



**Meditatio**

SÉRIE DE CONFÉRENCES 2020 A - JANV-MAR

# Le travail de l'Attention désintéressée

LAURENCE FREEMAN OSB

*La créativité dépend du type d'attention qu'on lui accorde. La satisfaction dans ce que nous faisons dépend de ce type d'attention. Et la méditation est une question d'attention.*

Publié en 2020 à Singapour par  
Médias  
[www.mediomedia.com](http://www.mediomedia.com)

Extraits des conférences de Laurence Freeman OSB à DP Architects Singapore en 2018,  
et publiés sous forme de livre : Good Work, Medio Media, Singapour, 2019.

Transcription du CD audio The Work of Selfless Attention, Medio  
Media, Singapour, 2020, ISBN 978-981-14-5346-5

Photographie de Laurence Freeman

La Communauté mondiale pour la méditation chrétienne 2020

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

## CONTENU

1. Raisons de la méditation	5
2. Définition de la méditation	8
3. Le travail du silence	9
4. La méthode de méditation	13
5. L'esprit, le mantra et l'ego	18
6. L'expérience de l'être	21
7. Soins et attention	24
8. Succès et échecs	26
9. Les bienfaits et les fruits de la méditation	29

~ ~

*S'accorder ces 20 minutes est la chose la plus aimable et la plus attentive que vous puissiez faire pour vous-même. Et le fruit de cette attention sera le soin et l'attention que vous porterez aux autres et à votre travail.*

# 1 Raisons de la méditation

*La créativité dépend du bon type d'attention, du bon type de concentration. La satisfaction dans ce que nous faisons dépend de ce type d'attention. Et la méditation est une question d'attention.*

C'est un grand plaisir de partager avec vous quelque chose qui a de la valeur pour vous à tous les niveaux de votre vie, professionnellement et personnellement, et qui ne va pas seulement toucher la surface de votre vie mais le sens profond de votre vie.

Beaucoup d'entre vous ont envoyé leurs raisons pour suivre le cours. L'une d'entre elles était la curiosité. La curiosité signifie que vous êtes ouvert à l'apprentissage de quelque chose de nouveau. Une bonne base de tout apprentissage, bien sûr, est d'être curieux et d'être ouvert.

Beaucoup d'entre vous ont également mentionné que vous faites face au stress. La vie moderne est stressante car nous vivons dans une culture stressante. La cyber-culture dans laquelle nous vivons nous convainc que nous sommes stressés. C'est un problème majeur de la vie, il est donc parfaitement sain que vous considériez le besoin de détente comme une part importante de ce que vous espérez apprendre de la méditation. Certains d'entre vous ont évoqué le contrôle des émotions. L'un des bienfaits de la méditation est qu'elle permet d'harmoniser les aspects émotionnels, intellectuels, professionnels et physiques de notre être. Nous ne sommes pas seulement des corps, nous sommes des êtres humains intégrés. C'est donc ce qui fait de nous des êtres humains créatifs et féconds également.

La plupart d'entre vous espèrent que la méditation vous aidera à mieux vous concentrer. La distraction est l'une des conséquences du monde de stress dans lequel nous vivons. Nous sommes constamment tirés dans différentes directions, notre attention se dissipe, nous vérifions constamment nos téléphones. Nous vivons dans un monde dans lequel nous sommes constamment tirés dans différentes directions : pression constante, stimulus constant, demandes constantes sur notre attention. Et cela crée une culture et une psychologie de la distraction qui est en soi très malsaine et peu créative. La créativité dépend du bon type d'attention, du bon type de concentration.

La satisfaction dans ce que nous faisons dépend de ce bon type d'attention. Et la méditation est une question d'attention. Nous reviendrons sur ce thème fondamental au cours des prochaines sessions.

Beaucoup d'entre vous ont également mentionné que vous vouliez pouvoir penser et voir, comprendre, argumenter, discuter, avec un esprit plus clair. Et il est certain que dans tout rôle de direction, il est très important d'avoir l'esprit clair et de prendre des décisions claires. De nombreuses décisions que nous devons prendre dans la vie ne sont pas seulement noires et blanches ; elles sont parfois le moindre de deux maux. Nous devons donc avoir l'esprit clair pour être en mesure de discerner quelle est la meilleure ou la bonne décision à prendre à ce moment-là. La clarté d'esprit est donc certainement aussi une très bonne chose à attendre de l'apprentissage de la méditation.

Certains d'entre vous ont mentionné que vous vouliez être moins frustrés dans votre vie et dans votre travail. Une grande partie de la vie moderne accumule le stress, la distraction, le manque de clarté, et entraîne un sentiment croissant de frustration envers soi-même - un sentiment d'être bloqué en soi, ou d'être bloqué dans son environnement ou dans ses relations de travail. Et bien que vous soyez des personnes créatives et que cela signifie que vous avez une sorte d'imagination créative solitaire, mais que vous êtes aussi une équipe - vous êtes une entreprise, vous travaillez ensemble. Être frustré avec soi-même signifie que vous serez frustré avec votre environnement également. Cette frustration, si elle devient incontrôlable, mène à l'épuisement, à une sorte de dépression. Je parlais récemment avec le président d'une grande banque à Londres qui avait commencé à méditer. Il y a un an ou deux, il a publiquement pris trois mois de congé, avec l'approbation de son conseil d'administration, parce qu'il était devenu tout simplement dépassé par les événements. Il était tellement frustré, bloqué et stressé qu'il en était épuisé. Heureusement, il a reconnu les signes et a pris des mesures d'urgence. Et les gens l'ont respecté pour cela. C'est donc quelque chose qui peut être évité si nous traitons ces problèmes de stress et de frustration à un stade précoce.

Certains d'entre vous ont dit qu'ils espéraient trouver dans la méditation une conscience de soi plus élevée ou plus profonde. C'est un élément très important de l'expérience de la méditation que nous aimerions vous ouvrir. La connaissance de soi, la conscience de soi est vraiment la base de notre développement humain, ainsi que de nos relations avec les autres.

La méditation touche quelque chose de très profond, de très central, de très universel en nous. C'est plus qu'une compétence. C'est plus qu'une technique. C'est pourquoi nous allons examiner toute la question du succès et de l'échec.

Ces dernières années, j'ai enseigné la méditation à l'école de commerce de Georgetown et ici à la SMU. Les étudiants du MBA sont bien sûr très soucieux de leur réussite ; c'est pourquoi ils font le MBA, ils veulent avoir plus de succès. Ils abordent donc tout, et beaucoup d'entre nous le font, avec ce concept de réussite. Dès le début, je voudrais vous rassurer que la méditation n'est pas une question de succès ou d'échec. C'est une question de pratique - comme toutes les choses les plus importantes dans la vie. Parfois vous réussirez, parfois vous échouerez, mais vous resterez avec. Rester avec elle révèle une compréhension différente, plus large, plus profonde, plus intégrée du sens. Nous sommes programmés, bien sûr, pour penser au succès et à l'échec. C'est pourquoi, très souvent, vous vous en souviendrez lorsque vous apprendrez à méditer : est-ce que je réussis, est-ce que j'échoue ? Nous allons donc constamment vous rappeler qu'il ne s'agit pas de réussite ou d'échec, mais de pratique. ~

## 2 Définition de la méditation

*Il existe différentes manières et méthodes de méditation, mais elles sont toutes fondamentalement d'accord avec ce cinquième point : il doit y avoir un centre d'attention.*

Dans l'un des articles\*, on trouve une définition scientifique assez utile de la méditation. Nous utilisons le mot "méditation" de manière très générale aujourd'hui. Dans cet article sur la définition de la méditation, il y a cinq principes.

- Premièrement, il existe une méthode spécifique. On dit donc discipline ou technique.
- La seconde est qu'il est relaxant pour le corps, un relaxant musculaire ; il détend en fait le corps.
- La troisième est qu'elle détend également votre esprit logique, votre esprit actif, rationnel, analytique, logique, performant. Il détend également cette partie de votre esprit.
- La quatrième est qu'elle est auto-induite, c'est-à-dire que vous ne prenez pas de pilule, vous ne vous injectez rien. Cela ne vient pas de l'extérieur de vous. Elle vient de vous en tant que personne entière à cause de ce que vous faites.
- Et enfin, très important, c'est l'auto-focalisation. En d'autres termes, il y a un point d'attention au sein de la pratique. J'ai dit qu'il y a différentes manières et méthodes de méditation, mais elles sont toutes fondamentalement d'accord avec ce cinquième point : il doit y avoir un point d'attention. Je pense que c'est une façon utile d'utiliser le mot un peu plus précisément que ce que nous faisons parfois. Nous pouvons utiliser le mot "méditation" de manière très libre et je pense qu'il est utile de le définir un peu. ~

---

\* Méditation à des fins de santé : Conceptual and Operational Aspects', Roberto Cardoso et al, dans *Mind-Body and Relaxation Research Focus*, éd. Bernardo N. DeLuca, pp. 213-224. ISBN 9781600218194

# 3 Le travail du silence

*Nous ne pensons pas à la signification du mot tel que nous le disons - c'est pourquoi il est utile. Le travail de méditation consiste à mettre de côté vos pensées. Nous accordons toute notre attention au mantra tel que nous le disons.*

La méditation est le travail du silence. Nous voulons partager avec vous le fait que le silence est très puissant. Pour nous donner un petit aperçu de ce concept de silence, prenons un moment pour nous taire. Nous allons chronométrer ces une ou deux minutes de silence avec cette cloche. Pour vous aider à entrer dans le silence, écoutons la cloche jusqu'à ce qu'elle s'efface, puis restons dans le silence jusqu'à ce qu'elle sonne à nouveau.

Vous avez probablement trouvé que pendant cette période de silence, votre attention était portée sur le bruit extérieur. Mais est-ce que l'un d'entre vous avait un bruit interne, je veux dire non pas votre ventre mais votre esprit ? Quelqu'un était-il absolument libre de toute pensée ? Vous étiez distraits, vos esprits sautaient partout ? C'est la condition humaine, n'est-ce pas ? C'est ce que nous allons traiter - la capacité d'attention, la capacité à se concentrer, ce qui est une autre façon de dire la capacité à se taire. Et d'intégrer cela dans toute sa vie.

La posture est très importante pour apprendre à méditer, car vous voulez que votre corps soit en harmonie avec votre esprit, avec le travail que vous faites. Examinons simplement la posture du corps pour la méditation. Nous sommes tous assis sur des chaises. La position assise est une posture naturelle pour la méditation. Vous pouvez vous asseoir sur une chaise. Vous pouvez vous asseoir sur un tabouret de méditation ou un banc de méditation. Ou vous pouvez vous asseoir sur un coussin. Quelle que soit la façon dont vous vous asseyez, la règle de base de la posture est de s'asseoir avec le dos droit, les pieds sur le sol. Il est bon, si vous êtes assis sur une chaise, de sentir le poids de vos pieds sur le sol. Si vous êtes assis sur un coussin, vous sentez le poids de votre corps d'une manière légèrement différente. Mais quelle que soit la manière dont vous vous asseyez, vous sentez le poids de votre corps maintenu par la gravité. Sentez cela et asseyez-vous ensuite en position verticale avec le dos droit. Cela ne veut pas dire que votre dos doit s'appuyer sur le dossier de la chaise. Mais il est probable que cela signifie que

vous voulez placer la base de votre colonne vertébrale dans le coin de la chaise pour qu'elle vous donne un peu de soutien et une petite poussée vers l'avant, afin que vous puissiez garder votre dos droit sans être rigide. Imaginez qu'il y ait une ligne allant du sommet de votre tête à la base de votre colonne vertébrale et que vous vous aligniez sur cet axe vertical.

Ensuite, vous mettez vos mains sur votre giron ou sur vos genoux. Ainsi, votre corps se sent en harmonie. C'est une posture naturelle. Il n'y a rien d'ésotérique ou de magique dans tout cela. Il s'agit simplement d'apprendre à bien s'asseoir afin de pouvoir s'asseoir confortablement pendant la période de méditation. Et en éveil. La méditation consiste à être attentif, et être attentif signifie être éveillé. Le Bouddha a dit que personne n'est illuminé quand il dort. Nous voulons donc essayer de rester éveillés, et votre posture et votre respiration vont bien sûr vous aider à le faire. Alors maintenant, asseyez-vous simplement dans cette posture, en détendant vos épaules mais en gardant conscience de cette ligne qui va de la couronne de votre tête à la base de votre colonne vertébrale, en vous sentant ancré au sol, détendu mais alerte, fermez légèrement les yeux. Nous allons encore faire une minute ou deux de silence dans cette position.

Vous êtes resté très calme. L'immobilité du corps que nous pratiquons dans la méditation est importante et elle vous aidera à parvenir à l'immobilité de l'esprit, ce qui bien sûr mène ensuite à une plus grande clarté, une plus grande paix, une plus grande tranquillité d'esprit. Les quelques instants de silence que nous venons de vivre nous ont peut-être été utiles, préparatoires, mais nous n'étions pas encore entrés dans le travail de méditation, le travail de l'attention.

La méditation est ce genre de travail. Enlever l'attention de nos pensées, c'est ce que nous faisons. Comment faisons-nous cela ? Nos pensées sont comme un flux de conscience qui coule constamment. Vous pensez au passé, vous pensez à l'avenir, vous imaginez, vous planifiez, vous analysez, vous faites face à des angoisses, vous résolvez des problèmes, vous cultivez des fantaisies, vous construisez des désirs, vous pensez à des pensées triviales ("J'aurais dû acheter ça au supermarché hier soir"), ou vous faites face à des questions plus importantes ("Que vais-je faire de ma carrière ?"). Ou bien vous êtes confronté à des problèmes émotionnels - relations au travail ou à la maison. L'esprit va donc être constamment rempli de pensées. Utilisez le mot "pensée" pour couvrir tous les aspects de ce genre d'activité mentale et émotionnelle qui jaillit des

niveaux profonds de la conscience, parfois aussi de l'inconscient bien sûr. Alors comment gérer cela ? On ne construit pas un barrage. On ne les bloque pas. On n'utilise pas la force.

Mais nous devons trouver un moyen de mettre ces pensées de côté, car sinon nous sommes simplement emportés dans le courant de cette conscience et nous n'en sortons jamais. Alors comment faire ? Ce que je veux partager avec vous, c'est un moyen. Une manière particulière. Nous allons nous concentrer sur une méthode particulière de méditation. Bien sûr, il y en a d'autres, bien qu'elles soient toutes liées entre elles par la même idée d'attention et de persévérance. Mais nous allons nous concentrer sur une voie parce qu'il est préférable de creuser un puits profond, parce qu'en creusant un puits profond, vous trouverez la source et l'eau jaillira. Sinon, vous creusez beaucoup de petits trous et vous mourrez de soif. Nous ne disons pas que c'est la seule façon d'atteindre l'illumination. Vous trouverez cette voie décrite dans toutes les traditions. C'est le chemin d'un seul mot.

Commencez à répéter, à réciter intérieurement, en silence, un seul mot. Et nous continuons à répéter ce mot ou à revenir à ce mot tout au long de la méditation. C'est simple, mais pas facile, car vous constaterez très vite que ces pensées sont très persuasives, très séduisantes ou très obsessionnelles. Vous penserez donc à tous vos problèmes, vous reviendrez à vos angoisses, ou vous ferez des fan-tasings, ou vous planifierez, analyserez, etc. Lorsque vous vous surprenez à faire cela - c'est ce que nous appelons une distraction - lorsque vous êtes distrait, cela signifie que vous êtes pris dans un de ces courants de pensée, ou même dans plusieurs courants de pensée en même temps, selon que votre esprit est étourdi et distrait ou anxieux à un moment donné.

Lorsque vous trouvez que votre attention est distraite par l'un de ces courants de pensée, que faites-vous ? Vous laissez tomber la pensée. Laissez tomber comme ça, n'essayez pas de la résoudre. Laissez simplement tomber et revenez à votre unique concentration, qui est votre parole. Alors laissez tomber la pensée, revenez humblement à votre parole, et recommencez à la répéter. Maintenant, l'important est de rester avec le même mot tout au long de la méditation, et c'est la discipline. Revenir à la parole est une discipline, c'est une discipline douce. Et vous dire le mot doucement mais fidèlement. Continuez à y revenir.

Maintenant, le choix du mot est important parce que vous voulez rester avec le même mot. Je vais vous recommander un mot particulier , lequel, je pense, n'est dans aucune des langues parlées par l'un d'entre nous ici. Mais en tant que son, c'est un mantra très utile. "Mantra" est un mot sanskrit qui signifie un mot que nous répétons ou un verset que nous répétons, un mot de méditation. C'est donc le mot que je vais recommander. Si vous préférez en choisir un autre, nous pouvons en parler. Mais c'est celui que je recommande pour commencer. C'est le mot "maranatha". Quatre syllabes : ma-ra-na-tha. Son de voyelle ouverte, son apaisant, quatre syllabes. Cela vous aide à le dire de façon rythmique : ma-ra-na-tha. Je vous conseille de ne pas visualiser le mot tel que vous le dites, mais de le dire comme un son et de l'écouter. C'est un mot araméen qui signifie littéralement "Viens Seigneur". Mais nous ne pensons pas à la signification du mot tel que nous le disons. C'est pourquoi il est utile qu'il ne soit pas dans votre propre langue. Pourquoi ? Parce que le travail de méditation consiste à mettre de côté vos pensées. Dire le mot signifie que vous pouvez détourner l'attention de vos pensées. Par pensées, rappelez-vous, je veux dire tout. Nous accordons toute notre attention au mantra, à ce mot tel que nous le disons. Essayons donc cela.

Souvenez-vous de votre posture - faites la liste de contrôle de votre posture. Tout d'abord, vous êtes assis sur la chaise, les pieds sur le sol, la base de votre colonne vertébrale dans le dossier du siège pour que votre dos puisse rester droit. Détendez vos épaules, relâchez les muscles de votre visage, fermez légèrement les yeux, laissez juste le souffle couler. Accordez votre attention à la respiration pendant quelques instants. Cela aidera le corps à ancrer l'esprit. Ensuite, introduisez doucement le mantra, le mot, et commencez à le prononcer. Ma-ra-na-tha, ma-ra-na-tha. Écoutez le mot pendant que vous le dites. Accordez-lui toute votre attention. Lorsque vous êtes distrait, laissez tomber la pensée et revenez au mot - ma-ra-na-tha. Dites-le doucement sans forcer, dites-le fidèlement, ce qui signifie que vous y revenez lorsque vous êtes distrait. Dites-le simplement, sans vous évaluer. Ma -ra-na-tha. ~

## 4 La méthode de méditation

*Il faut du temps et des répétitions pour apprendre une langue, et nous apprenons une sorte de langue en méditant. Nous apprenons en fait le langage du silence. Soyez donc patients et ne soyez pas déçus par le fait qu'il vous faut un certain temps pour apprendre. Continuez à apprendre.*

Nous nous asseyons. Pourquoi s'asseoir ? Parce que la position assise est à mi-chemin entre la position debout et la position couchée. Lorsque vous êtes debout, vous faites quelque chose. Vous vous affirmez. Lorsque vous êtes allongé, vous êtes au repos et vous vous détendez au point de vous endormir.

La position assise est donc une bonne posture, que vous soyez assis sur un coussin à jambes croisées, ce qui est une bonne position mais vous n'êtes pas obligé de la prendre ; que vous soyez assis sur un tabouret de méditation ou un petit banc, ce qui est très bon pour le dos ; ou que vous soyez assis sur une chaise, ce qui vous aide à garder le dos droit. Et garder le dos droit est la première règle de la posture. La raison en est assez évidente. Car souvenez-vous quand vous étiez à l'école et que vous et tous les élèves de la classe étiez assis en ayant l'air de vous ennuyer, alors l'enseignant vous dit : "Asseyez-vous ! Alors vous vous asseyez tous, et votre esprit devient immédiatement réceptif et alerte. Alors asseyez-vous bien droit, en imaginant une ligne allant de la couronne de votre tête à la base de votre colonne vertébrale. Vous n'êtes pas obligé de vous asseoir de manière rigide. Vous voulez être détendu en même temps. La colonne vertébrale a une courbure naturelle, vous n'avez donc pas besoin d'être comme un soldat au garde-à-vous. Mais gardez le dos droit, détendez vos épaules, vos pieds au sol, vos mains sur votre giron ou sur vos genoux.

