

God is actually. Jesus said it isn't far from you; it's only one step away. It's not that distant or difficult; we just have to give it a chance. And the chance we are giving it is to allow, through the practice, to just allow the mind to settle down.

And then first of all we will realise how jangled up our mind is. How many problems we are bringing with us; how many anxieties, how many things we haven't done yet, how many anxieties we may be facing – could be any number of different types. Those just become habitual; even if we are not actively thinking about the problems, the energy that they have created is quite turbulent. It's there. But it can and it will reduce and as it does, as the mind becomes quieter, calmer, and clearer, you see what's there. That's the first step, just seeing what is there. Seeing who you are. Seeing who God is. Seeing reality as it is. So give it the chance. Don't think you have to do too much effort. We do need to receive this gift of holiness, and of course at times it can be a little hard, but it's certainly made possible and enjoyable by walking it with others.

We are part of a very ancient tradition of course: 'Come away... to a quiet place' (Mk 6:31). This is what the *Bhagavad Gita* reminds us.

Day after day let the yogi practise the harmony of soul in a secret place, in deep solitude, master of his mind, hoping for nothing, desiring nothing. Let him find a place that is pure and a seat that is restful, neither too high nor too low, with sacred grass and a skin and a cloth thereon... With upright body, head and neck which rest still and move not, with inner gaze which is not restless, its soul in peace and all fear gone, and strong in the vow of holiness, let him rest with mind in harmony, his soul on me his God supreme... A harmony in eating and resting and sleeping and keeping awake. Then his soul is a lamp, whose light is steady, for it burns in the shelter where no winds come. When the mind is resting in the stillness of the prayer, and by the grace of the Spirit sees the spirit and therein finds fulfilment, then the seeker knows the joy of eternity.

That's a beautiful image of our mind, our soul being like a lamp burning in a place where there is no wind. Just a steady, quiet burning.

This may take a couple of lifetimes, but don't underestimate the

capacity of this time to lead you towards this and into that experience. Don't anticipate it, don't demand it, don't worry about it. John Main said that the besetting sin of some Christians is to underestimate the wonder of their vocation. So don't underestimate what we are capable of. It's so easy for us to take our Christian faith mundanely ■

## 4

# Being and Existence

*Existence emerges from Being, and we do. And as we emerge, as we grow, we become more conscious where we have come from, and what we are returning to, or what we are feeling ourselves linked to.*

The Dalai Lama was asked once, 'If you could meet Jesus, would you like to meet him?' He said 'Yes.' 'If you could ask him one question, what would it be?' And his immediate response was, 'I would ask him "What is the nature of the Father?"' An absolutely central question to understanding Jesus – Who is the Father? – because Jesus identifies himself, explains himself, communicates himself as, and through, his relationship to the Father. In Jesus we see the Father. You remember Thomas said, 'Show us the Father, then we will be satisfied' (Jn 14:8). And he said, 'To see me [to see me, to really perceive not just look at, really to perceive me, understand me, know me] is to see the Father.' (Jn 14:9)

And what is the nature of the Father? Who is the Father? What does the 'Father' mean? Well for many people who don't spend much time with this question, just calling the Father the 'Father' is a problem. It's male, it's patriarchal, it's anthropomorphic, it's simplistic, it's childish. It's the 'Father' or some kind of superparental figure who happens also of course to be a male. So we have to deal with that, and move to another level of listening.

So what is the nature of the Father? Who is the Father? What does 'the Father' mean, and how does Jesus show us the Father? Jesus makes it very clear, especially in John, that everything he says and does, everything he knows about himself, derives directly from his experience of the Father and his relationship to the Father. Maybe we can say that the Father is the love that moves the sun and the stars. That's the end of Dante's *Divine Comedy*, the Paradiso, where Dante finally after passing through hell and purgatory and rising up through the different levels of paradise finally sees the Beatific Vision, sees the whole picture, sees the cosmic plan, and sees this love that moves everything. Love that is the creative and the guiding and the

ultimate goal, or we could say, the source of all existence, Being itself.