Qu'est-ce que cela suggère immédiatement ? Cela suggère le calme, la vigilance et une certaine dignité. Le corps est une chose belle et digne, et vous allez méditer dans votre corps. **Nous sommes des êtres in-carnés.** Nous faisons tout de manière incarnée. La méditation rapproche l'esprit et le corps d'une manière très fructueuse. Votre posture est donc importante. Restez assis. L'immobilité physique pendant la méditation vous aidera également à atteindre

une certaine tranquillité d'esprit. L'immobilité du corps est aussi une discipline, mais il est un peu plus facile d'arriver à l'immobilité du corps qu'à l'immobilité de l'esprit. Parce que notre esprit est très actif. Tout comme il faut un certain temps pour qu'une voiture rapide freine, il faut aussi du temps pour que l'esprit reste immobile. L'esprit n'est pas une machine. Ce n'est pas un ordinateur, on ne se contente pas de le débrancher. Il faut donc du temps pour que l'esprit s'installe. Mais c'est le but. Le but est d'entrer dans le moment présent pour que le corps et l'esprit soient dans le moment présent. On pourrait dire que la méditation consiste simplement à être dans le moment présent - ici et maintenant. C'est donc votre posture.

La respiration : le plus important est de respirer, de continuer à respirer, mais il n'y a pas de technique spéciale ou de magie de la respiration dans la méditation. Il suffit de respirer naturellement, de fermer les yeux et de commencer le travail. Et le travail consiste à dire votre mantra. Dites votre parole. La parole vous guidera de l'esprit au cœur. Il conduira à ce processus d'intégration dont vous vous sentirez bénéfique dans tous les aspects de votre vie. Le fait de dire la parole en continu pendant le temps de méditation vous aidera également à mettre de côté vos pensées. Et c'est une bonne façon de définir la méditation. La méditation n'est pas ce que vous pensez. En fait, et c'est un grand défi pour nous dans notre monde moderne. La méditation consiste à mettre de côté ses pensées. Les pensées, bien sûr, vont s'écouler comme la circulation, parfois congestionnées, parfois rapides, parfois lentes. Vous pouvez avoir des pensées obsessionnelles. Vous savez, nous avons tous des petits cycles de pensée ; nous les passons en revue, encore et encore. Nous ne résolvons aucun des problèmes, mais nous ne cessons de les répéter. Vous pouvez faire cela pendant trente ans.

La méditation aidera à briser ces schémas de pensée obsessionnelle et compulsive. Il peut s'agir de pensées d'insécurité, de pensées d'anxiété, de pensées de peur. Mais vous devez mettre ces pensées de côté. Vous pouvez alors avoir des pensées telles que "Oh, ce serait merveilleux si..." ou "Ne vais-je pas passer un bon moment en faisant cela à l'avenir". Vous mettez donc de côté ces pensées du futur ainsi que du passé. L'esprit est comme une usine en production 24 heures sur 24. Il va produire continuellement des matériaux et il s'attend à ce que vous consommiez tout ce matériel en permanence.

Il faut donc recycler l'esprit, l'enseigner. Il y aura des moments où je ne consommerai pas mes pensées, mes plans, mes analyses, mes angoisses, mes fantasmes. Il y a des moments où je m'écarte de tout cela, de la même façon que votre corps vous dit : "Peu importe le nombre de choses que vous avez à faire, vous devez quand même dormir. Alors, dormez". Maintenant, la méditation donne du temps à ce travail essentiel de l'être humain, qui est tout simplement "l'être". La méditation ne consiste pas à penser, mais à "*être*". Votre réflexion, votre planification, votre compréhension vont être grandement améliorées et clarifiées, enrichies et rendues plus efficaces et productives, parce que vous enlevez ces moments.

Le choix du mot est important car nous restons avec le même mot tout au long de la méditation, et de jour en jour. Ainsi, votre mantra deviendra un merveilleux cadeau et un compagnon pour vous. Ce sera votre façon de vous soigner et de prêter attention à vous-même et, par extension, aux personnes qui vous entourent. Vous dites donc votre mantra avec soin et attention. Vous mettez de côté tout autre problème, pensée ou distraction qui vous vient à l'esprit. Tout comme lorsque vous travaillez et que vous avez un problème difficile à résoudre ou que vous avez un délai à respecter, vous dites : "Je ne peux pas m'occuper de ces autres problèmes pour l'instant ; je dois faire ce que j'ai à faire". Eh bien, apportez cette qualité de détermination et de concentration à votre méditation. C'est tout ce que vous avez à faire. Vous pouvez le faire. Vous ne seriez pas ici si vous n'étiez pas capable de faire votre travail. Ou vous ne seriez pas dans votre travail pendant très longtemps si vous n'étiez pas capable de le faire. Vous pouvez le faire. Vous devez juste appliquer cette compétence et cette qualité à votre temps de méditation.

Alors on s'assied, on s'assoit le dos droit, on reste assis. Et puis en fermant légèrement les yeux, nous commençons à répéter notre parole. Je vais vous recommander un mot en particulier parce que nous devons commencer et que ce mot est très universel et peut être pratiqué par chacun d'entre nous si vous le souhaitez. C'est le mot que je vous recommande : maranatha. C'est un très beau mantra pour plusieurs raisons, la plus universelle étant le son du mot. Le son de la voyelle ouverte a un effet calmant sur l'esprit. Vous trouvez ces syllabes dans les mantras dans toutes nos traditions de sagesse, toutes nos traditions spirituelles. Les quatre syllabes rendent également un peu plus facile de le dire avec un rythme. Il n'y a plus de technique particulière,

mais vous trouverez votre propre façon de le dire. Mais vous l'enfoncerez. Vous y entrez. Vous pouvez par exemple dire le mot entier en inspirant puis en expirant en silence, ou si vous ne vous sentez pas à l'aise, vous pouvez dire les deux premières syllabes "ma -ra" en inspirant et "na-tha" en expirant. Si vous considérez la roue comme un souffle qui tourne constamment et qui vous maintient en vie, vous posez le mantra doucement sur la roue du souffle. Mais le but du mantra est de devenir un point de repère, un esprit unique. Ne divisez donc pas votre attention entre le souffle et le mantra, mais accordez toute votre attention au mantra, et écoutez-le en le disant. Dites donc le mot en silence, intérieurement. Je vous suggère de ne pas le visualiser, car cela stimulera toutes les autres sortes d'imagination. Ne le visualisez donc pas, mais faites-le sonner. Sonnez-le simplement.

Il faut du temps et des répétitions pour apprendre une langue. Nous apprenons une sorte de langue par la méditation. En fait, nous apprenons le langage du silence. Alors soyez patients et ne soyez pas déçus par le fait qu'il vous faut un certain temps pour apprendre. Continuez à apprendre. Le mantra s'ancrera et s'éloignera en vous, et ce sera le plus beau cadeau que vous aurez pour le reste de votre vie. Alors, accordez toute votre attention à ce mot. Dites-le avec soin, articulez-le clairement dans votre esprit et écoutez-le au fur et à mesure que vous le dites. Accordez-lui toute votre attention. Si vous avez de la chance, vous pouvez le faire pendant une seconde, puis vous penserez à ce que vous allez faire cet après-midi, vous penserez à ce que vous n'avez pas fait la semaine dernière, et vous fantasmez. Et quand vos fantasmes seront épuisés, vous direz : "Maintenant, à quoi puis-je penser - oh oui, j'ai ces vieux problèmes auxquels je pense depuis vingt ans", pour que vous puissiez les déterrer à nouveau. C'est comme ça que l'esprit fonctionne. Vous n'avez rien d'inhabituel - nous avons tous le même genre de problème avec la conscience.

Mais la conscience peut être changée. Vous constaterez que vous pouvez vous asseoir pour méditer, plein d'anxiété, plein de stress, peut-être plein de peur, plein de distraction, et à la fin de la méditation, vous vous lèvez clairement et calmement, et vous direz : "Pourquoi tout ce remue-ménage ? Je peux gérer cela, et si je ne peux pas le gérer, alors il n'y a rien que je puisse faire de toute façon". Vous découvrirez donc que la méditation a ce merveilleux don de pouvoir calmer l'esprit. Mais nous devons l'apprendre.

Méditons maintenant. Votre posture - asseyez-vous avec le dos droit. Nous avons tous des petits os dans le bas de notre corps ; alors sentez-les et ayez l'impression d'être assis de façon égale sur ces deux os et utilisez le bord du dossier du siège pour soutenir votre posture. Ainsi, votre dos n'a pas besoin de s'appuyer sur la chaise, mais celle-ci vous soutient. Il devrait donc y avoir un petit espace entre votre dos et le dossier de la chaise. Vos pieds sur le sol, vos mains sur votre giron ou sur vos genoux, ou vous pourriez mettre une main sous l'autre. Détendez vos épaules, relâchez les muscles de votre visage, en particulier votre front et votre mâchoire que nous rendons parfois très tendus, ce qui nous cause des maux de tête et d'autres problèmes neurologiques. Alors relâchez votre front, votre mâchoire, laissez-vous aller à cet état de calme et d'immobilité. Et puis soyez attentif à votre respiration pendant quelques instants. Cela vous aidera à revenir à vous-même, à sortir de votre tête, de vos pensées passées ou futures. Surveillez votre respiration.

Votre respiration vous met toujours dans le moment présent. En faisant simplement attention à notre respiration, nous détournons l'attention de nos pensées. Mais nous devons aller un peu plus loin et dire le mantra, c'est comme suivre un petit chemin dans la forêt de vos pensées. Donc vos pensées, votre esprit est souvent comme une jungle, trop grand, trop épais. Mais si vous trouvez un petit chemin pour vous emmener à travers cette jungle, vous savez que vous êtes sur la bonne voie. Alors maintenant, commencez doucement à dire votre mot, votre mantra. Articulez-le clairement : ma-ra- na-tha, ma-ra- na - tha. Vous trouverez votre propre rythme, votre propre façon de le dire. Mais dites-le continuellement, fidèlement. Dites-le doucement, n'utilisez aucune force. Relâchez juste le mantra. Dites-le doucement avec un minimum d'effort, mais revenez-y sans cesse. Lorsque l'esprit est distrait, lâchez les pensées et revenez au mot - ma-ra- na-tha, ma-ra-na-tha. ~

## 5 L'esprit, le mantra et l'ego

*Même si votre esprit peut être très distrait pendant votre méditation, ne vous inquiétez pas pour cela. Concentrez-vous simplement sur le mantra, revenez-y et vous serez sur la bonne voie.*

On s'assoit, on reste assis, on ferme les yeux et on commence à répéter le mot. Et tout ce que nous avons à faire pendant la méditation, c'est de répéter le mot et de revenir sans cesse à la parole. C'est aussi simple que cela en a l'air. Mais ce n'est pas une répétition mécanique mais une répétition créative, une répétition fidèle. C'est donc aussi simple que ça en a l'air. Vous le dites doucement, sans force, vous le dites fidèlement. Lorsque les pensées ou les sentiments s'interrompent, vous lâchez la pensée ou le sentiment et vous revenez à la parole. Et vous le dites simplement sans vous évaluer.

Ce qui vous traverse l'esprit lorsque vous méditez - à un niveau de votre esprit, tout vous traverse - dépend de ce que vous avez en tête. Si vous êtes préoccupé par un problème particulier au travail ou dans la famille, ou dans une relation ou quelque chose qui vous concerne, alors cela vous passera par l'esprit. Certainement, au début de la méditation, cela passera par votre esprit. Ou si vous venez de regarder un film d'action très puissant, cela vous passera probablement par l'esprit pendant quelques minutes pendant que vous méditez. Il n'y a rien que vous puissiez faire à ce sujet. Laissez-vous aller. Ne lutez pas. Laissez-vous aller.

Mais en poursuivant la méditation, en retournant continuellement au mantra, vous constaterez que l'esprit devient plus calme et qu'il y aura des moments, peut-être très brefs au début et plus tard à d'autres occasions, des périodes plus longues, où l'esprit peut devenir très calme, très tranquille, très clair. Donc, dans ce sens, rien ne traverse votre esprit qui attire votre attention : pas de pensées, pas d'images, pas d'imagination, pas de musique. Rien ne vous traverse l'esprit. Pas d'anxiété. Nous sommes tous capables de cela, et tout ce que nous devons faire, c'est faire confiance à la nature de notre propre esprit.

Et la méditation, c'est ça. Vous avez confiance en vous. Vous faites confiance à la nature de votre propre esprit. Et la méditation, vous devez bien sûr vous y consacrer pendant un certain temps, mais faites-le réellement, pratiquez-le aussi bien que vous le pouvez, ne vous inquiétez pas de l'échec, et vous découvrirez que votre esprit est capable de beaucoup plus d'équanimité, de stabilité, de clarté et de paix que vous ne l'aviez imaginé.

Juste pour vous aider à comprendre ce que fait le mantra (vous le découvrirez par vous-même), John Main l'a décrit une fois comme une harmonique, c'est pourquoi nous utilisons cette petite cloche. Lorsque ce son dure, nous l'écoutons. C'est un son agréable, c'est un son harmonique. Pensez donc au mantra comme à une harmonique que nous faisons résonner au centre de notre être, pour nous amener à ce centre, à *cette harmonie avec nous-mêmes*. Vous pouvez aussi considérer le mantra comme un signal, comme un petit bip radar qui conduit un avion à atterrir même dans le brouillard. Les avions peuvent atterrir dans le brouillard parce qu'ils disposent maintenant de ce système de signalisation automatique. Ainsi, même si vous ne voyez pas où vous allez, vous écoutez le signal. Même si votre esprit peut être très distrait pendant votre méditation, ne vous inquiétez pas pour cela. Concentrez-vous simplement sur le mantra, revenez-y et vous serez sur la bonne voie. Et troisièmement, vous pouvez considérer le mantra comme une charrue. Pensez à un agriculteur qui fait un sillon dans le champ pour pouvoir planter les graines pour la croissance future. Vous créez l'espace en vous pour une croissance ultérieure. Ce ne sont donc que de petites métaphores qui peuvent vous aider à comprendre ce que vous faites. Quelle est la signification de l'expérience.

Maintenant, pourquoi disons-nous le mantra continuellement. La raison est qu'il vous emmène au-delà de votre ego. Quand vous commencez à le faire, votre ego ne va pas aimer ça. Votre ego ne veut pas abandonner un pouce. C'est donc de là que vient cette résistance. Mais pourquoi devrait-il y avoir cette résistance ? Eh bien, c'est la résistance instinctive de l'ego à ce qu'il pense être une perte de terrain ou une diminution de son influence. C'est pourquoi nous disons continuellement le mantra - pour entraîner l'ego, parce qu'il viendra un temps où votre ego sera heureux, plus heureux parce qu'il est contrôlé, parce que vous contrôlez votre ego. Votre ego ne va pas être détruit. Nous ne devrions pas détruire l'ego.

**Nous avons besoin d'un ego bien sûr, mais votre ego, s'il n'est pas contrôlé, est une source de souffrance, de colère et de violence, et de tous les problèmes du monde et en vous-même. Si l'ego est sous contrôle et vous sert, et ne vous domine pas, alors l'ego sera plus heureux. C'est donc une façon simple de dire pourquoi nous disons le mantra continuellement. ~**

## 6 L'expérience de l'être

*Ne cherchez pas d'expériences dans la méditation. Ce que nous faisons dans la méditation, c'est prêter une attention pure, ce qui est une autre façon de dire simplement "être". Nous sommes tout simplement "être".*

La chose la plus importante que nous essayons de faire est de vous aider à entrer dans la pratique quotidienne. Et votre propre expérience est votre professeur. L'expression latine pour cela est *magistra experientia*, "l'expérience est votre professeur". Ce mot "expérience" est très important, mais ne le confondez pas avec *les expériences*. Vous pouvez penser, si vous êtes sur le point de méditer, que quelque chose devrait se passer dans ma méditation. Je devrais léviter à quelques centimètres du sol. Ou bien je devrais commencer à développer autour de moi ce genre d'aura rayonnante que tout le monde remarquera. Ou bien je vais commencer à devenir une sorte de super-intelligence et à voir ce qui se passe au coin de la rue. Eh bien, cela peut venir, n'est pas encore venu à moi, mais cela peut venir à vous. Alors n'y prêtez pas attention - c'est le meilleur conseil. Ce n'est peut-être pas le conseil le plus sexy à donner, mais c'est le meilleur conseil si vous voulez apprendre à méditer.

John Main m'a dit ceci dès le début : "Rien ne se passe pendant votre méditation, et si c'est le cas, ignorez le. Parce que si vous commencez à chercher quelque chose qui se passe pendant la méditation, vous chercherez la mauvaise chose. Bien sûr, cela a un effet sur votre vie, mais ne cherchez pas à faire des expériences pendant la méditation. Et alors, vous aurez une route dégagée devant vous.

Maintenant, en ce qui concerne la signification de l'expérience - ce que nous faisons dans la méditation, c'est prêter une attention pure. En d'autres termes, nous ne pensons pas au travail et nous ne réfléchissons pas à nos problèmes. Nous ne pensons pas à Dieu. Nous ne pensons pas à nos impôts. Nous ne pensons à aucune de ces choses parce que nous mettons toutes nos pensées de côté. C'est pourquoi c'est de l'attention pure. Et le mantra, en disant le mot, nous aide à développer cette attention pure, qui est une autre façon de dire simplement "être". Nous sommes simplement "être".

Le chrétien peut comprendre cela comme une pure prière car il s'agit d'être avec Dieu, de ne pas penser à Dieu, de ne pas parler à Dieu, mais d'être avec Dieu. Maintenant que certains d'entre vous sont bouddhistes, vous aurez une autre façon de comprendre cette expérience, une autre façon de la décrire. Mais l'expérience elle-même est la même. Vous ne le comprendrez vraiment que par l'expérience. Ainsi, plus vous méditez, plus vous en viendrez à savoir ce que signifie "être" par opposition à "penser". Être avec Dieu plutôt que de penser à Dieu.

Et puis, les signes que vous donnez en fait quelque chose d'utile, que vous vous rapprochez de Dieu, ces signes seront présents dans votre vie, dans la manière dont vous vous comportez avec les autres, dans la manière dont vous vous comportez avec vous-même, dans la manière dont vous vous comportez avec l'environnement, dans la manière dont vous gérez les situations difficiles, dans la manière dont vous acceptez le don de l'être, le don de la vie, dans la manière dont vous gérez la négativité dans votre vie. C'est donc dans votre façon de vivre que vous verrez les fruits de cette expérience. Car lorsque vous méditez, vous touchez à une profondeur de votre propre être, qui est en relation et en harmonie avec tout et tout le monde autour de vous. C'est la fin de l'isolement.

La solitude est l'un des grands problèmes de notre culture moderne. L'un des prix que nous payons pour la richesse est la solitude. La compétitivité, la solitude vient avec elle. Et c'est l'une des grandes maladies de notre époque. Même les gens qui ont une famille, des amis, une vie bien remplie, peuvent être profondément seuls. Et croyez-moi, la méditation est le remède, l'antidote à l'isolement. Et la raison en est qu'elle vous introduit dans la solitude.

La solitude est le contraire de l'isolement. Car la solitude, c'est la découverte de son identité unique, de son être unique. Chacun d'entre nous ici est totalement et totalement unique. Irremplaçables, inclassables, nous sommes uniques. Et cette unicité nous effraie parfois parce que nous ne voulons pas être trop uniques. Nous voulons tous avoir des lettres après notre nom. Ou nous voulons tous avoir quelque chose qui nous permette de nous identifier à d'autres personnes. Nous aimons avoir un sentiment d'appartenance. Mais en fait, nous devons rencontrer cette unicité pour pouvoir nouer des relations plus profondes. C'est le paradoxe, c'est le mystère, c'est l'amour, c'est la vie aussi.

**C'est de découvrir qu'en sachant qui vous êtes dans votre singularité, vous pouvez vous rapprocher des autres de manière beaucoup plus profonde et plus satisfaisante. Et c'est pourquoi les fruits de votre méditation seront immédiatement évidents dans vos relations avec les autres. Il ne s'agit donc pas de léviter sur le sol, ni de développer des pouvoirs psychiques, ni d'aucune de ces choses miraculeuses, surnaturelles. La méditation est cent pour cent naturelle. Mais elle se reflétera dans vos relations. ~**

# 7 Soins et attention

*La différence entre les soins superficiels et les soins personnels sérieux est l'attention - cette personne attire-t-elle l'attention sur le travail de soins ?*

Le mot "méditation" est apparenté en anglais au mot "medicine". Et le préfixe "med" implique soin et attention. Soins et attention. Si vous vous faites examiner ou si vous allez aux urgences d'un hôpital, ce que vous voulez et ce dont vous avez besoin, c'est que quelqu'un s'occupe de vous. Il existe différentes sortes de soins, mais il n'y en a pas. Il y a les soins superficiels ou les soins pour lesquels vous pensez que la personne se soucie vraiment de vous, qu'elle ne fait pas seulement son travail, qu'elle se soucie de vous. Et la différence entre les soins superficiels et les soins personnels sérieux est l'attention - cette personne attire-t-elle l'attention sur le travail de soins ?

Et cela s'applique bien sûr à votre travail. Lorsque vous travaillez sur des plans, lorsque vous travaillez sur des idées, lorsque vous réalisez des dessins, il ne s'agit pas seulement de faire le travail superficiellement, mais de s'en occuper avec attention. Et lorsque nous allons chez le médecin ou que nous parlons de nos problèmes personnels avec d'autres personnes, ce dont nous avons besoin, ce n'est pas de quelqu'un qui résout les problèmes à notre place (la plupart des problèmes ne peuvent pas être résolus de toute façon) mais ce dont nous avons vraiment besoin, c'est de cette qualité d'attention attentionnée. Et si nous recevons cela, et vous ne pouvez pas faire semblant, si vous avez le sentiment de recevoir cela d'une autre personne, c'est immensément guérissant, responsabilisant, énergisant et libérateur. Nous avons juste besoin de sentir cette véritable attention bienveillante. On pourrait aussi appeler cela de l'amour, mais l'amour est un mot chargé, mais en fait c'est aussi une œuvre d'amour

La méditation est donc une attention bienveillante envers soi-même. Tout d'abord, beaucoup d'entre vous, à juste titre et de manière très compréhensible, se débattent avec le temps que vous consacrez à la méditation. Il semble qu'il y ait une grande montagne à gravir, 20 minutes. Je ne peux pas faire 20 minutes, 7 minutes ok ! C'est comme ça qu'on commence. Mais lorsque vous comprenez la nature de l'expérience, cela prend du temps et de la pratique, lorsque vous comprenez la nature de cette expérience de méditation,

vous réalisez qu'en fait, se donner ces 20 minutes est le plus gentil, la chose la plus attentionnée et la plus attentive que vous puissiez faire pour vous-même. Et le fruit de cela sera le soin et l'attention que vous porterez aux autres et à votre travail. Cela ne vous rend pas plus égocentrique ; cela vous rend plus désintéressé, plus centré sur les autres. C'est le paradoxe de la méditation. Vous ne vous concentrez pas sur vous-même, vous ne vous faites pas plaisir ; cela ne nourrit pas l'ego. C'est plutôt le contraire. C'est se libérer des peurs et des désirs de l'ego et des illusions de l'ego. C'est se libérer pour vivre dans la réalité. Pensez donc que ce travail de méditation vous permet de prendre soin de vous de la manière la plus sérieuse et la plus douce qui soit et d'apprendre à être attentif.

Maintenant, le paradoxe est que nous nous privons nous-mêmes de l'attention, c'est pourquoi c'est un défi. Parce que nous sommes tous la plupart du temps en train de penser à nous-mêmes, de penser nos problèmes, de penser à nos conditions de vie liées au stress - les délais que nous devons respecter, les relations personnelles qui nous causent des problèmes, les angoisses que nous avons à propos du bonheur ou de l'épanouissement ou de l'avenir, ou les problèmes financiers ou médicaux, peu importe. La plupart du temps, l'attention se porte donc sur nous-mêmes ou sur ces aspects de notre vie. Maintenant, en méditant, nous retirons l'attention de tout cela.

La méditation est radicalement simple, elle est radicalement centrée sur l'autre. C'est libérateur. Elle vous libère de cet être qui est dans l'orbite de l'ego tout le temps. Si nous sommes dans l'orbite de l'ego tout le temps, nous nous condamnons à la souffrance et à la tristesse, à un sentiment de frustration et à un sentiment d'isolement. Vous savez que si nous sommes coincés dans l'ego, c'est ainsi que nous sommes. L'ego a un bon but, bien sûr l'ego est nécessaire, mais l'ego doit être à sa place - pas le patron. Tout comme un patron égoïste est un mauvais patron, si l'ego est votre patron, alors vous n'êtes pas un campeur heureux. Donc le travail de méditation, et c'est un travail, pensez-y comme un travail et non comme une indulgence, est la chose la plus attentive et la plus attentionnée que vous puissiez vous faire. C'est vraiment une façon de s'aimer soi-même, mais c'est aussi une façon de détourner l'attention de soi-même.

## 8 Succès et échecs

*Chaque fois que vous êtes distrait, ne considérez pas cela comme un échec. Tirez-en simplement les leçons, et vous apprendrez en retournant au mantra. Ce n'est pas une question de succès, mais de persévérance, de fidélité. Et c'est ainsi que nous apprenons et que nous grandissons.*

Le sentiment d'errance dans votre esprit est un peu déconcertant car nous aimons être concentrés. Mais en fait, si vous pouvez le supporter et le tourner à votre avantage, vous constaterez qu'il vous ramènera à la maison. Si vous faites le travail de méditation, si vous dites le mantra, même si votre esprit vagabonde, vous apprenez aussi à vous connaître, et c'est ce qu'est la connaissance de soi. Le mot tibétain pour la méditation pourrait être traduit par "se familiariser avec soi-même", donc "se connaître soi-même". Une qualité essentielle du bonheur humain est de se connaître soi-même, et certainement une qualité essentielle du leadership. C'est donc une bonne chose. Vous devenez conscient de la nature aléatoire de votre esprit errant, et en être conscient est un progrès. La personne dangereuse et la personne à moitié consciente, et donc la personne à moitié vivante, est quelqu'un qui ne sait pas que son esprit est errant et qui ne sait pas que ses pensées sont aléatoires. Donc, le grand progrès, c'est le premier pas. Il faut en être conscient.

A différents moments au cours des 20 minutes, votre attention va faiblir et vous serez alors distrait par une distraction externe ou interne. Si vous pouvez obtenir 10 minutes avant d'être distrait, vous vous en sortez très bien. Lorsque vous vous rendez compte que vous êtes distrait, laissez tomber la distraction et continuez. Une seule chose à propos de l'expérience de la distraction : parce que nous voulons tous réussir, cela semble être un échec, mais en fait, c'est un excellent professeur.

Permettez-moi de parler un instant de la réussite et de l'échec. Vous savez que nous vivons dans une société qui vénère le succès. La seule chose qui compte, c'est de savoir ce qui constitue l'essence même de ce phénomène culturel qu'est le succès. De gagner ! C'est une philosophie très, très dangereuse et elle mène à la misère en fin de compte. Et elle n'est pas durable,

parce que personne n'est parfait. Tout le monde échoue. Si je voulais apprendre le mandarin et que je ne voulais jamais échouer, je n'apprendrais jamais, n'est-ce pas ? Vous n'apprenez qu'en acceptant le fait que vous allez échouer. Que vous n'êtes pas parfait, et l'une des grandes choses que nous devons sortir de notre système, et qui a infecté notre système comme un virus, c'est le perfectionnisme. Nous pensons que nous devons être parfaits. Nous devons avoir l'air parfait, agir parfaitement, nous devons faire croire aux autres que nous avons du succès, en plus de tout cela, nous n'échouons jamais.

En termes de leadership, la capacité à accepter et à montrer que vous êtes imparfait a un bon principe de leadership. Vous pouvez être humain devant les personnes avec lesquelles vous travaillez ou que vous dirigez. Faites donc attention à ne pas vous laisser contrôler par ce virus du perfectionnisme en ce qui concerne votre méditation. Car il vous fera trébucher et vous amènera peut-être à abandonner. L'échec est une chose par laquelle nous devons apprendre. Donc, chaque fois que vous dites votre mantra et que vous êtes distrait, ne le considérez pas comme un échec. Apprenez-en simplement, et vous apprendrez en y revenant. Il ne s'agit donc pas de réussite, mais de persévérance. Ce n'est pas une question de succès, mais de fidélité. Et c'est ainsi que nous apprenons et que nous grandissons. Si vous essayez de le faire simplement en étant parfait, vous vous épuiserez et vous abandonnerez. De cette façon, vous apprendrez quelque chose d'immensément bénéfique.

Mais parfois, votre méditation sera profonde, calme et paisible, et parfois elle sera très perturbée, très turbulente ou très superficielle, et dans ces moments-là, vous aurez peut-être l'impression que "c'était une perte de temps, ça ne marche plus, je veux revenir à ce que j'ai ressenti hier, et je ne le fais pas". C'est un moment d'épreuve crucial, que vous persévériez ou non. C'est comme tomber amoureux. Les premiers rendez-vous sont merveilleux. Et puis vous commencez à vous disputer sur le film que vous devriez aller voir. Pensez à la méditation comme une relation, une relation avec vous-même. Comme dans toute relation, il y aura des hauts et des bas. C'est la relation elle-même qui compte.

En fin de compte, vous arriverez à un point où vous ne ferez pas tout un plat de "c'était une bonne méditation, c'était une mauvaise méditation" parce que vous y êtes simplement fidèle.

**Et si vous arrivez à ce point, où vous êtes vraiment détaché du fait que ce soit bon ou mauvais, c'est alors, dans ce détachement, que votre méditation s'approfondit vraiment. Il ne s'agit donc pas de l'évaluer, de la "réussite, de l'échec", mais de le faire fidèlement sans le juger, sans s'attacher aux résultats, et c'est ça le progrès. Vous comprenez ? C'est ça le progrès, votre détachement.**

~

## 9 Les bienfaits et les fruits de la méditation

*Vous pouvez mesurer et constater les nombreux avantages de la méditation. Mais il y a aussi ce que nous pouvons appeler les fruits de la méditation. Et ceci est lié à cette distinction entre technique et discipline. Les bénéfiques sont comme l'approche technique, des choses que vous pouvez mesurer et contrôler, et les fruits sont plus liés à la discipline.*

Il y a une autre distinction à laquelle j'aimerais que vous réfléchissiez, entre les bienfaits de la méditation, qui sont les choses que vous pouvez mesurer comme votre tension artérielle, et vous pouvez peut-être mesurer dans une certaine mesure bien sûr votre stress, votre anxiété. Vous savez que vous gérez les situations stressantes différemment les jours où vous méditez, vous le remarquerez. L'autre jour, j'ai parlé à un groupe de médecins. Et quand j'étais là, il a dit à ses collègues : "Quand j'ai commencé à méditer, mon problème était de le faire tous les jours. Maintenant, dit-il, mon problème n'est plus de le faire". En d'autres termes, s'il ne le fait pas, il sait qu'il manque quelque chose. Vous pouvez donc mesurer et constater nombre de ces avantages de la méditation. Mais il y a aussi ce que nous pouvons appeler les fruits de la méditation. Et cela concerne la distinction entre technique et discipline.

Les bénéfiques de la méditation sont donc comme l'approche technique, des choses que l'on peut mesurer et contrôler, et les fruits sont plus liés à la discipline. Maintenant, ils ne sont pas opposés les uns aux autres. Il y a bien sûr une petite technique impliquée dans la méditation, une technique très simple, qui consiste à dire le mantra, mais le dire dans un esprit de discipline vous rendra plus conscient des fruits. Et il y a un passage de Saint Paul dans le Nouveau Testament qui est très similaire à un passage de la Dharmapada, le grand texte bouddhiste, les paroles du Bouddha, concernant les qualités qui surgissent dans l'esprit et la vie d'une personne qui médite. Mais elles sont presque les mêmes - amour, joie, paix, patience, bonté, bonté, fidélité, douceur et maîtrise de soi.

Ces qualités d'esprit, ces qualités de relation, ces qualités de relation avec soi-même, avec les autres, avec le grand mystère qui nous entoure tous - ces qualités sont des expériences très réelles. L'amour est une expérience très réelle, n'est-ce pas ? Tout comme la joie, la paix, la patience, la gentillesse, etc. Ce sont donc des expériences réelles, mais vous ne pouvez pas les mesurer de la même façon que vous pouvez mesurer votre pression sanguine ou votre système immunitaire. On peut donc dire sans hésiter que la méditation a un effet bénéfique sur la personne qui médite.

Un des défis mais aussi un des plaisirs de la méditation que vous découvrirez est qu'elle vous amène dans le moment présent, où nous sommes très rarement. Vous prendrez donc conscience du scarabée volant, ou de quelque chose dans votre environnement immédiat. C'est inhabituel. Nous prêtons très rarement attention aux choses qui nous sont immédiatement présentes. Elles sont très éphémères. Nous n'avons pas le temps d'y prêter attention, de les apprécier ou d'en prendre conscience. Et c'est très important dans les relations de travail - parler avec un collègue, parler avec votre patron, ou parler avec votre superviseur, ou parler avec quelqu'un que vous formez - pour que vous soyez pleinement présent à eux, pour être conscient de leur humeur, pour être conscient qu'ils peuvent avoir peur de vous si vous êtes leur patron. Vous avez un pouvoir sur eux. Vous pouvez ne pas vouloir vous affirmer, etc., mais ils peuvent être nerveux à votre sujet, avoir peur de vous. Il peut aussi y avoir de la colère ou de la tristesse en eux.

De nombreuses recherches psychologiques sur la méditation suggèrent que les méditants ont une capacité de lecture de la communication non verbale très fortement améliorée. Ainsi, vous devenez conscient des sentiments réels de quelqu'un, de ce qu'il pense, de ce qu'il ressent, par l'expression de son visage, son langage corporel, simplement parce que vous êtes là. Pas de perspicacité magique. Mais vous êtes simplement présent et conscient. ~

**Il suffit de faire confiance à la nature de notre propre esprit. Et la méditation est cela. Vous faites confiance à vous-même. Vous faites confiance à la nature de votre propre esprit. Vous devez bien sûr vous y consacrer pendant un certain temps - et vous découvrirez que votre esprit est capable de beaucoup plus d'équanimité, de stabilité, de clarté et de paix que vous ne l'aviez imaginé.**

**La pratique quotidienne de la méditation, selon Laurence Freeman, "est la chose la plus gentille et la plus attentionnée que vous puissiez faire pour vous-même". Se détourner de l'égoïsme nous ouvre à la paix et à l'harmonie au plus profond de nous-mêmes et nous grandissons dans l'amour. Le fruit de cette discipline spirituelle se voit dans le soin et l'attention que nous sommes capables d'accorder aux autres et à notre travail. Ces conférences présentent la méditation essentiellement comme le travail d'une attention désintéressée - un passage de l'égoïsme à l'égoïsme des autres.**



**LAURENCE FREEMAN OSB est un moine bénédictin et directeur de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne. En tant que guide spirituel de la communauté, il voyage beaucoup pour enseigner, diriger des retraites, mener des initiatives interconfessionnelles et s'engager avec le monde laïque sur des sujets sociaux, éducatifs, médicaux et commerciaux. Ses livres comprennent Good Work, Light Within, Jesus the Teacher Within, First Sight et Sensing God.**



**www.mediomedia.com**  
**www.wccm.org**

Note importante :

Dans l'ensemble de ce document il y a en fait **trois textes** se rapportant à ce thème de : ***Le travail de l'Attention désintéressée***:

1 - *Le travail de l'Attention désintéressée* traduction (...presque automatique.....) texte original en anglais (cf **le texte qui précède**)

2- Quelques *Sagesses quotidiennes* (**ce document**) illustrées et choisies dans cet ouvrage par le P.Freeman **TROIS séries** 1- (entre le 15/07/2020 et le 12/08/2020)

2- (entre le 28/10/2021 et le 29/11/2021) 3- (entre le 07/05/2022 et le 09/06/2022)

3- Le texte **qui suivra après** et qui est...le *texte original anglais: The Work of Selfless Attention* et provenant du site US : <https://meditationtalks.wccm.org/>

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

Pages choisies et composées entre le 15/07/2020 et le 12/08/2020 par le P. Freeman

**Mercredi 15 Juillet 2020**



(Photo : Laurence Freeman, Turquie)

La plupart d'entre vous espèrent que la méditation vous aidera à mieux vous concentrer. La distraction est l'une des conséquences de ce monde stressant dans lequel nous vivons. Notre attention est dissipée, nous vérifions continuellement nos téléphones, nous vivons dans un monde où nous sommes constamment tirés dans différentes directions : pression incessante, stimulus continu, demandes permanentes d'attention. Cela crée une culture et une psychologie de la distraction qui est en soi très malsaine et peu créative. La créativité dépend du bon type d'attention et de concentration. La satisfaction de ce que nous faisons dépend de ce juste type d'attention. Et la méditation est une question d'attention.

*(The Work of Selfless Attention, Laurence Freeman OSB)*

**Jeudi 16 Juillet 2020**



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux)

La méditation est le travail du silence. Nous voulons partager avec vous la grande puissance du silence. Pour vous donner un petit aperçu de ce concept de silence, prenez un moment pour vous taire. Chronométrez une à deux minutes de silence avec un gong. Pour vous aider à entrer dans le silence, écoutez le son du gong jusqu'à ce qu'il s'efface, puis restez en silence jusqu'à ce qu'il sonne à nouveau. Pendant cette période de silence, vous avez probablement trouvé que votre attention se tourne vers les bruits extérieurs. Mais est-ce que l'un d'entre vous avait un bruit intérieur, je veux dire non pas celui de votre ventre mais de votre mental ? Quelqu'un était-il absolument libre de toute pensée ? Étiez-vous distrait, vos pensées sautaient-elles dans tous les sens ? C'est la condition humaine, n'est-ce pas ? C'est ce que nous allons traiter : la capacité d'attention, la capacité à se concentrer, ce qui est une autre façon de dire la capacité à se taire. Et intégrer cela dans toute notre vie.

*(The Work of Selfless Attention, Laurence Freeman OSB)*

**Vendredi 17 Juillet 2020**



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux)

La méditation est une forme de travail où ce que nous faisons, c'est détourner l'attention de nos pensées. Comment nous y prenons-nous ? Nos pensées sont comme un flux de conscience qui coule constamment. (...) Alors, comment peut-on faire face à cela ? On ne construit pas un barrage. On ne les bloque pas. On n'utilise pas la force. Mais il faut trouver un moyen de mettre ces pensées de côté, car sinon on est emporté dans le courant de cette conscience et on n'en sort jamais. Alors comment faire ? Ce que je veux partager avec vous, c'est un moyen, une manière particulière. Nous allons nous concentrer sur une méthode particulière de méditation. Bien sûr, il y en a d'autres, bien qu'elles soient toutes liées entre elles par la même idée de l'attention et de la persévérance. Mais nous allons nous concentrer sur une voie, parce qu'il est préférable de creuser un puits profond et parce qu'en creusant un puits profond, vous trouverez la source et l'eau jaillira. Sinon, vous creuserez beaucoup de petits trous et vous mourrez de soif. Nous ne disons pas que c'est la seule façon d'atteindre l'illumination. Vous trouverez cette voie décrite dans toutes les traditions. C'est la voie d'un seul mot.