What brings us to meditation I think in the first place is an intuition, a feeling that there is more to life and to ourselves than we can see or than we think, and we don't know how to explain, articulate or understand that, but we know there is this other dimension of reality. We call it 'spiritual', or we may not call it spiritual, but we know that there is something more. And we know that we need to encounter this and know it and be known by it even, and we're drawn towards it. Life would be simpler if we weren't, if we didn't have that pull towards the divine, towards the transcendent, towards the unknown, towards the unknowable. We would just get on with our daily existence. This search, this seeking for God, it's important, it's a priority, a significant part of our lives.

So we are drawn towards the Father, towards Being itself. But we come to that intuition, to that awareness, to that understanding that we are seeking God, existentially – that means 'in existence.' So there's a simple distinction here between *being* and *existence*.

The word 'existence' literally means to 'stand out'. Existence is what we generalise as life. You know we say, well that's life; or life is good or life hurts or life is hard, or life is difficult – all the generalisations we make about life, that's really what existence is. It stands out or comes out of Being itself. It emerges from Being, and we do. We are the life, the existence, the existing beings, existent things, the sentient things that emerge out of Being.

We are created, we emerge. And as we emerge, as we grow, as we develop, we become more conscious of ourselves – as where we have come from, or what we are emerging from and what we are returning to, or what we are feeling ourselves linked to. It's not just a mathematical problem or philosophical question. It's an existential journey that takes time and in which we change. Even our mistakes are incorporated into the journey. Nothing is wasted. We are who we are. Can't say I should have been somebody else. I am who I am.

And this existence, life, is full of contradictions and paradoxes, ups and downs, life and death, sorrow and joy, fear and celebration, fear of incompetence. It's very variable and of course unpredictable. It is uncertain, radically uncertain.

But in this process of existence, of life, of growth, of growing consciousness, we realise, we become aware, self-aware that we are emerging, we are appearing. We're coming to know ourselves, to stand out. ■

# 5

## The Experience of Being

*We don't have to think about the meaning of the word. The linguistic meaning of the word is not the meaning, is not what matters; what matters is the experience. And in silence, experience and meaning are one.*

'The sparkling of truth devoid of "I" is the greatest austerity.' 'The sparkling of truth devoid of "I" is the greatest austerity.' That's from Ramana Maharshi, the Indian sage who died in 1952, I think, after the age of about 14 when he had a transformative experience of Being, in silence. For the first 10 years at least, before it became a great centre of Being for thousands of people who came to see him, he spoke, taught, mostly in silence at the organisation – an ashram grew up around him. Ramana I think shows us that this experience of Being is timeless, transcultural, transhistorical, as Moses discovered at the top of Mt Sinai. It is present sometimes in great teachers, in great individuals, but it's present in us no less, continuously, if we turn towards it, recognise it – which is what we've been doing this week.

Silence is the most effective language that enables us to commune with that experience. As Fr John said, not to experience the experience, not to try to anticipate it or imagine it or have clever ideas about it, but to be, to be one with it. To be one, to experience Being. Even the word 'experience' Maggie Ross\* says, is a very dangerous word because 'experience' always suggests something happened which I am looking at, thinking about or deciding about. Silence introduces us to this reality of being, not through words like you look up something in the dictionary – you don't know what it means and you look it up, and that definition doesn't help you either, so you look up the words in the definition, and you just go round and round in circles. Silence breaks out of that circularity of words and thought, into a direct realisation.

I was talking to somebody once some time ago who had been meditating for some time and the penny had only just dropped, that you don't have to think about the meaning of the word. I was

surprised, and they were surprised, in the way that it had taken them so long to hear what they had heard a hundred times. Every time they heard a talk, or read something about meditation, they would have come across that – ‘Meditation is not what you think’. But it doesn’t register; it has to *happen* in us. We have to see that the linguistic meaning of the word is not the meaning, is not what matters, and that what matters is the experience. And in silence, experience and the meaning are one. We’re not thinking about the experience, we are not investigating the meaning, but the experience and the meaning are one. Which can also I think explain why the words peace and joy are so frequent in the New Testament. That’s exactly what we discover. What are the signs of this state, this union of experience and meaning? It is that we feel joyful and we feel peaceful. Julian of Norwich gives us an understanding of that too. She said:

Of all the things we may do for God in our penitence [she sees life as penitence, purification, preparation, so of all the things we may do for God in our penitence] the most honouring to him is to live gladly and gaily because of his love.

‘Of all the things we may do for God in our penitence, the most honouring to him is live gladly and gaily because of his love.’ That’s all we have to do to really honour God, to celebrate. To praise God is to live ‘gladly and gaily’. And those states, that state of joy and of peace, arise not because we are looking for them; they just arise out of this deep integration of ourselves with silence.

Silence is therefore much more of course than the absence of noise and even more than the absence of thoughts. Perhaps we’ve all had a little taste, however brief, of being able to be without thoughts, but to be aware is not that unusual, for a moment even or a few moments, that I had no thoughts – the sky is very blue, there are no clouds in it at all. But silence is deeper than that, because the thought ‘I had no thoughts’ is a thought; it is still self-consciousness. So silence, Ramana Maharshi puts this very clearly, is when the “I” thought does not arise’ – there is no external witness, observer. And this I think is what Jesus is pointing to when he tells us to leave self behind and all our possessions, and to enter into that poverty of spirit which we enter into through the mantra, and by living out the consequences of saying the mantra at the centre of our being. ‘The sparkling of truth devoid of “I” is the greatest austerity.’

Another word for austerity could be 'poverty of spirit', which is when you don't feel you *have* anything but you *are* everything – the kingdom of God. And this poverty of spirit – it sounds negative of course, poverty, like the word emptiness – is actually the portal of paradox that takes us through into the fullness. There is a deep Christian resistance to this today, and a deep Western cultural resistance to this ancient wisdom, and to this idea that we leave self behind. But if we dig deep into the tradition, our own tradition, we find it again. Before the loss of our contemplative wisdom, St Anthony of the Desert said that the monk who knows that he is praying is not truly praying; the monk who doesn't know that he is praying is truly praying. So this is what we mean by silence, I think. ■

---

\*Maggie Ross is name under which Martha Reeves writes. She is an Anglican solitary (or anchorite), a professor of theology and a mystic under vows to Rowan Williams, the former Archbishop of Canterbury. She has written numerous articles and a series of books including *The Fire of Your Life*, as well as translated a number of Carthusian Novice Conferences.

## 6

# Be Still and Know that I am God

*The verse 'Be still and know that I am God' is not an escape from the problems of the world but the answer to the problems of the world.*

### PSALM 46

God is our refuge and strength,  
a very present help in trouble.  
Therefore we will not fear, though the earth should change,  
though the mountains shake in the heart of the sea;  
though its waters roar and foam,  
though the mountains tremble with its tumult.  
There is a river whose streams make glad the city of God,  
the holy habitation of the Most High.  
God is in the midst of the city; it shall not be moved;  
God will help it when the morning dawns.  
The nations are in an uproar, the kingdoms totter;  
he utters his voice, the earth melts.  
The Lord of hosts is with us;  
the God of Jacob is our refuge.  
Come, behold the works of the Lord;  
see what desolations he has brought on the earth.  
He makes wars cease to the end of the earth;  
he breaks the bow, and shatters the spear;  
he burns the shields with fire.  
'Be still, and know that I am God!  
I am exalted among the nations,  
I am exalted in the earth.'  
The Lord of hosts is with us;  
the God of Jacob is our refuge.

The verse 'Be still and know that I am God' is not an escape from the problems of the world but it is the answer to the problems of the world, because this stillness and knowledge of God is the most powerful central reality. It is the city, it cannot be moved. It is the

most central reality of the world. And the fact that the world is in turmoil with terrorism, with craziness, with hate, with self-centred militaristic politics, despite all those horrific aspects of the world, the stillness and the knowledge of God are central. And this stillness and knowledge is greater than the turmoil, greater than the violence, greater than the hatred. And nothing describes more directly the connection between our meditation and the needs of the world.