*(The Work of Selfless Attention, Laurence Freeman OSB)*

**Samedi 18 Juillet 2020**



(Photo : Laurence Freeman, Birmanie)

Commencez à répéter, à réciter intérieurement, en silence, un mot unique. Continuez à répéter ce mot ou à y revenir tout au long de la méditation. C'est simple, mais pas facile, car vous constaterez très vite que les pensées sont très persuasives, très séduisantes ou très obsessionnelles. Vous penserez donc à tous vos problèmes, vous reviendrez à vos angoisses, ou bien vous imaginerez, ferez des projets, analyserez, etc. Quand vous vous surprenez à le faire - c'est ce que nous appelons une distraction - quand vous êtes distrait, cela signifie que vous êtes pris dans un de ces courants de pensée, ou même dans plusieurs courants de pensée à la fois, selon que votre esprit est étourdi et distrait ou anxieux à un moment donné. Lorsque vous constatez que votre attention est distraite par l'un de ces courants de pensée, que faire ? Laissez tomber la pensée. Laissez-la juste tomber comme ça, n'essayez pas de la résoudre. Laissez simplement tomber et revenez à votre objectif unique qui est votre mot.

*(The Work of Selfless Attention, Laurence Freeman OSB)*

**Dimanche 19 Juillet 2020**



(Photo : Laurence Freeman, Birmanie)

Lorsque vous remarquez que votre attention est distraite par l'un de ces courants de pensée, que faire ? Abandonnez la pensée. Laissez-la juste tomber comme ça, n'essayez pas de la résoudre. Laissez-la simplement tomber et revenez à votre unique objectif, qui est votre mot. Vous abandonnez donc la pensée pour revenir humblement à votre mot et recommencer à le répéter. Ce qui importe, c'est de rester avec le même mot tout au long de la méditation, voilà la discipline. Revenir au mot est une discipline, c'est une discipline douce. Vous dites le mot doucement mais fidèlement. Continuez à y revenir.

*(The Work of Selfless Attention, Laurence Freeman OSB)*

**Lundi 20 Juillet 2020**



(Photo Laurence Freeman, Italie)

Respirer, le plus important est de respirer, de continuer à respirer, mais il n'y a pas de technique spéciale ou de magie de la respiration dans la méditation. Il suffit de respirer naturellement, de fermer les yeux et commencer le travail. Le travail consiste à dire votre mantra. Dites votre mot. Le mot vous guidera de l'esprit au cœur. Il conduira à ce processus d'intégration dont vous vous sentirez bénéficier dans tous les aspects de votre vie. Le fait de dire le mot continuellement pendant le temps de méditation vous aidera également à mettre de côté vos pensées. C'est une bonne façon de définir la méditation. La méditation n'est pas ce que vous pensez. Elle est en fait un grand défi pour nous dans notre monde moderne. La méditation consiste à mettre de côté ses pensées. Les pensées, bien sûr, vont couler comme la circulation, parfois encombrée, parfois rapide, parfois lente. Vous pouvez avoir des pensées obsessionnelles. Vous savez, nous avons tous nos petits circuits de pensée ; nous les passons en revue, encore et encore. Nous ne résolvons aucun des problèmes, mais nous ne cessons de les répéter. Vous pouvez faire cela pendant trente ans.

(*The Work of Selfless Attention*, Laurence Freeman OSB)

**Mardi 21 Juillet 2020**



(Photo Laurence Freeman, USA)

La méditation aidera à briser ces schémas de pensée obsessionnelle et compulsive. Ce peut être des pensées d'insécurité, d'anxiété, de peur. Mais vous mettez ces pensées de côté. Vous pouvez alors avoir des pensées telles que "Oh, ce serait merveilleux si..." ou "Ne vais-je pas passer un bon moment en faisant ceci ou cela". Vous mettez donc de côté ces pensées qui visent le futur ou le passé. Le mental est comme une usine en production 24 heures sur 24. Il va produire continuellement du matériel et il s'attend à ce que vous consommiez tout ce matériel en permanence. Il faut donc réorienter le mental, l'enseigner. Il y aura des moments où je ne m'absorberai pas dans mes pensées, mes projets, mes analyses, mes angoisses, mon imagination. Il y a des moments où je m'écarte de tout cela, de la même façon que votre corps vous dit : "Peu importe le nombre de choses que tu as à faire, tu dois quand même dormir. Alors va dormir". La méditation propose de prendre un temps pour ce travail essentiel de l'être humain, qui est tout simplement "être". La méditation ne consiste pas à penser, mais à "être".

(*The Work of Selfless Attention*, Laurence Freeman OSB)

**Mercredi 22 Juillet 2020**



(Photo Laurence Freeman, Terre sainte)

Il faut du temps et bien des répétitions pour apprendre une langue. Eh bien nous apprenons une sorte de langue par la méditation. Nous apprenons en fait le langage du silence. Alors soyez patients et ne soyez pas déçus qu'il faille un certain temps pour l'apprendre. Continuez seulement à apprendre. Le mantra va s'ancrer et s'incarner en vous, et ce sera le plus beau don de toute votre vie. Alors, accordez toute votre attention à ce mot. Dites-le consciencieusement, prononcez-le mentalement clairement et écoutez-en le disant. Accordez-lui toute votre attention. Si vous avez de la chance, vous arriverez à le faire pendant une seconde, puis vous penserez à ce que vous allez faire cet après-midi, à ce que vous n'avez pas fait la semaine dernière, et vous partirez dans l'imagination. Et quand votre imagination sera épuisée, vous vous direz : "Maintenant, à quoi puis-je penser - oh oui, j'ai ces vieux problèmes auxquels je pense depuis vingt ans", pour que vous puissiez les déterrer à nouveau. C'est comme ça que fonctionne le mental. Vous n'avez rien d'exceptionnel : nous avons tous ce même genre de problème.

(*The Work of Selfless Attention*, Laurence Freeman OSB) p16

Jeudi 23 Juillet 2020



(Photo Laurence Freeman, Egypte)

(...) la conscience peut se changer. Vous constaterez que vous pouvez vous asseoir pour méditer, plein d'anxiété, de stress et peut-être de peur, plein de distractions ; et à la fin de la méditation, vous vous lèverez l'esprit clair et calme, et vous vous direz : "Pourquoi toutes ces histoires ? Je peux gérer cela, et si je ne peux pas le gérer, alors il n'y a rien que je puisse faire de toute façon". Vous découvrirez donc que la méditation a ce merveilleux don de pouvoir calmer l'esprit. Mais nous devons l'apprendre.

(*The Work of Selfless Attention*, Laurence Freeman OSB) p16

**Vendredi 24 Juillet 2020**



(Photo Laurence Freeman, Malaisie)

Si vous êtes préoccupé par un problème particulier au travail, dans votre famille, dans une relation quelconque ou par quelque chose qui vous touche, alors cela vous viendra à l'esprit. Il est certain qu'au début de la méditation, cela vous reviendra à l'esprit. Ou si vous venez de regarder un film d'action, cela va vous traverser l'esprit probablement pendant quelques minutes dans votre méditation. Il n'y a rien que vous puissiez faire à ce sujet. Laissez aller ces pensées. Ne luttez pas. Laissez-les aller. Mais en poursuivant la méditation, en revenant continuellement au mantra, vous constaterez que l'esprit devient plus calme et qu'il y aura des moments, peut-être très brefs au début et plus tard, à d'autres occasions, des périodes plus longues, où l'esprit peut devenir très calme, très tranquille, très clair. Rien alors ne traverse votre esprit qui attire votre attention, pas de pensées, pas d'images, pas d'imagination, pas de musique. Rien ne vous traverse l'esprit. Pas d'anxiété. Nous sommes tous capables de cela, et tout ce que nous devons faire, c'est faire confiance à la nature de notre propre esprit.

*([The Work of Selfless Attention](#), Laurence Freeman OSB)*

**Samedi 25 Juillet 2020**



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Juste pour vous aider à comprendre ce que fait le mantra (vous le découvrirez par vous-même), John Main l'a décrit comme une harmonique, c'est pourquoi nous utilisons un petit gong. Lorsque le son se prolonge, nous l'écoutons. C'est un son agréable, c'est un son harmonique. Pensez donc au mantra comme à une harmonique que nous faisons résonner au centre de notre être, pour nous amener dans notre centre, dans cette harmonie avec nous-mêmes. Vous pouvez aussi penser au mantra comme à un signal, un petit bip radar qui conduit un avion à atterrir, même dans le brouillard. Les avions peuvent atterrir dans le brouillard parce qu'ils disposent maintenant de ce système de signalisation automatique. Ainsi, même si vous ne voyez pas où vous allez, vous écoutez le signal. Même si votre esprit peut être très distrait pendant votre méditation, ne vous en inquiétez pas. Concentrez-vous simplement sur le mantra, revenez-y et vous serez sur la bonne voie. Vous pouvez encore considérer le mantra comme une charrue. Pensez à un agriculteur qui creuse un sillon dans son champ pour pouvoir planter les graines pour la croissance future. Vous créez l'espace en vous pour une croissance ultérieure. Ce ne sont donc que de petites métaphores qui peuvent vous aider à comprendre ce que vous faites, quelle est la signification de l'expérience.

([\*The Work of Selfless Attention\*](#), Laurence Freeman OSB)

--

**Dimanche 26 Juillet 2020**



(Photo Laurence Freeman, France)

Pourquoi donc disons-nous le mantra continuellement ? La raison est qu'il vous emmène au-delà de votre ego. Quand vous commencez à le réciter, votre ego ne va pas aimer ça. Il ne veut pas abandonner un pouce de son territoire. C'est donc de là que vient cette résistance. Mais pourquoi devrait-il y avoir une résistance ? Eh bien, c'est la résistance instinctive de l'ego à ce qu'il pense être une perte de terrain ou une diminution de son influence. C'est pourquoi nous disons le mantra en permanence - pour entraîner l'ego, parce qu'il viendra un temps où votre ego sera heureux, plus heureux parce qu'il est contrôlé, parce que vous le contrôlez. Votre ego ne sera pas détruit. Il ne faut pas détruire l'ego. Nous avons bien sûr besoin d'un ego, mais si votre ego n'est pas contrôlé, il est une source de souffrance, de colère, de violence et de tous les problèmes dans le monde et en vous-même. Si l'ego est sous contrôle et qu'il vous sert, et non qu'il vous domine, alors l'ego sera plus heureux. Voilà donc une façon simple d'expliquer pourquoi nous disons le mantra continuellement.

*(The Work of Selfless Attention, Laurence Freeman OSB)*

**Lundi 27 Juillet 2020**



(Photo Laurence Freeman, île de Bere, Irlande)

La chose la plus importante que nous essayons de faire est de vous aider à entrer dans la pratique quotidienne. Mais c'est votre propre expérience qui est votre maître. Il existe une expression latine qui exprime cela : "magistra experientia", l'expérience est votre maître. Ce mot très important – expérience – est à ne pas confondre avec des expériences. Si vous commencez à méditer, vous pouvez penser que quelque chose devrait se produire pendant la méditation, que vous devriez léviter à quelques centimètres du sol. Ou bien que vous allez commencer à développer autour de vous une sorte d'aura rayonnante que tout le monde remarquera. Ou encore que vous allez acquérir une forme d'intelligence supérieure qui vous permettra de voir ce qui se passe au coin de la rue. Eh bien, cela ne m'est pas encore arrivé, mais si cela vous arrive, n'y prêtez aucune attention - c'est le meilleur conseil à donner. Ce n'est peut-être pas le conseil le plus séduisant, mais c'est le meilleur conseil si vous voulez apprendre à méditer.

*(The Work of Selfless Attention, Laurence Freeman OSB)*

**Mardi 28 Juillet 2020**



(Photo Laurence Freeman, Mexico)

En ce qui concerne la signification de l'expérience : ce que nous faisons dans la méditation, c'est porter une attention pure. En d'autres termes, nous ne pensons pas au travail et nous ne réfléchissons pas à nos problèmes. Nous ne pensons pas à Dieu. Nous ne pensons pas à nos impôts. Nous ne pensons à rien de tout cela parce que nous mettons toutes nos pensées de côté. C'est pourquoi c'est de l'attention pure. Et le mantra, dire notre mot, nous aide à développer cette attention pure, qui est une autre façon de dire "être". Nous sommes simplement dans "l'être". Le chrétien peut comprendre cela comme une pure prière parce que c'est être avec Dieu ; non pas penser à Dieu ni parler à Dieu, mais être avec Dieu. Pour ceux d'entre vous qui sont bouddhistes, vous aurez une autre façon de comprendre cette expérience, une autre façon de la décrire. Mais l'expérience elle-même est la même. Vous ne la comprendrez vraiment que par l'expérience. Ainsi, plus vous méditez, plus vous en viendrez à savoir ce que signifie "être" par opposition à "penser". Être avec Dieu plutôt que penser à Dieu.

(*The Work of Selfless Attention*, Laurence Freeman OSB)

**Mercredi 29 Juillet 2020**



(Photo Laurence Freeman, Royaume-Uni)

... les signes que vous faites réellement quelque chose d'utile, que vous vous rapprochez de Dieu, ces signes seront présents dans votre vie dans la façon dont vous vous comportez avec les autres, avec vous-même, avec l'environnement, dans la façon dont vous gérez les situations difficiles, dont vous acceptez le don de l'être, le don de la vie, la façon dont vous gérez la négativité dans votre vie. Ce sera donc dans votre façon de vivre que vous verrez les fruits de cette expérience. Car lorsque vous méditez, vous touchez à une profondeur de votre être qui est en relation et en harmonie avec toutes choses et avec tout le monde autour de vous. C'est la fin de l'isolement.

*(The Work of Selfless Attention, Laurence Freeman OSB)*

**Jeudi 30 Juillet 2020**



(Photo Laurence Freeman, Royaume-Uni)

La solitude est l'un des grands problèmes de notre culture moderne. Elle est l'un des prix que nous payons pour notre richesse, avec qui vient la compétitivité et l'isolement. C'est l'une des grandes maladies de notre époque. Même les personnes qui vivent en famille, avec des amis, avec une vie très active, peuvent être profondément seules. Et croyez-moi, la méditation est le remède, l'antidote à l'isolement. La raison en est qu'elle vous introduit dans une solitude qui est le contraire de l'isolement, car elle est la découverte de votre identité unique, de votre être unique. Chacun d'entre nous ici est absolument et totalement unique. Irremplaçables, inclassables, nous sommes uniques. Et cette unicité nous effraie parfois parce que nous ne voulons pas être trop uniques. Nous voulons tous avoir un nom ou quelque chose qui nous permette de nous identifier à d'autres personnes. Nous aimons avoir un sentiment d'appartenance. Mais en fait, nous devons éprouver cette unicité pour pouvoir nouer des relations plus profondes.

(*The Work of Selfless Attention*, Laurence Freeman OSB)

**Vendredi 31 Juillet 2020**



(Photo Laurence Freeman, Barcelone)

Là est le paradoxe, le mystère, l'amour, la vie aussi : découvrir qu'en sachant qui nous sommes dans notre unicité, nous pouvons entrer en relation avec les autres de manière beaucoup plus profonde et plus satisfaisante. C'est pourquoi les fruits de votre méditation seront immédiatement évidents dans votre relation aux autres. Il ne s'agit donc pas de léviter au-dessus sol, ni de développer des pouvoirs psychiques, ni d'aucune de ces choses miraculeuses ou surnaturelles. La méditation est cent pour cent naturelle. Mais elle se reflétera dans vos relations.

*(The Work of Selfless Attention, Laurence Freeman OSB)*

**Samedi 1<sup>er</sup> Août 2020**



(Photo Laurence Freeman, Terre sainte)

Le mot "méditation" est apparenté en français au mot "médecine", le préfixe "med" impliquant soin et attention. Soins et attention : si vous devez faire un examen ou aller aux urgences d'un hôpital, ce que vous souhaitez et ce dont vous avez besoin, c'est que quelqu'un s'occupe de vous. Il existe différentes sortes de soins, n'est-ce pas. Il y a des soins superficiels et des soins où vous voyez que la personne se soucie vraiment de vous, qu'elle ne fait pas seulement son travail, qu'elle prend soin de vous. C'est l'attention accordée qui fait la différence entre des soins superficiels et des soins personnels sérieux : cette personne porte-t-elle toute son attention au travail du soin ? Cela s'applique aussi bien sûr à votre travail. Lorsque vous travaillez à des projets, des idées, que vous réalisez une création, il ne s'agit pas seulement de faire le travail superficiellement, il s'agit d'y prendre soin avec attention. Et lorsque nous allons chez le médecin ou que nous parlons de nos problèmes personnels avec quelqu'un d'autre, nous n'avons pas tant besoin qu'on résolve les problèmes à notre place (la plupart des problèmes ne peuvent pas être résolus de toute façon), mais de cette qualité d'écoute attentionnée. Et si on nous l'accorde - on ne peut pas s'y tromper - si on a le sentiment de recevoir cela d'une personne, c'est immensément guérissant, vitalisant, énergisant et libérateur. Nous avons juste besoin de sentir cette véritable attention bienveillante. On pourrait aussi appeler cela de l'amour, mais l'amour est un mot chargé. Mais c'est vraiment aussi une œuvre d'amour.

*(The Work of Selfless Attention, Laurence Freeman OSB)*

**Dimanche 02 Août 2020**



(Photo : Laurence Freeman, Brésil)

La méditation est donc une attention bienveillante envers soi-même. Beaucoup d'entre vous, à juste titre et de manière très compréhensible, commencent par trouver difficile de consacrer du temps à la méditation : 20 minutes semblent une énorme montagne à gravir. 7 minutes ok ! 20 minutes, impossible ! C'est ainsi qu'on voit les choses au début. Mais quand vous comprenez que c'est une expérience qui demande du temps et de la pratique, que c'est la nature de cette expérience de méditation, vous réalisez qu'en fait, se donner ces 20 minutes est la chose la plus douce et la plus attentionnée que vous puissiez faire pour vous-même. Le fruit en sera le soin et l'attention que vous accorderez aux autres et à votre travail. Cela ne vous rend pas plus égoïste ; cela vous rend plus désintéressé, plus centré sur les autres. C'est le paradoxe de la méditation. Vous ne vous concentrez pas sur vous-même, vous ne vous faites pas plaisir ; cela ne nourrit pas l'ego. C'est plutôt le contraire. C'est se libérer des peurs, des désirs de l'ego et de ses illusions. C'est se libérer pour vivre dans la réalité. Alors considérez que ce travail de méditation vous permet de prendre soin de vous de la manière la plus sérieuse et la plus douce qui soit et qu'elle vous apprend à être attentif.

([The Work of Selfless Attention](#), Laurence Freeman OSB)

**Lundi 03 Août 2020**



(Photo : Laurence Freeman, Birmanie)

Le paradoxe est que nous détournons l'attention de nous-même, c'est pourquoi c'est un défi. Parce que nous sommes tous la plupart du temps en train de penser à nous-même, à nos problèmes, à nos conditions de vie stressantes : les délais que nous devons respecter, les relations personnelles à problème, les angoisses au sujet du bonheur, de l'épanouissement, de l'avenir, des problèmes financiers ou médicaux, peu importe. La plupart du temps, l'attention se porte donc sur nous-même ou sur ces aspects de notre vie. En méditant, nous détournons l'attention de tout cela.

([The Work of Selfless Attention](#), Laurence Freeman OSB)

**Mardi 04 Août 2020**



(Photo : Laurence Freeman, La Trinité)

La méditation est radicalement simple. Elle est radicalement centrée sur l'autre, ce qui est libérateur. Elle vous libère d'être tout le temps dans l'orbite de l'ego, nous condamnant à de la souffrance, de la tristesse, un sentiment de frustration et d'isolement. Figés dans l'ego, c'est ce que nous sommes. L'ego est bien sûr nécessaire et son objectif est bon. Mais il doit être à sa place : il n'est pas le patron. Tout patron égoïste est un mauvais patron. Si l'ego est votre patron, alors vous n'êtes pas heureux. Le travail de la méditation - et c'est un travail : considérez-le comme un travail et non comme un plaisir – est donc la chose la plus bienveillante et la plus attentionnée que vous puissiez vous faire. C'est vraiment une façon de s'aimer soi-même, mais il s'agit aussi de détourner l'attention de soi.