If we are doing this work of stillness, this work of silence, it is not just for ourselves. It would be very one-sided if we ignored the larger ambient consciousness, the needs of the world around us. The more deeply we go into this work and the work works on us, the more we realise that we are part of this great work of God, which is raising the stillness and knowledge at the heart of human society and of human history, that we are part of this work. We are doing the work, but we are also part of it. We are doing it for ourselves, but we are also doing it for everyone else. It's a universal work and it's the most personal work we could possibly do. But no one can do it for us.

It's a universal and a personal work. It connects us to the universe, to the natural world, and to other human beings. Firstly to ourselves of course, because if we are not connected to ourselves, we are not at home with ourselves, then we are disconnected from everything else around us. And of course it connects us to God, the ground of being, to God who is the great spider who spins the web of reality that we belong to. And nothing that exists, exists without coming into being in that web of reality.

I think human beings feel deeply uneasy, unhappy, and frightened when we lose that sense of connectivity, that sense of connection. Some little glimmer of that might be our need to be online, to be connected, and we might feel anxious with good reason if we come offline, we can't get online, can't connect. But that is nothing compared with the existential dread and fear of sensing that we are not in the web of reality, or off the radar, off God's radar of the web of being. So there is deep in the human being a longing to belong, the fear embedded in this web of reality. As John Main said 'find our insertion point in the universe', that little hole that we plug into, and it's only if we fit into it. Only my particular shape, my particular mind, my particular identity fits into that hole.

I was talking to a Bishop in Los Angeles a couple of days ago. He told me that when he speaks to young people – he has worked with street gangs and disaffected youth – he has a very great compassion

for young people on the streets who at a very young age do fall into this illusion of disconnection. They feel that they are not embedded in any reality. Maybe the gang gives them some hope of belonging, but not a very satisfying one. So he has a very deep compassion for these young people. He said that when they come to see him, he asks them the question, 'How close do you feel to Jesus? Do you feel very close? Do you feel a long way away? And one of them said to him, 'I'm very far away.' And the bishop said, 'Let's meditate.' So he told him how to meditate. The boy was 16, and it was the first time he ever meditated. So the bishop told him how to do it and they meditated for maybe two minutes, very quietly. And when they finished, the boy said to him, 'Gee! How did you do that?'

So we shouldn't think of this work of silence as something that is ultra-sophisticated, ultra-reserved for an elite group of mystics and contemplatives. And clearly what we are discovering in our world and our communities is that part of this work is to be able to bring this simple truth, this simple awareness, simple experience to people like that – sixteen years old, unhappy, disaffected, alienated, lonely, gang member. And of course, if a whole society falls into that experience of disconnection, it falls into anarchy, because there's nothing to hold it together. There is no sense of belonging; there's no sense of responsibility; there's no sense of collaboration; no awareness of compassion. And in our affluent and stable society, many people like that young boy feel homeless at heart, even if we have a beautiful home in a beautiful neighbourhood. That feeling can be very intense and eat away at us.

Back to the psalm, to the context of turmoil and turbulence and war and disruption of civic life that it's describing, and of that wonderful vision, that wonderful revelation of the stillness at the centre of that city of God. We are the city of God. We are this amazing city. We are embodied beings. We are embodied and we are embedded. Embedded in the community; embedded in the body of Christ. That's the great gift of awareness that we have to share with the world, not as a doctrine, not as a dogma, not as an ideology but as a truth that we are discovering and able to share – like the bishop was at that moment.

So we may have a lot of turbulence and a lot of distraction and a lot of turmoil going on in our minds, and in our hearts, and in our feelings, but that's okay. That doesn't disturb that stillness that is at the centre of our city, in our heart. And it is out of that stillness and

that the work of silence, that the knowledge of God arises. An ambiguous phrase, 'knowledge of God'. We might think it means our knowledge of God, which it does; but equally, and importantly, it means God's knowledge of us. Our knowledge of God is very small compared with God's knowledge of us.

Perhaps the most important basic kind of work of being human is that work of silence, and everything falls into anarchy, everything falls into chaos if we lose that connection that comes through silence.