([The Work of Selfless Attention](#), Laurence Freeman OSB)

**Mercredi 05 Août 2020**



(Photo : Laurence Freeman, France)

Le constat de l'errance de nos pensées est un peu déconcertant car nous voudrions être concentrés. Mais en fait, si vous arrivez à l'accepter, vous en tirerez avantage et constaterez que cela vous ramènera dans la bonne direction. Si vous faites le travail de la méditation, si vous dites votre mantra, même si votre esprit vagabonde, vous apprenez ainsi à vous connaître - c'est ce qu'on appelle la connaissance de soi. Le mot tibétain pour méditation pourrait se traduire par "se familiariser avec soi-même", donc "se connaître soi-même". Une qualité essentielle du bonheur est de se connaître. C'est certainement aussi une qualité essentielle du leadership et c'est donc une bonne chose. Vous devenez conscient de la nature aléatoire de votre esprit errant, et en être conscient est un progrès. Quelqu'un qui ne sait pas que son esprit erre et que ses pensées sont aléatoires est une personne inquiétante, à moitié consciente, et donc une personne à moitié vivante. Le grand progrès, c'est le premier pas. Il faut en être conscient.

([The Work of Selfless Attention](#), Laurence Freeman OSB)

**Jeudi 06 Août 2020**



(Photo : Laurence Freeman, Ecosse)

À plusieurs reprises, au cours des 20 minutes, votre attention va faiblir et vous serez alors distrait par quelque chose d'extérieur ou une pensée intérieure. Si vous arrivez à rester 10 minutes sans être distrait, vous vous en sortez très bien. Lorsque vous vous rendez compte que vous êtes distrait, laissez tomber la distraction et reprenez votre mot. Une seule chose à propos de l'expérience de la distraction : comme nous voulons tous réussir, cela semble être un échec, mais en fait, c'est un excellent maître. Laissez-moi vous parler un instant de la réussite et de l'échec. Vous savez que nous vivons dans une société qui vénère le succès. Le summum de ce phénomène culturel de la réussite, la seule chose qui compte, c'est quoi ? Gagner ! C'est une philosophie très, très dangereuse, qui finit par mener à la souffrance, qui n'est pas viable.

**[\(The Work of Selfless Attention, Laurence Freeman OSB\)](#)**

**<https://wccm.us4.list-manage.com/track/click?u=c3f683a744e71a2a6032f4bc&id=67d4fe92f1&e=be2e699803>**

**Vendredi 07 Août 2020**



(Photo Laurence Freeman, France)

Nous pensons devoir être parfaits, avoir l'air parfait, agir parfaitement, faire croire aux autres que nous avons réussi et qu'en plus de tout cela, nous n'échouons jamais. Mais en termes de leadership, la capacité à accepter et à montrer que l'on est imparfait est un bon principe. Vous pouvez être humain devant les personnes avec lesquelles vous travaillez ou que vous dirigez. Faites donc attention à ne pas attraper ce virus du perfectionnisme dans votre méditation. Car il vous affaiblira et vous amènera peut-être à abandonner. L'échec est une chose que nous devons apprendre. Donc, chaque fois que vous dites votre mantra et que vous êtes distrait, ne le considérez pas comme un échec. Apprenez simplement à partir de cette expérience, et vous apprendrez en recommençant. Il ne s'agit donc pas de réussite, mais de persévérance. Ce n'est pas une question de succès, mais de fidélité. C'est ainsi que nous apprenons et que nous grandissons, que vous apprendrez quelque chose d'immensément bénéfique. Si vous essayez de le faire en voulant être parfait, vous vous épuiserez et vous abandonnerez.

(*The Work of Selfless Attention*, Laurence Freeman OSB)

**Samedi 08 Août 2020**



(Photo Laurence Freeman, Turquie)

Parfois, votre méditation sera profonde, calme et paisible, et parfois elle sera très perturbée, agitée ou superficielle ; et vous penserez alors : "je perds mon temps, ça ne marche plus, j'aimerais revenir à ce que j'ai ressenti hier ; j'arrête". C'est un moment d'épreuve crucial, que vous persévériez ou non. C'est comme tomber amoureux. Les premiers rendez-vous sont merveilleux. Et puis vous commencez à vous disputer sur le film que vous voulez aller voir. Pensez à la méditation comme à une relation, une relation avec vous-même. Comme dans toute relation, il y aura des hauts et des bas. C'est la relation elle-même qui compte. À la fin, vous arriverez à un moment où vous ne ferez plus tout un plat pour savoir si "c'était une bonne ou une mauvaise méditation", où vous y serez simplement fidèle. Et si vous arrivez à ce point où vous êtes en quelque sorte détaché de la question de savoir si c'était bien ou mal, c'est alors, dans ce détachement, que votre méditation devient réellement plus profonde. Il ne s'agit donc pas d'évaluer, de "réussir ou d'échouer", mais de le faire fidèlement sans juger, sans s'attacher aux résultats, et c'est là le progrès. Vous comprenez ? Le progrès est dans ce détachement.

*(The Work of Selfless Attention, Laurence Freeman OSB)*

**Dimanche 09 Août 2020**



(Photo Laurence Freeman, Mexique)

Il faut faire une distinction entre les bienfaits et les fruits de la méditation. Les bienfaits sont les choses que vous pouvez mesurer comme votre tension artérielle. Vous pouvez peut-être aussi mesurer votre degré de stress ou d'anxiété. Vous constaterez que vous gérez les situations stressantes différemment les jours où vous méditez. L'autre jour, discutant avec un groupe de médecins, l'un d'eux disait à ses collègues : "Quand j'ai commencé à méditer, mon problème était de le faire tous les jours. Maintenant, disait-il, c'est pour moi un problème de ne pas le faire". En d'autres termes, s'il ne le fait pas, il sait qu'il lui manque quelque chose. Vous pouvez donc mesurer et constater ainsi nombre de ces avantages de la méditation. Mais il y a aussi ce que nous pouvons appeler les fruits de la méditation. Cela concerne la distinction entre technique et discipline.

*([The Work of Selfless Attention](#), Laurence Freeman OSB)*

**Lundi 10 Août 2020**



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Comme l'approche technique, les bénéfices de la méditation sont des choses que l'on peut mesurer et contrôler. Les fruits sont davantage liés à la discipline. Ils ne sont pas opposés les uns aux autres. La méditation implique bien sûr une petite technique, très simple, qui consiste à dire le mantra. Mais le dire dans un esprit de discipline vous rendra plus conscient des fruits. Un passage de saint Paul dans le Nouveau Testament est très similaire à un passage de la Dharmapada, le grand texte bouddhiste qui présente les paroles du Bouddha, concernant les qualités qui surgissent dans l'esprit et la vie d'une personne qui médite. Elles sont presque les mêmes : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité, douceur et maîtrise de soi.

*([The Work of Selfless Attention](#), Laurence Freeman OSB)*

**Mardi 11 Août 2020**



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

L'un des défis mais aussi l'un des plaisirs de la méditation que vous découvrirez est qu'elle vous ramène à l'instant présent, où nous sommes très rarement. Vous prendrez donc conscience de la mouche qui vole ou de ce qui se passe dans votre environnement immédiat. C'est inhabituel. Nous prêtons très rarement attention aux choses qui nous sont immédiatement présentes. Elles sont très éphémères. Nous n'avons pas le temps d'y prêter attention, de les apprécier ou d'en prendre conscience. Et c'est très important dans les relations de travail : parler avec un collègue, avec votre patron, votre supérieur, ou quelqu'un que vous formez, afin d'être pleinement présent à lui, prendre conscience de son moral, sentir s'il a peur de vous lorsque vous êtes son supérieur. Si vous avez un pouvoir sur lui, même si vous ne souhaitez pas vous imposer, il peut être nerveux et avoir peur de vous. Il se peut aussi qu'il soit en colère ou triste. De nombreuses recherches psychologiques sur la méditation suggèrent que les méditants ont une capacité très élevée de lecture de la communication non verbale. Ainsi, vous devenez conscient des véritables sentiments des autres, de ce qu'ils pensent ou ressentent, par l'expression de leur visage, par leur langage corporel, simplement parce que vous êtes là. Ce n'est pas une perspicacité magique. Mais vous êtes simplement présent et conscient.

([The Work of Selfless Attention](#), Laurence Freeman OSB)

**Mercredi 12 Août 2020**



(Photo : Laurence Freeman, France)

L'une des choses les plus importantes et les plus utiles que les gens aient trouvés, lorsqu'ils vivent dans les conditions de vie actuelles de la plupart d'entre nous, c'est d'avoir une routine. Ici, à Bonnevaux, nous avons notre routine avant que le virus ne frappe et nous avons gardé la même routine. Cela m'a donné, à moi et à nous tous ici, un sentiment de stabilité et de structure. Ainsi, trouver la bonne routine de notre vie, dans laquelle on peut établir ses moments de méditation, par exemple, pourrait être un moyen très important de trouver ce stimulant et cette possibilité de relier la surface et la profondeur de notre vie, de vivre bien, de vivre avec intégrité. Cette simple routine de la vie peut avoir un effet très puissant.

[\(The Work of Selfless Attention, Laurence Freeman OSB\)](#)

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

Pages choisies et composées entre le 28/10/2021 et le 29/11/2021 par le P. Freeman

**Jeudi 28 Octobre 2021**



Photo : Laurence Freeman, France)

La vie moderne est stressante car nous vivons dans une culture stressante. La cyberculture dans laquelle nous vivons nous convainc que nous sommes stressés. C'est un problème majeur de notre vie, il est donc parfaitement sain que vous considériez le besoin de vous détendre comme une partie importante de ce que vous espérez apprendre de la méditation. Certains d'entre vous ont évoqué le contrôle des émotions. L'un des avantages de la méditation est qu'elle permet d'harmoniser les aspects émotionnels, intellectuels, professionnels et physiques de notre être. Nous ne sommes pas seulement des corps, nous sommes des personnes unifiées. C'est ce qui fait de nous des êtres créatifs et fructueux.

Laurence Freeman OSB, , [The Work of Selfless Attention](#)

P5

Ndlr : il existe une série de *Sagesses* (Du 15/07/2020 au 12/08/2020) depuis le même ouvrage

**Vendredi 29 Octobre 2021**



(Photo : Laurence Freeman, France)

La plupart d'entre vous espérez que la méditation vous aidera à mieux vous concentrer. La distraction est l'une des conséquences du monde stressant dans lequel nous vivons. Nous sommes constamment attirés dans différentes directions, notre attention est dissipée, nous vérifions constamment nos téléphones. Nous vivons dans un monde où nous sommes constamment tiraillés par une pression permanente, des stimuli constants, des demandes constantes d'attention. Cela crée une culture et une psychologie de la distraction qui est en soi très malsaine et peu créative. La créativité dépend du bon type d'attention et de concentration. La satisfaction dans ce que nous faisons dépend de ce type d'attention. Et la méditation concerne l'attention.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

P5-6

S



**Samedi 30 Octobre 2021**

(Photo : Laurence Freeman, France)

Une grande partie de la vie moderne génère du stress, des distractions, un manque de clarté et conduit à un sentiment croissant de frustration : le sentiment d'être bloqué en soi, dans son environnement ou dans ses relations de travail. Ce sentiment de frustration se reporte également contre l'environnement. Cette frustration, si elle devient incontrôlable, conduit à l'épuisement et à une sorte de dépression. Je discutais récemment avec le président d'une grande banque à Londres qui avait commencé à méditer. Il y a un an ou deux, il a pris publiquement un congé de trois mois, avec l'accord de son conseil d'administration, parce qu'il était dépassé par les événements. Il était tellement frustré, bloqué et stressé qu'il était en train de s'épuiser. Heureusement, il en a reconnu les signes et pris des mesures d'urgence. Et cela fut estimé respectable. C'est donc quelque chose que nous pouvons éviter si nous gérons ces problèmes de stress et de frustration à un stade précoce.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

P6

**Dimanche 31 Octobre 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Afrique du Sud)

Nous aimerions ouvrir pour vous un élément très important de l'expérience de la méditation : la connaissance de soi, la conscience de soi qui est vraiment la base de notre développement humain ainsi que de nos relations avec les autres. La méditation touche en nous quelque chose de très profond, de très central, de très universel. Elle est plus qu'une compétence et plus qu'une technique. C'est pourquoi nous allons nous pencher sur toute la question du succès et de l'échec. (...) Je tiens à vous rassurer : la méditation n'est pas une question de succès ou d'échec. Elle est une question de pratique - comme toutes les choses les plus importantes de la vie. Parfois vous réussirez, parfois vous échouerez, mais vous persévérerez. En persévérant, vous découvrirez une compréhension totalement différente, plus large, plus profonde et plus intégrée du sens. Nous sommes bien sûr programmés pour penser succès et échec. Vous vous en rendez compte très souvent lorsque vous apprendrez à méditer : est-ce que je réussis, est-ce que j'échoue ? Nous allons donc constamment vous rappeler qu'il ne s'agit pas de réussite ni d'échec, mais de pratique.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

P6-7

**Lundi 01 Novembre 2021**



Photo : Laurence Freeman, France)

La méditation est une sorte de travail. Ce que nous faisons, c'est détourner l'attention de nos pensées. Comment le faisons-nous ? Nos pensées sont comme un flux de conscience qui s'écoule constamment. Vous pensez au passé, à l'avenir, vous imaginez, planifiez, analysez, gérez des angoisses, résolvez des problèmes, cultivez des fantasmes, construisez des désirs, pensez à des choses insignifiantes ("j'aurais dû acheter ça au supermarché hier soir"), ou vous traitez de questions plus importantes ("que vais-je faire de ma carrière"). Ou encore, vous êtes confronté à des problèmes émotionnels – à vos relations au travail ou à la maison. L'esprit sera donc constamment plein de pensées. Le mot "pensée" suffit à couvrir tout ce type d'activité mentale et émotionnelle qui surgit des niveaux profonds de la conscience et parfois de l'inconscient. Alors comment faire face à cela ? Eh bien, on ne construit pas de barrage. On ne les bloque pas. On n'utilise pas la force. Mais il nous faut un moyen de mettre ces pensées de côté, car sinon, on est simplement emporté par le courant de cette conscience et on n'en sort jamais.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

P ?

**Mardi 02 Novembre 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Italie)

Commencez à répéter, à réciter intérieurement, en silence, un seul mot. On continue à répéter ce mot ou à y revenir tout au long de la méditation. C'est simple, mais ce n'est pas facile parce que vous allez vous apercevoir très vite que les pensées sont très persuasives, très séduisantes, ou très obsessionnelles. Ainsi, vous penserez à tous vos problèmes, vous reviendrez à vos angoisses, ou vous partirez dans l'imagination, ou encore vous ferez des projets, analyserez, etc. Lorsque vous vous surprenez à faire cela - c'est ce que nous appelons une distraction - lorsque vous êtes distrait, cela signifie que vous êtes pris dans l'un de ces courants de pensée, ou même dans plusieurs courants de pensée en même temps, selon le degré d'étourdissement, de distraction ou d'anxiété de votre esprit à un moment donné. Lorsque vous trouvez que votre attention est distraite par l'un de ces courants de pensée, que faites-vous ? Vous laissez tomber la pensée. Laissez-la tomber comme ça, n'essayez pas de la résoudre. Laissez-la simplement tomber et revenez à votre seul centre d'intérêt, qui est votre mot.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

P 11

**Mercredi 03 Novembre 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Angleterre)

Nous nous asseyons. Pourquoi nous asseyons-nous ? Parce que s'asseoir est à mi-chemin entre se lever et s'allonger. Lorsque vous êtes debout, vous faites quelque chose. Vous vous affirmez. Lorsque vous êtes allongé, vous vous reposez et vous vous détendez au point de vous endormir. La position assise est donc une bonne posture, que vous soyez assis sur un coussin, jambes croisées, ce qui est une bonne position mais que vous n'êtes pas obligé de prendre ; que vous soyez assis sur un tabouret de méditation ou un petit banc, ce qui est très bon pour le dos ; ou que vous soyez assis sur une chaise, ce qui vous aide à garder le dos droit. Garder le dos droit est la première règle de la posture. La raison en est assez évidente. Rappelez-vous quand vous étiez à l'école et que vous et tous les élèves de la classe étiez assis, l'air de s'ennuyer, et que le maître disait : "Redressez-vous !" Alors vous vous redressiez tous, et immédiatement votre esprit devenait réceptif et alerte. Asseyez-vous donc bien droit, en imaginant une ligne allant du sommet de votre tête à la base de votre colonne vertébrale. Vous n'avez pas besoin d'être assis avec raideur. Vous devez en même temps être détendu.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

P9-10

**Jeudi 04 Novembre 2021**



(Photo : Laurence Freeman, USA)

Respirer - la chose la plus importante est de respirer, de continuer à respirer, mais il n'y a pas de technique spéciale ou magique pour respirer en méditant. Il suffit de respirer naturellement, de fermer les yeux, puis de commencer le travail qui consiste à dire votre mantra. Dites votre mot. Le mot vous guidera de l'esprit au cœur. Il conduira à ce processus d'intégration dont vous ressentirez les bienfaits dans tous les aspects de votre vie. Dire le mot continuellement pendant le temps de la méditation vous aidera également à mettre de côté vos pensées. Et c'est une bonne façon de définir la méditation. La méditation n'est pas ce que vous pensez. Elle est en fait un grand défi pour nous dans notre monde moderne. La méditation consiste à mettre de côté vos pensées.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

P14

**Vendredi 05 Novembre 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Espagne)

Bien sûr, les pensées s'écouleront comme la circulation, parfois encombrée, parfois rapide, parfois lente. Vous pouvez avoir des pensées obsessionnelles. Vous savez bien que nous avons tous certains petits cycles de pensées que nous ressasons encore et encore. Nous ne résolvons aucun des problèmes, mais nous continuons à les répéter. Vous faites peut-être cela depuis trente ans.