The nations are in uproar, the kingdoms totter;

he utters his voice, the earth melts.

The Lord of hosts is with us;

the God of Jacob is our stronghold.

He makes wars cease to the end of the earth;

he breaks the bow, and shatters the spear;

he burns the shields with fire.

'Be still, and know that I am God!

I am exalted among the nations,

I am exalted in the earth.'

The Lord of hosts is with us;

the God of Jacob is our refuge. ■

# 7

## The Essence of the Christian Life

*To learn to grow in our humanly divine capacity for love, divinisation, this is what the work of silence is about.*

Rowan Williams, the former Archbishop of Canterbury, was invited by Pope Benedict to speak to the Synod on the New Evangelisation which took place a couple of years ago and I think he gave the best talk, at least of the ones I've read. Rowan Williams's contribution was really important for us and for the church. He told me that they expected him to be speaking about ecumenism, evangelisation and ecumenism. He spoke instead about contemplation. And he spoke about contemplation as the essence of evangelisation and the essence of the Christian life. A brilliant piece of contemporary theology. One of the things he says:

With our minds made still, and ready to receive, with our self-generated fantasies about God and ourselves reduced to silence, we are at last at the point where we may begin to grow.

'We are at last at the point where we may begin to grow,' when 'our minds are made still'. I think we have all to some degree experienced stillness or had glimpses of what a still mind is, what it means to be still and allow that knowledge of God that is both our knowledge of God and God's knowledge of us, not through thought, not through imagination, not through cognition or reflection, but just to arise. It's something utterly other than us but also something that is utterly intimate and one with us. So 'with our minds made still and ready to receive' because in this stillness, we are in that place where we can be most open. To receive what? The gift. And it's the ultimate gift of Being. There's no other gift that is worth having actually than the gift of Being, the basis of everything. And it's this gift of Being which is God's gift of self because God is Being. Nothing has being except in God and of God, participating in that mystery we call God. So this is what we receive, this perennial gift, this continuous giving. It's not just a gift given once and for all, but

it's a gift that is continually flowing like the little stream out there.

And then 'with our self-generated fantasies...' – now, there's no end to those, and those fantasies are 'about God' just as they are about ourselves. This isn't a bad thing for an Archbishop of Canterbury to say to the assembled bishops at the Synod on the New Evangelisation, that we have fantasies about God. And unless those fantasies are addressed and identified and dismantled, which is what we do in meditation – deconstruct all our ideas about God – St Gregory of Nyssa said every image of God is an idol. We become worshippers of a false god unless we can let go of our ideas about God.

This is the terrible embarrassment and the terrible curse really of religion, that it so easily and quickly ends up in idolatry – worshipping false gods, building the golden calf. Remember the story of the golden calf. The Hebrews were frightened because Moses hadn't come back from the mountain and they were getting a bit restless, so that took off their jewellery and melted it down and made it into this golden calf. So we can take what is most precious to us, most valuable to us, and we turn it into this construct of our own imagination, and we worship that. And then we do what we like because it's *our* god. So you can have an orgy around it if you like or you can condemn everybody else to doing something different or thinking about something different. If it's *your* god then that allows you to justify basically anything you want to do or to think. That's how we justify violence in the name of God.

So there's no more important thing for religious people than to reduce to silence our 'self-generated fantasies about God and ourselves'. Unfortunately they go together; you can't have a fantasy about God without having a false idea about yourself. And if you have false self-knowledge based on self-rejection, self-hatred, self-mistrust, feeling ashamed or guilty, if you are crippled by this kind of false self-knowledge, often it is unconsciously a self-destructiveness, a self-hating even, then our image of God is going to reflect that in some mirror-imaging kind of way. Our knowledge of God and our knowledge of ourselves are of a piece. We cannot know God without knowing ourselves and vice versa.

So he says they're self-generated, this is the frightening thing. To some extent I suppose we inherit them, but then we make them our own and we generate more, we work on them, and they become embedded in our own imagination and fantasies. And in the most

extreme form, it leads to the wave of terrorism in the name of Allah that we are seeing around the world at the moment, which I call wars of fantasy and violence and hatred, will destroy itself eventually. But the process can also destroy a lot of other people and things.