La méditation vous aidera à briser ces schémas de pensée obsessionnels et compulsifs. Il peut s'agir de pensées d'insécurité, d'anxiété ou de peur. Vous mettez ces pensées de côté. Vous pouvez aussi avoir des pensées du type "Oh, ne serait-ce pas merveilleux si..." ou "Ne vais-je pas passer un bon moment en faisant ainsi à l'avenir". Vous mettez donc de côté ces pensées sur le futur comme sur le passé. Le mental est comme une usine en production 24 heures sur 24. Il va continuellement produire du matériel et il s'attend à ce que vous consommiez tout ce matériel en permanence. Vous devez donc réapprendre à votre mental, lui enseigner.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

P14-15

**Samedi 06 Novembre 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Angleterre)

Il y aura des moments où je ne suivrai pas mes pensées, mes projets, mes analyses, mes angoisses, mes fantasmes. Il y a des moments où je m'écarte de tout cela, de la même manière que mon corps me dit : "Peu importe le nombre de choses que tu as à faire, tu dois quand même dormir. Alors va dormir." Or, la méditation consiste à consacrer du temps à ce travail essentiel de l'être humain, qui consiste simplement à "être". La méditation ne consiste pas à penser, elle consiste à "être". Votre pensée, vos projets, votre compréhension vont être grandement améliorés, clarifiés, enrichis et rendus plus efficaces et productifs, parce que vous consacrez ces moments en dehors d'eux.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

P15

**Dimanche 07 Novembre 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Le choix du mot est important car nous restons avec le même mot tout au long de la méditation, et de jour en jour. Ainsi, votre mantra deviendra pour vous un don et un compagnon merveilleux. Ce sera votre façon de prendre soin de vous, de vous accorder de l'attention et, par extension, d'en porter aux personnes qui vous entourent. Donc vous dites votre mantra avec soin et attention. Vous mettez de côté tout autre problème, pensée ou distraction qui vous vient à l'esprit. Tout comme lorsque vous travaillez et que vous avez un problème difficile à résoudre ou que vous avez une date limite à respecter, vous vous dites : "Je ne peux pas m'occuper de ces autres questions pour le moment ; je dois terminer ce travail". Eh bien, apportez cette qualité de détermination et de concentration à votre méditation. C'est tout ce que vous avez à faire. Vous pouvez le faire. Vous ne seriez pas ici si vous n'étiez pas capable de faire ce travail. Vous ne garderiez pas ce travail très longtemps si vous n'étiez pas capable de le faire. Vous pouvez le faire. Il vous suffit d'appliquer cette aptitude et cette qualité à votre temps de méditation.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

P15

**Lundi 08 Novembre 2021**



(Photo : Laurence Freeman, USA)

Il faut du temps et de la pratique pour apprendre une langue. Eh bien dans la méditation, nous apprenons une sorte de langage. Nous apprenons en réalité le langage du silence. Soyez donc patients et ne soyez pas découragés qu'il vous faille un certain temps pour apprendre. Continuez simplement à apprendre. Le mantra s'intégrera et s'incarnera en vous, et ce sera le plus beau cadeau de toute votre vie. Accordez donc toute votre attention à ce mot. Dites-le avec application, articulez-le clairement dans votre esprit, et écoutez-le en le disant. Accordez-lui toute votre attention. Avec de la chance, vous arriverez à le faire pendant une seconde, puis vous penserez à ce que vous allez faire cet après-midi, à ce que vous n'avez pas fait la semaine dernière, et vous imaginerez. Et lorsque votre imagination s'épuisera, vous vous direz : "Maintenant, à quoi puis-je penser ? Oh oui, j'ai ces vieux problèmes auxquels je pense depuis vingt ans", et vous pourrez les déterrer à nouveau. C'est ainsi que fonctionne le mental. Vous n'êtes pas particulier - nous avons tous le même genre de problème avec nos pensées.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

P16

**Mardi 09 Novembre 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Vous découvrirez que vous pouvez vous asseoir pour méditer, plein d'anxiété et de stress, peut-être plein de peurs et de distractions, et qu'à la fin de la méditation, vous vous relèverez clair et calme et vous vous direz : "Pourquoi toute cette agitation ? Je peux gérer ça, et si je ne peux pas le gérer, de toute façon il n'y a rien que je puisse faire". Vous découvrirez donc que la méditation a ce don merveilleux de pouvoir calmer l'esprit. Mais il nous faut l'apprendre.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

P16

**Mercredi 10 Novembre 2021**



(Photo : Laurence Freeman, USA)

Nous nous asseyons, nous restons immobiles, nous fermons les yeux et nous commençons à répéter notre mot. Tout ce que nous avons à faire pendant la méditation est de répéter ce mot et d'y revenir sans cesse. C'est aussi simple que cela en a l'air. Il ne s'agit pas d'une répétition mécanique, mais d'une répétition créative, d'une répétition fidèle. C'est donc aussi simple que cela en a l'air. Vous le dites doucement, sans forcer, vous le dites fidèlement. Lorsque des pensées ou des sentiments vous interrompent, vous laissez tomber la pensée ou le sentiment et vous revenez à votre mot. Vous le dites simplement, sans vous évaluer.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

P18

**Jeudi 11 Novembre 2021**



(Photo : Laurence Freeman)

En poursuivant la méditation, en revenant continuellement au mantra, vous constaterez que l'esprit s'apaise et qu'il y a des moments, peut-être très brefs au début, puis plus longs à d'autres occasions, où l'esprit peut devenir très calme, très paisible, très clair. En un sens donc, rien ne passe dans votre esprit pour attirer votre attention, aucune pensée, aucune image, aucune imagination, aucune musique. Rien ne vous traverse l'esprit. Pas d'anxiété. Nous en sommes tous capables et tout ce que nous avons à faire, c'est faire confiance à la nature de notre esprit. La méditation, c'est cela. Vous vous faites confiance. Vous faites confiance à la nature de votre propre esprit. Vous devez bien sûr vous consacrer à la méditation pendant un certain temps, mais faites-le réellement, pratiquez-la aussi bien que vous le pouvez, ne vous inquiétez pas de l'échec, et vous découvrirez que votre esprit est capable d'une équanimité, une stabilité, une clarté et une paix bien plus grandes que vous ne l'aviez imaginé.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

P18-19

Vendredi 12 Novembre 2021



(Photo : Laurence Freeman, Brésil)

Pour vous aider à comprendre ce que fait le mantra (vous le découvrirez par vous-même), John Main l'a décrit comme une harmonique, et nous utilisons donc cette petite cloche. Tant que dure ce son, nous l'écoutons. C'est un son agréable, un son harmonisant. Alors pensez au mantra comme à une harmonique que nous faisons résonner au centre de notre être, pour nous amener à ce recentrage, à cette harmonie avec nous-même. Vous pouvez aussi penser au mantra comme à un signal, un petit bip de radar qui permet à un avion d'atterrir, même dans le brouillard. Les avions peuvent atterrir dans le brouillard parce qu'ils ont maintenant ce système de signalisation automatique. Alors même si vous ne voyez pas où vous allez, vous écoutez le signal. Même si votre esprit peut être très distrait pendant votre méditation, ne vous en souciez pas. Concentrez-vous simplement sur le mantra, revenez-y sans cesse et vous serez sur la bonne voie.

**Samedi 13 Novembre 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux)

Maintenant, pourquoi disons-nous le mantra continuellement ? La raison est qu'il vous emmène au-delà de votre ego. Quand vous commencerez à le dire, votre ego ne va pas aimer ça. Il ne veut pas céder un pouce. C'est donc de là que vient cette résistance. Mais pourquoi y a-t-il une résistance ? Eh bien, c'est la résistance instinctive de l'ego à ce qu'il pense être une perte de terrain ou d'influence. C'est pourquoi nous disons continuellement le mantra - pour entraîner l'ego, parce qu'il viendra un moment où votre ego sera heureux, plus heureux parce qu'il est contrôlé, parce que vous le contrôlez. Il ne va pas être détruit. Nous ne devons pas le détruire. Nous avons bien sûr besoin d'un ego, mais s'il n'est pas contrôlé, votre ego est une source de souffrance, de colère, de violence et de tous les problèmes du monde et en vous-même. Si l'ego est sous contrôle et vous sert au lieu de vous dominer, alors il sera plus heureux. Voilà une façon simple d'expliquer pourquoi nous disons continuellement le mantra.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

P19-20

**Dimanche 14 Novembre 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

La chose la plus importante que nous essayons de faire, c'est de vous aider à entrer dans la pratique quotidienne. Car c'est votre propre expérience qui est votre maître. L'expression latine pour cela est *magistra experientia*, "l'expérience est votre maître". Ce mot "expérience" est très important, mais ne le confondez pas avec des expériences. Vous pouvez penser, si vous commencez à méditer, que quelque chose devrait se produire pendant la méditation : léviter à quelques centimètres du sol ; ou commencer à développer cette sorte d'aura rayonnante autour de soi, que tout le monde va remarquer ; ou bien commencer à devenir une sorte de super intelligence et voir ce qui va arriver. Cela peut se produire ; cela ne m'est pas encore arrivé, mais cela peut vous arriver à vous. Alors n'y prêtez pas attention - c'est le meilleur conseil. Ce n'est peut-être pas le conseil le plus séduisant, mais c'est le meilleur conseil si vous voulez apprendre à méditer.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

P21

**Lundi 15 Novembre 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux)

Maintenant, pour ce qui concerne le sens de l'expérience, ce que nous faisons dans la méditation, c'est de prêter une attention pure. En d'autres termes, nous ne pensons pas au travail ni à nos problèmes. Nous ne pensons pas à Dieu. Nous ne pensons pas à nos impôts ni à rien d'autre parce que nous mettons toutes les pensées de côté. C'est pourquoi c'est de l'attention pure. Et le mantra, la récitation du mot, nous aide à développer cette attention pure qui est une autre façon de dire simplement "être". Nous sommes simplement dans "l'être". Le chrétien peut comprendre cela comme une prière pure parce que c'est être avec Dieu, ne pas penser à Dieu, ne pas parler à Dieu, mais être avec Dieu.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

P21-22

**Mardi 16 Novembre 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux)

Les signes que vous êtes en train de faire quelque chose d'utile, que vous vous rapprochez de Dieu, ces signes seront présents dans votre vie, dans le mode de relation que vous aurez avec les autres, avec vous-même et avec l'environnement. Ils seront présents dans la façon dont vous gérez les situations difficiles, dont vous acceptez le don de l'être, le don de la vie, dans la façon dont vous réagissez à ce qui est négatif dans votre vie. C'est donc dans votre façon de vivre que vous verrez les fruits de cette expérience. Car lorsque vous méditez, vous touchez à une profondeur de votre être propre qui est en relation et en harmonie avec tout et tous ceux qui vous entourent. C'est la fin de l'isolement.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

P22

**Mercredi 17 Novembre 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Terre Sainte)

L'isolement est l'un des grands problèmes de notre culture moderne. C'est, avec la compétitivité, l'un des prix que nous payons pour notre richesse. Et c'est l'une des grandes maladies de notre époque. Même ceux qui vivent en famille, qui ont des amis et une vie bien remplie peuvent aussi être profondément seuls. Et croyez-moi, la méditation en est le remède, l'antidote, parce qu'elle vous introduit à la solitude.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

P22

**Jeudi 18 Novembre 2021**



(Photo : Laurence Freeman)

La solitude est le contraire de l'isolement. Parce que la solitude, c'est la découverte de notre identité unique, de notre être unique. Chacun d'entre nous est ici tout à fait et totalement unique. Irremplaçable, non clonable ; nous sommes uniques. Et cette singularité nous effraie parfois car nous ne voulons pas être trop uniques. Nous voulons tous avoir quelques lettres après notre nom, ou bien quelque chose qui peut nous identifier à d'autres. Nous aimons avoir notre place. Mais en fait, il nous faut rencontrer cette singularité pour pouvoir établir des relations plus profondes. C'est le paradoxe, c'est le mystère, c'est l'amour, c'est aussi la vie. Il s'agit de découvrir qu'en sachant qui nous sommes dans notre singularité, nous pouvons entrer en relation avec les autres d'une manière beaucoup plus profonde et satisfaisante. C'est pourquoi les fruits de notre méditation seront immédiatement perceptibles dans nos relations avec les autres.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#) .....P22-23

**Vendredi 19 Novembre 2021**



(Photo : Laurence Freeman)

Le mot "méditation" est apparenté au mot "médecine". Le préfixe "med" implique des soins et de l'attention. Si vous allez faire un check-up ou si vous vous rendez aux urgences d'un hôpital, ce que vous voulez et ce dont vous avez besoin, c'est que quelqu'un s'occupe de vous. Vous savez bien qu'il existe différents types de soins. Il y a l'attention superficielle et l'attention où vous voyez que la personne ne fait pas seulement son travail mais s'intéresse vraiment à vous. La différence entre une attention superficielle et une attention personnelle sérieuse est dans le degré d'attention : est-ce que cette personne porte son attention sur le travail des soins ?

Et cela s'applique bien sûr à votre travail. Lorsque vous travaillez sur des projets, des idées, des conceptions, il ne s'agit pas de faire le travail de manière superficielle, mais d'y consacrer toute son attention.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

P24

**Samedi 20 Novembre 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Lorsque nous travaillons sur des projets, des idées ou des dessins, il ne s'agit pas simplement de faire le travail superficiellement mais avec soin et attention. Et lorsque nous allons à un rendez-vous médical ou que nous parlons de nos problèmes personnels à quelqu'un, ce dont nous avons besoin, ce n'est pas d'une personne qui résolve les problèmes pour nous (de toute façon, la plupart des problèmes ne peuvent pas être résolus), mais ce dont nous avons vraiment besoin, c'est de cette qualité d'attention bienveillante. Et si nous la recevons - et on ne peut pas la simuler - si nous ressentons que nous recevons cela de quelqu'un, c'est immensément guérissant, stimulant, énergisant et libérateur. Nous avons juste besoin de ressentir cette véritable attention bienveillante. On pourrait aussi appeler cela de l'amour, bien que l'amour soit un mot chargé, mais c'est aussi un travail d'amour.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

P24

**Dimanche 21 Novembre 2021**



(Photo : Laurence Freeman, France)

La méditation est donc une attention portée à soi-même. Au début beaucoup d'entre vous, à juste titre et c'est très compréhensible, ont du mal à consacrer du temps à la méditation. Cela semble une énorme montagne à gravir : 20 minutes. Je ne peux pas le faire 20 minutes, 7 minutes, d'accord ! C'est ainsi que nous commençons. Mais au fur et à mesure que vous comprenez la nature de cette expérience de la méditation qui demande du temps et de la pratique, vous réalisez que vous accorder ces 20 minutes est la chose la plus gentille, la plus attentionnée et la plus prévenante que vous puissiez faire pour vous. Le fruit en sera le soin et l'attention que vous accorderez aux autres et à votre travail. Cela ne vous rend pas plus égocentrique mais plus altruiste, plus attentif aux autres. C'est le paradoxe de la méditation. Vous ne vous concentrez pas sur vous-même, vous vous faites plaisir ; elle ne nourrit pas l'ego. C'est plutôt l'inverse. Elle libère des peurs, des désirs et des illusions de l'ego. Vous vous libérez pour vivre dans la réalité. Alors dites-vous que ce travail de méditation consiste à prendre soin de vous, de la manière la plus sérieuse et la plus douce qui soit, et à apprendre à être attentif.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

P24-25

**Lundi 22 Novembre 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Royaume Uni)

Le paradoxe, c'est que nous détournons l'attention de nous-même, et c'est un défi. Car nous sommes tous, la plupart du temps, en train de penser à nous, à nos problèmes, nos conditions stressantes de vie : les échéances à respecter, les relations personnelles à problèmes, les angoisses que nous avons à propos du bonheur, de la réussite ou de l'avenir, ou encore les problèmes financiers ou médicaux, quoi que ce soit. Ainsi, la plupart du temps, l'attention est portée sur nous ou sur ces aspects de nous-même. Dans la méditation, nous détournons notre attention de tout cela.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

P25

**Mardi 23 Novembre 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Royaume Uni)

La méditation est d'une simplicité radicale ; elle est un décentrement radical. C'est libérateur. Elle vous libère de rester tout le temps dans l'orbite de l'ego où nous nous condamnons à la souffrance, la tristesse, à un sentiment de frustration et d'isolement. Vous savez que c'est ainsi nous sommes, coincés dans l'ego. L'ego a bien sûr un but nécessaire, mais il doit être à sa place - pas le patron. De même qu'un patron égoïste est un mauvais patron, si l'ego est votre patron, alors vous n'êtes pas heureux. Ainsi le travail de la méditation - et c'est un travail, voyez-le comme un travail et non comme un petit plaisir - est l'attention la plus bienveillante que vous puissiez vous accorder. C'est vraiment une façon de s'aimer, mais il s'agit aussi de détourner l'attention de soi.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

P25

**Mercredi 24 Novembre 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Royaume Uni)

Le sentiment d'avoir l'esprit vagabond est un peu déconcertant car nous aimons être concentrés. Mais en fait, si vous arrivez à le supporter et le tourner à votre avantage, vous constaterez que cela vous ramène à vous-même. Si vous faites le travail de méditation en récitant votre mantra, même si votre esprit vagabonde, vous apprenez aussi à le contourner, et c'est cela la connaissance de soi. Le mot tibétain pour méditation pourrait se traduire par "se familiariser avec soi-même", c'est-à-dire "se connaître". Une qualité essentielle du bonheur est de se connaître, et c'est certainement une qualité essentielle du leadership. C'est donc une bonne chose. Vous prenez conscience de la nature aléatoire de votre esprit vagabond, et en être conscient est un progrès. La personne dangereuse et la personne à moitié consciente, et donc à moitié vivante, est quelqu'un qui ne sait pas que son esprit est vagabond et que ses pensées sont aléatoires. C'est la première étape et c'est un grand progrès. Soyez conscient de cela.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

P26

**Jeudi 25 Novembre 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Royaume Uni)

À différents moments au cours des 20 minutes de méditation, votre attention va faiblir et sera alors attirée par une distraction externe ou interne. Si vous parvenez à tenir 10 minutes sans distraction, vous vous en sortez très bien. Lorsque vous vous rendez compte que vous avez été distrait, laissez tomber la distraction et revenez au mantra. Juste une chose à propos de l'expérience de la distraction : parce que nous voulons tous réussir, elle semble être un échec, mais en fait, elle est un excellent maître.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

P26

**Vendredi 26 Novembre 2021**



(Photo : Laurence Freeman, France)

Laissez-moi vous parler un instant du succès et de l'échec. Vous savez que nous vivons dans une société qui vénère le succès. L'incarnation de ce phénomène culturel, la seule chose qui compte, c'est quoi ? Gagner ! C'est une philosophie très, très dangereuse qui mène au bout du compte à la souffrance. C'est insoutenable parce que personne n'est parfait. Tout le monde échoue. Si je voulais apprendre le mandarin et que je ne voulais jamais faire d'erreur, je n'apprendrais jamais, n'est-ce pas ? Vous n'apprenez qu'en acceptant le fait que vous allez vous tromper et que vous n'êtes pas parfait. Le perfectionnisme est l'une des choses importantes qui a infecté notre système comme un virus et que nous devons éliminer. Nous croyons que nous devons être parfaits, avoir l'air parfait, agir parfaitement, que nous devons faire croire aux autres que nous avons du succès, que nous sommes toujours au top, que nous n'échouons jamais.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

P26-27

**Samedi 27 Novembre 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Italie)

La capacité d'accepter et de montrer que vous êtes imparfait est un bon principe en termes de leadership. Vous pouvez être humain devant les personnes avec lesquelles vous travaillez ou que vous dirigez. Veillez donc à ne pas vous laisser contrôler par le virus du perfectionnisme dans votre méditation. Parce que cela vous fera trébucher et vous conduira peut-être à abandonner. L'échec est une chose à travers laquelle nous devons apprendre. Donc, chaque fois que vous dites votre mantra et que vous êtes distrait, ne le voyez pas comme un échec. Apprenez-en simplement quelque chose, et vous apprendrez en revenant au mantra. Il ne s'agit donc pas de réussite, mais de persévérance. Il ne s'agit pas de succès, il s'agit de fidélité. Et c'est ainsi que nous apprenons et que nous grandissons. Si vous essayez de le faire en voulant être parfait, vous vous épuiserez et vous abandonnerez. Voilà la façon d'apprendre quelque chose d'immensément bénéfique.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

P27

**Dimanche 28 Novembre 2021**



(Photo : Laurence Freeman, France)

Votre méditation sera parfois profonde, calme et paisible, et parfois très perturbée, turbulente, ou superficielle. Et à ces moments-là, vous pourrez vous dire : "j'ai perdu mon temps, ça ne marche plus, je voudrais revenir à ce que je ressentais hier et je n'y arrive pas". C'est un moment crucial pour savoir si vous allez persévérer ou non. C'est comme tomber amoureux. Les premiers rendez-vous sont merveilleux. Et puis vous commencez à vous disputer pour savoir quel film vous irez voir. Considérez la méditation comme une relation, une relation avec vous-même. Comme dans toute relation, il y aura des hauts et des bas. C'est la relation elle-même qui compte.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

P27

**Lundi 29 Novembre 2021**



(Photo : Laurence Freeman, Suisse)

Vous finirez par arriver à un point où vous ne vous demanderez plus si "c'était une bonne ou une mauvaise méditation", parce que vous y serez simplement fidèle. Et si vous arrivez à ce point où vous êtes vraiment détaché de la question de savoir si c'était bien ou pas, c'est alors, dans ce détachement, que votre méditation devient vraiment plus profonde. Il ne s'agit donc pas de l'évaluer, de la "réussir" ou de la "rater", il s'agit simplement de la faire fidèlement sans la juger, sans s'attacher à son résultat, et c'est là le progrès. Vous comprenez ? C'est ça le progrès : votre détachement.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

P27-28

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

Pages choisies et composées entre le 07/05/2022 et le 09/06/2022 par le P. Freeman

**Samedi 07 Mai 2022**



(PHOTO: LAURENCE FREEMAN, ITALIE)

La plupart d'entre vous espèrent que la méditation vous aidera à mieux vous concentrer. La distraction est l'une des conséquences de ce monde de stress dans lequel nous vivons. Nous sommes constamment tirés dans différentes directions, notre attention est dissipée, nous vérifions sans cesse notre téléphone. Nous vivons dans un monde qui nous fait subir une pression constante, une stimulation et des demandes permanentes d'attention. Cela crée une culture et une psychologie de la distraction qui est en soi très malsaine et peu créative. La créativité dépend d'une attention et d'une concentration particulières. C'est de ce type d'attention que dépend la satisfaction dans ce que nous faisons. Et la méditation est une question d'attention.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

**Dimanche 08 Mai 2022**



(Photo: Laurence Freeman, Panama)

Ces dernières années, j'ai enseigné la méditation à l'école de commerce de Georgetown et à l'université. Les étudiants en MBA sont bien sûr très soucieux de leur réussite ; c'est la raison pour laquelle ils font ces études : pour mieux réussir. Ils abordent donc tout, comme beaucoup d'entre nous, dans l'optique de réussir. Dès le début, je tiens à vous rassurer : la méditation n'est pas une question de réussite ou d'échec. Elle est une question de pratique - comme toutes les choses les plus importantes de la vie. Parfois vous réussissez, parfois vous échouez, mais vous persévérez. En persévérant, vous découvrirez une compréhension totalement différente, plus vaste, plus profonde et plus cohérente du sens. Nous sommes bien sûr programmés pour penser en termes de succès et d'échec. Vous vous en rendez compte très souvent lorsque vous apprendrez à méditer : est-ce que je réussis, est-ce que j'échoue ? Nous allons donc constamment vous rappeler qu'il ne s'agit pas de réussite ou d'échec, mais de pratique. Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

**Lundi 09 Mai 2022**



(Photo: Laurence Freeman, France)

La méditation est un travail qui consiste à détourner l'attention de nos pensées. Comment nous y prenons-nous ? Nos pensées sont comme un flux de conscience qui coule constamment. Vous pensez au passé, à l'avenir, vous imaginez, vous planifiez, vous analysez, vous gérez des angoisses, vous résolvez des problèmes, vous cultivez des fantasmes, vous construisez des désirs, vous pensez à des choses insignifiantes ou vous traitez de questions plus importantes. Ou alors vous êtes face à des problèmes affectifs touchant vos relations professionnelles ou familiales. L'esprit va donc être constamment rempli de pensées. Le mot "pensée" suffit à couvrir tout ce type d'activité mentale et affective qui jaillit des profondeurs de la conscience, et aussi parfois de l'inconscient. Alors comment faire face à cela ? Eh bien, on ne construit pas de barrage. On ne les bloque pas. On n'utilise pas la force. Mais il faut avoir un moyen de mettre de côté ces pensées, car sinon nous sommes simplement emportés par le courant de cette conscience et nous n'en sortons jamais.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

**Mardi 10 Mai 2022**



(Photo: Laurence Freeman, Brésil)

Commencez à répéter, à réciter intérieurement en silence, un seul mot. On continue à répéter ce mot ou à y revenir tout au long de la méditation. C'est simple mais pas facile car vous allez vous apercevoir très vite que ces pensées sont très insistantes, très séduisantes, ou très obsessionnelles. Ainsi vous penserez à tous vos problèmes, vous reviendrez à vos angoisses, vous imaginerez, vous planifierez, vous analyserez, etc. Lorsque vous vous surprenez à faire cela - c'est ce que nous appelons une distraction - lorsque vous êtes distrait, cela signifie que vous êtes pris dans l'un de ces courants de pensée, ou même dans plusieurs courants de pensée en même temps, selon le degré de dispersion, de distraction ou d'anxiété de votre mental à un moment donné. Lorsque vous constatez que votre attention est distraite par l'un de ces courants de pensée, que faire ? Laissez tomber la pensée. Laissez-la tomber comme ça, n'essayez pas de la résoudre. Laissez-la simplement tomber et revenez à votre seul centre d'intérêt, qui est votre mot.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

**Mercredi 11 Mai 2022**



(Photo: Laurence Freeman, UK)

Nous nous asseyons. Pourquoi ? Parce que s'asseoir est à mi-chemin entre se lever et s'allonger. Lorsque vous êtes debout, vous faites quelque chose. Vous vous affirmez. Lorsque vous êtes allongé, vous vous reposez et vous vous détendez au point de vous endormir. La position assise est donc une bonne posture, que vous soyez assis sur un coussin, jambes croisées, ce qui est une bonne position mais que vous n'êtes pas obligé de prendre ; que vous soyez assis sur un tabouret de méditation ou un petit banc, ce qui est très bon pour le dos ; ou que vous soyez assis sur une chaise, ce qui vous aide à garder le dos droit. Garder le dos droit est la première règle de la posture. La raison en est assez évidente. Rappelez-vous quand vous étiez à l'école et que vous et tous les élèves de la classe étiez assis avachis, l'air de s'ennuyer, et que le professeur disait : "Redressez-vous !" Vous vous redressiez tous et immédiatement votre esprit devenait réceptif et alerte. Asseyez-vous donc bien droit, en imaginant une ligne allant du sommet de votre tête à la base de votre colonne vertébrale. Vous n'avez pas besoin de vous asseoir de manière rigide. Vous pouvez être détendu en même temps. La colonne vertébrale a une courbure naturelle, vous n'avez donc pas besoin d'être comme un soldat au garde-à-vous. Mais gardez le dos droit, détendez vos épaules, vos pieds au sol, vos mains sur les cuisses ou sur les genoux.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

Jeudi 12 Mai 2022



(Photo: Laurence Freeman, Australie)

Le corps est une chose belle et digne, et c'est dans votre corps que vous méditez. Nous sommes des êtres incarnés et nous faisons tout de manière incarnée. La méditation permet de réunir l'esprit et le corps de manière très féconde. Votre posture est donc importante. Restez assis. L'immobilité physique pendant la méditation vous aidera également à atteindre l'immobilité mentale. L'immobilité du corps est également une discipline. Il est un peu plus facile de parvenir à l'immobilité du corps qu'à celle du mental parce que notre esprit est très actif. De même qu'il faut un certain temps pour qu'une voiture qui roule vite freine, de même il faut du temps pour que le mental s'arrête. L'esprit n'est pas une machine. Ce n'est pas un ordinateur, on ne peut pas le débrancher comme ça. Il faut donc du temps pour que le mental se stabilise, et c'est le but recherché. Le but est d'entrer dans l'instant présent, de sorte que le corps et l'esprit y demeurent. On pourrait dire que la méditation consiste simplement à être dans le moment présent – l'ici et maintenant.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

**Vendredi 13 Mai 2022**



(Photo: Laurence Freeman, France)

Respirer. La chose la plus importante est de respirer, de continuer à respirer, mais il n'y a pas de technique spéciale ou magique pour respirer en méditation. Il suffit de respirer naturellement, de fermer les yeux, puis de commencer le travail. Et le travail consiste à dire votre mantra. Dites votre mot de prière. Le mot vous guidera de l'esprit au cœur. Il conduira à ce processus d'intégration dont vous ressentirez les bienfaits dans tous les aspects de votre vie. Dire le mot continuellement pendant tout le temps de la méditation vous aidera également à mettre de côté vos pensées. Et c'est une bonne façon de définir la méditation. La méditation n'est pas ce que vous pensez. C'est en fait un grand défi pour nous dans notre monde moderne. La méditation consiste à mettre de côté ses pensées. Les pensées, bien sûr, vont circuler comme le trafic, parfois encombrées, parfois rapides, parfois lentes. Vous pouvez avoir des pensées obsessionnelles. Vous savez, nous avons tous certains petits cycles de pensée ; nous les ressasons encore et encore. Nous ne résolvons aucun des problèmes, mais nous continuons à les répéter. Vous faites peut-être cela depuis trente ans.

Laurence Freeman OSB, *The Work of Selfless Attention*

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

Samedi 14 Mai 2022



(Photo: Laurence Freeman, France)

La méditation aidera à briser ces schémas de pensée obsessionnels et compulsifs. Il peut s'agir de pensées d'insécurité, d'anxiété, de peur. Mais vous mettez de côté ces pensées. Ensuite, vous pouvez avoir des pensées du type "Oh, ne serait-ce pas merveilleux si..." ou "Ne serait-il pas bon moment de faire ceci à l'avenir ?" Vous mettez donc de côté ces pensées du futur aussi bien que celles du passé. Le mental est comme une usine en production 24 heures sur 24. Il va continuellement produire du matériel et il s'attend à ce que vous consommiez en permanence tout ce matériel. Vous devez donc apprendre à votre mental à se reconvertir.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

--

**Dimanche 15 Mai 2022**



(Photo: Laurence Freeman, France)

Il y aura des moments que je ne consacrerai pas à mes pensées, mes projets, mes analyses, mes angoisses, mes fantasmes, où je me tiendrai à l'écart de tout cela, de la même manière que notre corps nous dit : "Peu importe le nombre de choses que tu as à faire, tu dois quand même dormir. Alors va dormir." La méditation consiste à consacrer du temps à ce travail essentiel de l'être humain, qui consiste simplement à "être". Elle ne consiste pas à penser mais à "être". Votre pensée, vos projets, votre compréhension vont être grandement améliorés, clarifiés, enrichis et rendus plus efficaces et productifs parce que vous consacrez ces moments à autre chose.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

**Lundi 16 Mai 2022**



(Photo: Laurence Freeman, France)

Il faut du temps et bien des répétitions pour apprendre une langue. Eh bien, nous apprenons en réalité dans la méditation une sorte de langage, celui du silence. Soyez donc patients et ne soyez pas déçus qu'il vous faille un certain temps pour apprendre. Continuez simplement à apprendre. Le mantra s'intégrera et s'incarnera en vous, et ce sera le plus beau cadeau que vous aurez pour le reste de votre vie. Accordez donc toute votre attention à ce mot. Dites-le soigneusement, articulez-le clairement dans votre esprit, et écoutez-le pendant que vous le dites. Accordez-lui toute votre attention. Avec un peu de chance, vous pourrez le faire pendant une seconde, puis vous penserez à ce que vous allez faire cet après-midi, à ce que vous n'avez pas fait la semaine dernière, et vous fantasmerez. Et lorsque vos fantasmes seront épuisés, vous vous direz : "Maintenant, à quoi puis-je penser ? Ah oui, j'ai ces vieux problèmes auxquels je pense depuis vingt ans", et vous pourrez les déterrer à nouveau. C'est ainsi que fonctionne le mental. Ce n'est pas propre à vous : nous avons tous le même genre de problème avec la conscience.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

**Mardi 17 Mai 2022**



(Photo: Laurence Freeman, France)

La conscience peut évoluer. Vous découvrirez que vous pouvez vous asseoir pour méditer plein d'anxiété, de stress, peut-être de peur ou de distraction, et à la fin de la méditation, vous vous lèverez clair et calme, et vous vous direz : "Pourquoi toute cette agitation ? Je peux gérer ça, et si je ne peux pas le gérer, je ne peux rien y faire de toute façon". Vous découvrirez donc que la méditation a ce don merveilleux de pouvoir calmer l'esprit. Mais il faut l'apprendre. Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

**Mercredi 18 Mai 2022**



(Photo: Laurence Freeman, Irlande)

Votre respiration vous place toujours dans l'instant présent. En portant l'attention sur notre respiration, nous détournons l'attention de nos pensées. Mais nous devons aller un peu plus loin : dire le mantra, c'est suivre un petit chemin dans la forêt de nos pensées, car notre mental est souvent comme une jungle épaisse envahie par la végétation. Mais si vous trouvez un petit chemin qui vous emmène à travers cette jungle, vous savez que vous êtes sur la bonne voie. Alors maintenant, commencez doucement à dire votre mot, votre mantra. Articulez-le clairement : ma-ra-na-tha, ma-ra-na-tha. Vous trouverez votre propre rythme, votre propre façon de le dire. Mais dites-le continuellement, fidèlement. Dites-le doucement, n'utilisez pas la force. Exprimez simplement le mantra. Dites-le doucement avec un minimum d'effort, mais revenez-y sans cesse. Lorsque l'esprit est distrait, laissez aller les pensées et revenez au mot. Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

**Jeudi 19 Mai 2022**



(Photo: Laurence Freeman)

Nous nous asseyons, nous restons immobiles, nous fermons les yeux et nous commençons à répéter le mot. Et tout ce que nous avons à faire pendant la méditation, c'est de répéter notre mot de prière et d'y revenir sans cesse. C'est aussi simple que ça en a l'air. Cependant il ne s'agit pas d'une répétition mécanique mais d'une répétition créative, d'une répétition fidèle. C'est donc aussi simple que ça en a l'air. Vous le dites doucement sans forcer, vous le dites fidèlement. Lorsque des pensées ou des sentiments vous interrompent, vous abandonnez la pensée ou le sentiment et vous revenez à votre mot. Vous le dites simplement, sans vous évaluer.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

Vendredi 20 Mai 2022



(Photo: Laurence Freeman, UK)

Ce qui vous passe par l'esprit lorsque vous méditez - tout ce qui vient à l'esprit est au niveau du mental - dépend de ce que vous avez à l'esprit. Si vous êtes préoccupé par un problème particulier au travail, dans votre famille ou dans une relation, ou bien par quelque chose qui vous soucie, alors cela vous traversera l'esprit. C'est certainement le cas au début de la méditation. Ou bien si vous venez de regarder un film d'action très fort, vous y penserez probablement pendant quelques minutes pendant la méditation. Vous ne pouvez rien y faire. Laissez cela aller. Ne le combattez pas. Laissez juste passer.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

Samedi 21 Mai 2022



(Photo: Laurence Freeman, Egypte)

(...) en poursuivant la méditation, en revenant continuellement au mantra, vous constaterez que le mental devient plus calme et qu'il y aura des moments, peut-être très brefs au début, et plus tard, à d'autres occasions, des périodes plus longues, où l'esprit peut devenir très calme, très tranquille, très clair. Rien ne vous vient alors à l'esprit qui attire votre attention, aucune pensée, aucune image, aucune imagination, aucune musique. Rien ne vous traverse l'esprit. Pas d'anxiété. Nous sommes tous capables de cela, et tout ce que nous devons faire est de faire confiance à la nature de notre mental. La méditation, c'est cela. Vous vous faites confiance. Vous faites confiance à la nature de votre mental. Vous devez bien sûr vous consacrer à la méditation pendant un certain temps, mais faites-le réellement, pratiquez-la du mieux que vous pouvez, ne vous inquiétez pas de l'échec, et vous découvrirez que votre esprit est capable d'une équanimité, d'une stabilité, d'une clarté et d'une paix bien plus grandes que ce que vous aviez imaginé.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

--

**Dimanche 22 Mai 2022**



(Photo: Laurence Freeman, France)

Pour vous aider à comprendre ce que fait le mantra (vous le découvrirez par vous-même), John Main l'a décrit comme une harmonique, et nous utilisons un petit gong. Nous en écoutons le son qui dure. C'est un son agréable, un son harmonisant. Considérez donc le mantra comme une harmonique que nous faisons résonner au centre de notre être pour nous amener à ce centrage, à cette harmonie avec nous-même. Vous pouvez aussi le considérer comme un signal, le petit bip d'un radar qui permet à un avion d'atterrir, même dans le brouillard, grâce à ce système actuel de signalisation automatique. Même si vous ne voyez pas où vous allez, vous écoutez le signal. Si votre esprit est très distrait pendant votre méditation, ne vous en inquiétez pas. Concentrez-vous simplement sur le mantra, revenez-y sans cesse et vous serez sur la bonne voie.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

--

Lundi 23 Mai 2022



(Photo: Laurence Freeman, Mexique)

Pourquoi dire continuellement le mantra ? Parce qu'il vous emmène au-delà de votre ego. Quand vous allez commencer, votre ego ne va pas aimer ça. Il ne veut pas céder un pouce. C'est donc de là que vient cette résistance. Mais pourquoi est-elle là ? C'est la résistance instinctive de l'ego à ce qu'il pense être une perte de terrain ou d'influence. C'est pourquoi nous disons continuellement le mantra : pour entraîner l'ego, parce qu'il viendra un moment où votre ego sera heureux, plus heureux parce qu'il est contrôlé, parce que vous le contrôlez. Votre ego ne sera pas détruit. Nous ne devons pas le détruire. Nous avons bien sûr besoin d'en avoir un, mais s'il n'est pas contrôlé, il est une source de souffrance, de colère, de violence et de tous les problèmes dans le monde et en vous-même. Si l'ego est sous contrôle et vous sert au lieu de vous dominer, alors il sera plus heureux. Voilà une façon simple de dire pourquoi nous répétons continuellement le mantra.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

Mardi 24 Mai 2022



(Photo: Laurence Freeman, [UK](#))

Nous essayons de vous aider à entrer dans la pratique quotidienne, et c'est le plus important. Votre propre expérience est votre maître. L'expression latine pour cela est *magistra experientia*, "l'expérience est votre maître". Le mot "expérience" est très important, mais ne le confondez pas avec des expériences. Vous pouvez penser, si vous commencez à méditer : "quelque chose devrait se produire pendant ma méditation : je devrais léviter à quelques centimètres du sol. Ou je devrais commencer à développer cette sorte d'aura rayonnante autour de moi que tout le monde va remarquer. Ou bien je devrais commencer à devenir une sorte de super intelligence et voir ce qui se passe au coin de la rue". Eh bien si cela peut arriver, cela ne m'est pas encore arrivé. Cela peut arriver à vous mais alors, n'y prêtez pas attention - c'est le meilleur conseil. Ce n'est peut-être pas le conseil le plus séduisant à donner, mais c'est le meilleur conseil si vous voulez apprendre à méditer.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

--

**Mercredi 25 Mai 2022**



(Photo: Laurence Freeman, La Trinité)

John Main m'a dit ceci dès le début : "Il ne se passe rien pendant la méditation, et si cela se produit, ignore-le". Parce que si vous commencez à chercher à ce que quelque chose se passe pendant la méditation, vous ne cherchez pas la bonne chose. Bien sûr, cela a un effet sur votre vie, mais ne cherchez pas à vivre des expériences pendant la méditation. Alors, vous aurez devant vous une route claire.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

Jeudi 26 Mai 2022



(Photo: Laurence Freeman, Corée du Sud)

En ce qui concerne le sens de l'expérience, ce que nous faisons dans la méditation consiste à porter une attention pure. En d'autres termes, nous ne pensons pas au travail ni à nos problèmes. Nous ne pensons pas à Dieu. Nous ne pensons pas à nos impôts ni à rien d'autre parce que nous mettons toutes les pensées de côté. C'est pourquoi c'est de l'attention pure. Le mantra, la récitation de notre mot de prière nous aide à développer cette attention pure qui est une autre façon de dire simplement : "être". Nous sommes simplement dans l'"être".