So he says when we come to this stillness of mind which allows us to be open to a reality that is not generated by our own imagination and where we have brought our fantasies about God and ourselves into silence – that’s what deconstructs them – is when you simply, as it were, cut off their oxygen and then they disappear. Then at last, he says – this is something we long for, something we struggle for – at last we are at the point where we may begin to grow. Growth is what it’s all about. That is why we are put on ‘this earth, a little space’, as William Blake said:

...put on this earth a little space,  
That we may learn to bear the beams of love.\*

To learn to grow in our humanly divine capacity for love, divinisation.

So this is what the work of silence is about. It has on the one hand this hard work aspect to it, but nobody can avoid doing that; we have to take on that work. But then we can see it not as a self-punishment but as a self-liberation, not as a discipline imposed from outside but as a discipline that we discover and embrace willingly and happily.

The growth aspect of it is where we should be putting our focus as well. What kind of person do we become as a result of this work of silence? And what kind of church would it create? What kind of society could it influence? If this work of silence is really being done in enough hearts, in enough lives, in enough communities, what kind of gift could it bring to the world? The gift of Being. ■

---

\*William Blake. ‘The Little Black Boy’  
*And we are put on earth a little space,  
That we may learn to bear the beams of love.*

## 8

# Other-centred Attention

*Self-centred to other-centred, that's the movement of life and that's our journey to God, that's divinisation. In that sense, meditation is very much the centre of our whole programme, of our whole process of living.*

The work of meditation, the work of the mantra, is a very demanding work. It's like going to the gym; it's real work. But it increases our springiness of the mind so that we can develop the muscle of attention, the capacity for attention. And we notice that very quickly, in everything we do; we become more aware, more attentive to the people we are with, to the environment we are with, and more aware and attentive to what's going on within us as well. Meditation isn't the whole of life of course, but it does become very much the centre of our life if we see our life as the journey into attention, into love.

Attention is really another word for love. When we pay attention, we've taken the attention off ourselves, the centre of consciousness shifts from its usual self-centred, self-reflective, self-fixated position to actually being turned outwards or to the other, whatever the other is. So, other-centred. Self-centred to other-centred, that's the movement of life and that's our journey to God, that's divinisation.

So in that sense, meditation is very much the centre of our whole programme, of our whole process of living. As Fr John said, 'the times of meditation are the most important times of the day'. Well, I think, after a number of years of meditation you understand what that means. At the beginning it sounds a bit fanatical, but actually it means that it does set the tone, set the direction for our whole life, and all the other kinds of work we are doing, as we have other kinds of work. We have other forms of work but all of those forms of work are meant to be aligned, to have that same quality of other-centredness, or to be prayerful. We are called to pray at all times, which doesn't mean that we are saying prayers or thinking about God all the time. It means that what we do, think, or say, will

be prayer if they are done in an other-centred and attentive way, whatever it is – the most menial job or the most demanding subtle kind of work we have to do.

This brings up the question of mindfulness and meditation. Mindfulness is defined as paying attention consciously in the present moment, something like that. And that's good. But there is an important distinction between mindfulness and meditation, which is blurred in the popular mind, in the media mind. It has been a useful blurring and a useful confusion, because it has enabled the word meditation to become very acceptable in the most secular situations. However, we at least should have some clear idea about the distinction between mindfulness and meditation.

First of all, we should see that mindfulness is a series of practices and techniques, good in themselves, which have been taken from a Buddhist tradition, extracted from it and put to use in the conditions of modern stress and anxiety and distraction – the dis-ease, the suffering, caused by our way of life, caused by our loss of a contemplative spirit, caused by our stress and over activity and everything else, speed. We are feeling that there is something wrong and therefore we look for solutions to it. And very interestingly, mindfulness over the last twenty years or so has helped many people to begin that process.

In fact there are some Buddhists who are a little critical, who would say actually it's not altogether honest to extract these mindfulness techniques and ideas from the context in which they were originally taught, which is that these are little techniques or methods that help you to grow as a whole human being, which means growing in wisdom and compassion. So the question is 'are you becoming a more compassionate person?'

Mindfulness for many people is very helpful and does lead to a better, more integrated, and happier and healthier life, and they don't want anything to do with religion or spirituality. They just want the science of it, a scientific empirical method, a technique that will bring that about. And it does up to a certain point. After all, the research that's been done into mindfulness is of the same quality. Some scientists are questioning it, but overall the scientific evidence and research is very positive.

So what's our position on that? Affirmative. It is good, it makes people happier and healthier, but it only takes you so far. The larger context of course, is meditation. This is the tradition, this is the

ancient wisdom. The difference is that mindfulness is easier to teach and easier to practise than meditation.

Mindfulness is a technique, meditation is a discipline. They're not entirely separated, but that's a major difference. The essential difference is that in mindfulness technique, the attention remains on yourself – your state of mind, your body scan, your feelings, your thoughts. That doesn't mean you are self-centred and egotistical and horrible; it just means that's the way it is. And it can be very helpful. I think it would naturally bring you to a place where you say 'what next?' where can I go deeper?' I've met so many people who have had that experience. In meditation, of course, the attention comes off yourself. It isn't so easy, and to be told to say the mantra continually is not always welcome. But it is our responsibility, I think, to pass on, to transmit what has been the distilled wisdom of a great tradition.

As Fr John describes it, we say the mantra at different levels of other-centredness, and we say it with greater subtlety and delicacy. First of all we say it, constantly interrupted by our thoughts. Then we sound it; it becomes more resonant. Then we listen to it as it becomes more rooted in our hearts. Then the attention is really coming off ourselves, and we can feel that. Then there is silence, the last step in levels of silence. Silence which is silent. Not a silence which says 'Oh I had no thoughts. This is nice, just being silent here, all my worries are pushed to one side. My mind is clear.' That isn't silence that is truly silent yet. Meditation is clearly going to take us on this journey.

That doesn't mean there is any kind of conflict between mindfulness and meditation. I think it means, if you want to start with mindfulness, start with mindfulness. But if it's doing its work, it will bring you at least to the threshold of meditation, and hopefully somebody will be there to tell you about it. On the other hand, you can jump in the stream of meditation straightaway; you don't have to do a whole lot of preparation.

Our work is to teach meditation. But as a result of that meditation, we are going to find that our minds become more aware and more mindful. So mindfulness may lead you into preparation, into meditation, and the Buddhists would agree with that. Or, meditation can make you more mindful. Obviously it's going to depend on the luck of the draw; who you happen to meet, or what you are able to hear, and the way it's taught. The way it's presented is very important. ■

*'The source of all holiness is our deepening faith in this vitalising, energising presence of God in our midst, in our hearts. Our holiness, as Jesus taught, is an accomplished fact.'* (JOHN MAIN)  
*So we are holy. But it's not our holiness. The source of that holiness is the One who is holy, the One who says, 'I am who I am' (Ex 3:14).'*







LAURENCE FREEMAN OSB is a Benedictine monk of the Monastery of Christ our Saviour, Turvey, England. He is Director of The World Community for Christian Meditation, and the spiritual guide for the community. He travels widely to teach, lead retreats, conduct inter-faith initiatives, and engage with the secular world on social, educational, medical, and business topics. His books include *First Sight: The Experience of Faith*, *The Selfless Self*, *Light Within*, and *Sensing God*.

These talks touch on meditation as the work of silence, and the levels of silence involved in the journey. The deepening silence leads to the experience of being. As the Psalmist said, 'Be still and know that I am God.' (Ps 46:10). This is the experience of our own being and our connection to the source of our being, Being itself. The simple repetition of the mantra in the practice of meditation silences the thinking mind and shifts our attention off ourselves. This, Laurence Freeman suggests, is what it means to 'leave self behind' and be 'poor in spirit'. It is the poverty of spirit that opens the door to the kingdom of God.



**MEDIO MEDIA**

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

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