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

Vendredi 27 Mai 2022



(Photo: Laurence Freeman, France)

Le chrétien peut comprendre la méditation comme une prière pure, car il s'agit d'être avec Dieu sans penser à Dieu, sans parler à Dieu, tout étant avec Dieu. Les bouddhistes auront une manière différente de comprendre cette expérience, une manière différente de la décrire. Mais l'expérience est en soi la même. Vous ne la comprendrez vraiment que par l'expérience. Ainsi, plus vous méditez, plus vous apprenez à connaître la signification du mot "être" par opposition à penser. Être avec Dieu plutôt que penser à Dieu.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

Samedi 28 Mai 2022



(Photo: Laurence Freeman, Trinidad)

Les signes que vous êtes en train de faire quelque chose d'utile, que vous vous rapprochez de Dieu, ces signes seront présents dans votre vie dans la façon dont vous vous reliez aux autres et dont vous vous reliez à vous-même et à l'environnement, dans la façon dont vous gérez les situations difficiles, dont vous acceptez le don de l'être et celui de la vie, et dans la façon dont vous gérez la négativité dans votre vie. C'est donc dans votre façon de vivre que vous verrez les fruits de cette expérience. Parce que lorsque vous méditez, vous touchez à une profondeur de votre être qui est en relation et en harmonie avec tout et avec tous ceux qui vous entourent. C'est la fin de l'isolement.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

**Dimanche 29 Mai 2022**



(Photo: Laurence Freeman, Canada)

L'isolement est l'un des grands problèmes de notre culture moderne. L'un des prix que nous payons pour la richesse. La compétition et l'isolement l'accompagnent. C'est l'une des grandes maladies de notre temps. Même ceux qui vivent en famille, ceux qui ont des amis ou qui ont une vie bien remplie peuvent aussi se sentir profondément isolés. Et croyez-moi, la méditation est le remède, l'antidote à l'isolement. La raison en est qu'elle vous introduit dans la solitude. La solitude est l'opposé de l'isolement. Parce qu'elle vous permet de découvrir votre identité unique, votre être unique. Chacun d'entre nous ici est tout à fait et totalement unique. Irremplaçables, inclassables, nous sommes uniques. Et cette unicité nous effraie parfois car nous ne voulons pas être trop uniques. Nous voulons tous avoir quelques lettres après notre nom, ou bien avoir quelque chose que nous pouvons identifier avec d'autres. Nous aimons avoir notre place. Mais en fait, nous avons besoin de rencontrer cette singularité pour pouvoir établir des relations plus profondes. C'est le paradoxe, c'est le mystère, c'est l'amour, c'est la vie aussi.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

**Lundi 30 Mai 2022**



(Photo: Laurence Freeman, France)

Sachant qui vous êtes dans votre singularité, vous pouvez établir des relations avec les autres d'une manière beaucoup plus profonde et plus satisfaisante. C'est pourquoi les fruits de votre méditation se manifesteront immédiatement dans vos relations avec les autres. Il ne s'agit donc pas de s'élever en lévitation, ni de développer des pouvoirs psychiques, ni d'aucune de ces choses miraculeuses, surnaturelles. La méditation est cent pour cent naturelle. Mais elle se reflétera dans vos relations.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

**Mardi 31 Mai 2022**



(Photo: Laurence Freeman, Myanmar)

En anglais, le mot "méditation" est proche du mot "médecine". Le préfixe "med" implique des soins et de l'attention. Soins et attention. Si vous allez faire un check-up ou si vous vous rendez aux urgences d'un hôpital, ce que vous voulez et ce dont vous avez besoin, c'est que quelqu'un s'occupe de vous. Il existe différents types de soins, n'est-ce pas ? Il y a l'attention superficielle et l'attention qui vous montre que la personne s'intéresse vraiment à vous, qu'elle ne fait pas seulement son travail, qu'elle prend soin de vous. La différence entre un soin superficiel et un soin personnel sérieux est dans l'attention - est-ce que cette personne porte son attention sur le travail du soin ? Cela s'applique aussi bien sûr à votre travail. Lorsque vous travaillez sur des projets, des idées, des conceptions, vous ne vous contentez pas de faire votre travail de manière superficielle, mais vous vous en occupez avec attention.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

**Mercredi 01 Juin 2022**



(Photo: Laurence Freeman, Myanmar)

La méditation est une attention portée à soi-même. Au début, beaucoup d'entre vous, à juste titre et de façon très compréhensible, ont du mal à consacrer du temps à la méditation. 20 minutes leur semblent une haute montagne à gravir. « Je ne peux pas prendre 20 minutes ; 7 minutes, d'accord ! » C'est ainsi que nous commençons. Mais au fur et à mesure que vous comprenez la nature de l'expérience de la méditation, qui demande du temps et de la pratique, vous réalisez que vous accorder ces 20 minutes est la chose la plus gentille, la plus attentionnée et la plus prévenante que vous puissiez faire pour vous-même. Le fruit en sera le soin et l'attention que vous accorderez aux autres et à votre travail. Cela ne vous rend pas plus égocentrique, mais plus altruiste, plus tourné vers les autres. C'est le paradoxe de la méditation. Vous ne vous concentrez pas sur vous-même, vous ne vous faites pas plaisir. Elle ne nourrit pas l'ego. C'est plutôt le contraire. Il s'agit de se libérer des peurs, des désirs et des illusions de l'ego. On se libère pour vivre dans la réalité.

—Laurence Freeman OSB, *The Work of Selfless Attention*

**Jeudi 02 Juin 2022**



(Photo: Laurence Freeman, UK)

Pensez donc que ce travail de méditation consiste à prendre soin de vous de la manière la plus sérieuse et la plus douce qui soit et à apprendre à faire attention. Le paradoxe, c'est que nous ne prêtons pas attention à nous-même, et c'est pourquoi c'est un défi. En effet, nous sommes tous, la plupart du temps, en train de penser à nous-même, à nos problèmes, à nos conditions de vie liées au stress - les échéances que nous devons respecter, les relations personnelles qui nous causent des problèmes, les angoisses que nous avons à propos de notre bonheur, notre épanouissement ou notre avenir, ou encore nos problèmes financiers ou médicaux, etc. Ainsi, la plupart du temps, l'attention est portée sur nous-même ou sur ces aspects de nous-même. Dans la méditation, nous détournons notre attention de tout cela.

→ Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

Vendredi 03 Juin 2022



(Photo: Laurence Freeman, USA)

La méditation est radicalement simple, et radicalement décentrée de soi. C'est libérateur. Elle vous libère du fait d'être tout le temps dans l'orbite de l'ego qui nous condamne à la souffrance, à la tristesse, à un sentiment de frustration et d'isolement. Vous savez bien que si nous sommes coincés dans l'ego, c'est ainsi que nous sommes. L'ego a un but qui est bon, et il est bien sûr nécessaire, mais il doit être à sa place - pas le patron. De même qu'un patron égoïste est un mauvais patron, si l'ego est votre patron, alors vous n'êtes pas heureux. Ainsi, le travail de la méditation - et c'est un travail, voyez-le comme un travail et non comme un passe-temps - est la chose la plus attentionnée que vous puissiez faire pour vous-même. C'est vraiment une façon de s'aimer, mais c'est aussi une façon de ne pas attirer l'attention sur soi.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

**Samedi 04 Juin 2022**



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

La sensation d'errance de votre mental est un peu déconcertante car nous aimons être concentrés. Mais en fait, si vous arrivez à la supporter et la tourner à votre avantage, vous constaterez qu'elle vous ramène à vous-même. À condition de faire le travail de méditation et de prononcer le mantra, même si votre esprit vagabonde, vous apprenez à voir où vous en êtes, et la connaissance de soi, c'est cela. Le mot tibétain pour méditation pourrait se traduire par "se familiariser avec soi-même", c'est-à-dire "se connaître soi-même". Une qualité essentielle du bonheur est de se connaître soi-même, et c'est certainement une qualité essentielle du leadership. C'est donc une bonne chose. Vous prenez conscience de la nature incohérente de votre esprit vagabond, et en être conscient est un progrès. Ce qui est dangereux, c'est d'être à moitié conscient et donc à moitié vivant, quand on ne sait pas que notre mental est errant et que nos pensées sont incohérentes. Donc, ce premier pas est un grand progrès. Soyez conscient de cela.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

--

**Dimanche 05 Juin 2022**



(Photo Laurence Freeman, Canada)

À plusieurs reprises au cours des 20 minutes de votre méditation, votre attention va faiblir et vous serez distrait par un dérivatif extérieur ou intérieur. Si vous parvenez à passer 10 minutes sans distraction, vous vous en sortez très bien. Lorsque vous vous rendez compte que vous avez été distrait, laissez tomber la distraction et retournez à votre mot de prière. Juste une chose à propos de l'expérience de la distraction : parce que nous voulons tous réussir, elle semble être un échec, mais en fait, c'est un excellent maître.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

**Lundi 06 Juin 2022**



(Photo Laurence Freeman, UK)

Parlons un peu du succès et de l'échec. Vous savez que nous vivons dans une société qui vénère le succès, phénomène culturel où la seule chose qui compte, c'est quoi ? Gagner ! C'est une philosophie très, très dangereuse qui mène au bout du compte à la misère. Elle est insoutenable parce que personne n'est parfait. Tout le monde échoue. Si je voulais apprendre le mandarin et que je ne voulais jamais échouer, je n'apprendrais jamais, n'est-ce pas ? Vous n'apprenez qu'en acceptant le fait que vous allez échouer. Vous n'êtes pas parfait et le perfectionnisme est l'une des grandes choses qui a infecté notre système comme un virus et que nous devons éliminer. Nous pensons devoir être parfaits, avoir l'air parfait, agir parfaitement, faire croire aux autres que nous avons du succès, que nous sommes toujours au top, que nous n'échouons jamais. La capacité d'accepter et de montrer que vous êtes imparfait est un bon principe en termes de leadership. Vous pouvez être humain devant les personnes avec lesquelles vous travaillez ou que vous dirigez. Veillez donc à ne pas vous laisser dominer par le virus du perfectionnisme en ce qui concerne votre méditation. Parce que c'est un piège qui peut vous conduire à abandonner.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

Mardi 07 Juin 2022



(Photo Laurence Freeman, France)

Nous devons apprendre de nos échecs. Alors chaque fois que vous dites votre mantra et que vous êtes distrait, ne le considérez pas comme un échec. Apprenez-en simplement quelque chose, et vous apprendrez aussi en y revenant. Il ne s'agit pas de réussite mais de persévérance. Il ne s'agit pas de succès ; il s'agit de fidélité. C'est ainsi que nous apprenons et que nous grandissons. Si vous essayez de le faire parfaitement, vous vous épuiserez et vous abandonnerez. C'est par l'échec que vous apprendrez quelque chose d'immensément bénéfique.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

**Mercredi 08 Juin 2022**



(Photo Laurence Freeman, France)

Parfois, votre méditation sera profonde, calme et paisible, et parfois elle sera très perturbée, très turbulente ou très superficielle, et à ces moments-là, vous vous direz : "j'ai perdu mon temps, ça ne marche plus, je veux retrouver ce que je ressentais hier et je n'y arrive pas". C'est un moment crucial pour savoir si vous allez persévérer ou non. C'est comme tomber amoureux. Les premiers rendez-vous sont merveilleux. Et puis vous commencez à vous disputer pour savoir quel film vous devez aller voir. Considérez la méditation comme une relation, une relation avec vous-même. Comme dans toute relation, il y aura des hauts et des bas. C'est la relation elle-même qui compte.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)

Jeudi 09 Juin 2022



(Photo Laurence Freeman, Canada)

Vous finirez par arriver à un point où vous ne vous demanderez plus si "c'était une bonne ou une mauvaise méditation", parce que vous y serez simplement fidèle. En arrivant à ce point où vous êtes vraiment détaché de cette question, c'est alors dans ce détachement que votre méditation devient vraiment plus profonde. Il ne s'agit donc pas de l'évaluer, de la "réussir ou échouer", il s'agit simplement de la faire fidèlement sans la juger, sans vous attacher à ses résultats, et c'est cela le progrès. Vous comprenez ? Le progrès est votre détachement.

Laurence Freeman OSB, [The Work of Selfless Attention](#)



**Meditatio**

TALKS SERIES 2020 A · JAN - MAR

# The Work of Selfless Attention

LAURENCE FREEMAN OSB

*Creativity depends upon the right kind of attention.  
Satisfaction in what we do depends on that right  
kind of attention. And meditation is about attention.*

Published 2020 in Singapore by  
Medio Media  
[www.mediomedia.com](http://www.mediomedia.com)

Extracts from talks by Laurence Freeman OSB to DP Architects Singapore in 2018, and published as a book: *Good Work*, Medio Media, Singapore, 2019.  
Transcript of audio CD *The Work of Selfless Attention*, Medio Media, Singapore, 2020, ISBN 978-981-14-5346-5

Photograph by Laurence Freeman

© The World Community for Christian Meditation 2020

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

## CONTENTS

1. Reasons for Meditation	5
2. Definition of Meditation	8
3. The Work of Silence	9
4. The Method of Meditation	13
5. The Mind, the Mantra, and the Ego	18
6. The Experience of Being	21
7. Care and Attention	24
8. Success and Failure	26
9. The Benefits and the Fruits of Meditation	29

~~

*Giving yourself those 20 minutes is the kindest most caring and most attentive thing you can do for yourself. And the fruit of that is going to be the care and attention you give to other people and to your work.*

# 1 Reasons for Meditation

*Creativity depends upon the right kind of attention, the right kind of focus. Satisfaction in what we do depends on that right kind of attention. And meditation is about attention.*

It's a great pleasure to share something with you that is of value to you at all levels of your life, professionally and personally, and something that is not just going to touch the surface of your life but the deeper meaning of your life.

Many of you sent in your reasons for taking the course. One was curiosity. Curiosity means you are open to learning something new. A good basis of all learning, of course, is to be curious and to be open.

Many of you mentioned also that you are dealing with stress. Modern life is stressful for we live in a stressful culture. The cyber culture that we live in convinces us that we are stressed. This is a major issue of life, so it is perfectly healthy that you would see the need to relax as an important part of what you would hope to learn from meditation. Some of you mentioned about control of emotions. One of the gifts of meditation is that it does bring about a harmonising of the emotional, the intellectual, the professional, the physical aspects of our being. We are not just bodies, we are integrated human beings. So that's what makes us into creative and fruitful human beings as well.

Most of you hope that meditation will help you to focus better. Distraction is one of the consequences of the world of stress that we are living in. We are constantly being pulled in different directions, our attention is being dissipated, we're constantly checking our phones. We live in a world in which we are constantly being tugged in different directions – constant pressure, constant stimulus, constant demands upon our attention. And this creates a culture and a psychology of distraction which is in itself very unhealthy and uncreative. Creativity depends upon the right kind

of attention, the right kind of focus. Satisfaction in what we do depends on that right kind of attention. And meditation is about attention. We'll be returning to that fundamental theme over the next few sessions.

Many of you also mentioned that you wanted to be able to think and see, understand, argue, discuss, with clearer minds. And certainly in any kind of leadership role, clear thinking, and clear decision-making is very important. Many decisions we have to take in life are not just black and white; they are sometimes the lesser of two evils. So we have to have a clear mind to be able to discern what is the best or the right decision for that moment. So clarity of mind is certainly also a very good thing to expect from learning to meditate.

Some of you mentioned that you wanted to be less frustrated in your life and in your work. Much of modern life builds up stress, distraction, lack of clarity, and leads to a growing sense of frustration with oneself – a feeling of being blocked within yourself, or being blocked in your environment or in your working relationships. And although you are creative people and that means you have a kind of a solitary creative imagination, but you are also a team – you are a company, you work together. Being frustrated with oneself means you will be frustrated with your environment as well. That frustration, if it gets out of hand, leads to burnout, it leads to a kind of breakdown. I was talking with a chairman of a big bank in London recently who had started to meditate. A year or two ago he publicly took three months off work, with the approval of his board, because he had become just overwhelmed. He was so frustrated, blocked and stressed out, he was burning out. Fortunately he recognised the signs and took emergency action. And people respected him for that. So that's something that can be avoided if we deal with those problems of stress and frustration at an early stage.

Some of you said that you were hoping to find in meditation a higher or deeper self-awareness. That is a very important element of the experience of meditation that we would like to open for you. Self-knowledge, self-awareness is really the basis of our human development, as well as of our relationships with other

people. Meditation touches something very deep, very central, very universal in us. It is more than a skill. It is more than a technique. This is why we are going to look at the whole question of success and failure.

I have been teaching meditation at the business school in Georgetown and here at SMU over the last few years. MBA students of course are very concerned about success; that is why they do the MBA, they want to be more successful. So they approach everything, and many of us do, with this concept of success. Right from the beginning, I'd like to reassure you that meditation is not about success or failure. It's about practice – like all of the most important things in life. Sometimes you will succeed, sometimes you will fail, but you stay with it. Staying with it reveals a whole different, broader, deeper, more integrated understanding of meaning. We are programmed of course to think about success and failure. So that will click in very often as you are learning to meditate – am I succeeding, am I failing? So we are constantly going to remind you that it is not about success or failure – it is about practice. ~

## 2 Definition of Meditation

*There are different ways and methods of meditation, but they all basically agree with this fifth point: there has to be a focal point of attention.*

In one of the papers\*, there is quite a useful scientific definition of meditation. We use the word meditation in a very general way today. In this article on how we define what meditation is, there are five principles.

- First, is that there is a specific method. So they say *discipline* or *technique*.
- The second is that it is relaxing to the body, a muscle relaxant; it actually relaxes the body.
- The third is that it also relaxes your logical mind, your active, rational, analytical, logical, performing mind. It relaxes that part of your mind as well.
- The fourth is that it is self-induced, in other words, you don't take a pill, you don't inject yourself with anything. It is not coming from outside of you. It is coming from *you* as a whole person because of what you are doing.
- And finally, very important, it is self-focusing. In other words, there is a point of attention within the practice. I said there are different ways and methods of meditation, but they all basically agree with this fifth point: there has to be a focal point of attention. I think that's a helpful way using the word a little bit more accurately than we sometimes do. We can use this word meditation very loosely and I think it is helpful to have a little bit of definition to it. ~

---

\* 'Meditation for Health Purposes: Conceptual and Operational Aspects', Roberto Cardoso et al., in *Mind-Body and Relaxation Research Focus*, ed. Bernardo N. DeLuca, pp. 213-224. ISBN 9781600218194

### 3 The Work of Silence

*We don't think of the meaning of the word as we say it – that's why it is helpful. The work of meditation is laying aside your thoughts. We give our full and undivided attention to the mantra as we say it.*

Meditation is the work of silence. Something we want to share with you is that the silence is very powerful. Just to give us a little taste of this concept of silence, let's take a moment to be silent. We will time this one or two minutes of silence with this bell. To help you lead into the silence, let's listen to the bell until it fades, and then just stay in the silence until it rings again.

You probably found in that time of silence your attention was on the external noise. But did any of you have any internal noise, I mean not your tummy but your mind? Was anybody absolutely free from thought? You were distracted, your minds were jumping around? That is the human condition isn't it. That is what we are going to deal with – the ability to pay attention, the ability to focus, which is another way of saying the ability to be silent. And to integrate that into one's whole life.

Posture is very important in learning to meditate because you want your body to be in harmony with your mind, with the work that you are doing. Let's just look at the body posture for meditation. We are all sitting in chairs. Sitting is a natural posture for meditation. You can sit in a chair. You could sit on a meditation stool or meditation bench. Or you could sit on a cushion. Whichever way you sit, the basic rule of posture is to sit with your back straight, your feet on the ground. It's a good idea, if you are sitting in a chair, to just feel the weight of your feet on the ground. If you are sitting on a cushion, you feel the weight of your body in a slightly different way. But in whatever way you sit, feel that weightedness of your body held down by gravity. Feel that and then sit upright with your back straight. It doesn't mean that your back has to be leaning into the back of the chair. But it probably

means that you want to put the base of your spine into the corner of the chair so that it is giving you a little bit of support and a little push forward, so you can keep your back straight without being rigid. Imagine there's a line from the crown of your head to the base of your spine and just align yourself on that vertical axis.

Then you put your hands on your lap or on your knees. So your body feels harmonious. It's a natural posture. There is nothing esoteric or magical about this. This is just learning to sit well so that you can sit comfortably during the period of the meditation. And wakefully. Meditation is about being attentive, and being attentive means being awake. The Buddha said no one is enlightened when they are asleep. So we want to try to stay awake, and your posture and your breathing of course are going to help you to do that. So now just sitting in this posture, relaxing your shoulders but keeping conscious of that line from the crown of your head to the base of your spine, feeling grounded, relaxed but alert, close your eyes lightly. We will take another minute or two of silence in this posture.

You sat very still. Stillness of body that we practice in meditation is important and it will help you to come to the stillness of mind which of course then leads to greater clarity, greater peace, greater calmness of mind. Just now where we were just silent for a few moments, were helpful perhaps, preparatory, but we hadn't actually got into the work of meditation yet, the work of attention.

Meditation is this kind of work. Taking the attention off our thoughts is what we do. How do we do this? Our thoughts are like a stream of consciousness that is constantly flowing. You are thinking about the past, you are thinking about the future, you are imagining, you're planning, you're analysing, you are dealing with anxieties, you're solving problems, you're cultivating fantasies, you're constructing desires, you're thinking trivial thoughts ('I should have bought this at the supermarket last night'), or you are dealing with bigger questions ('what am I going to do with my career'). Or you are dealing with emotional problems – relationships at work or at home. So the mind is going to be constantly filled with thoughts. Just use the word 'thought' to cover all of

this kind of mental and emotional activity which wells up from deep levels of consciousness, sometimes from the unconscious of course as well. So how do we deal with that? Well you don't build a dam. You don't block them. You don't use force.

But we have to have a way of laying aside these thoughts because otherwise we just get swept along in the stream of that consciousness and we never get out of it. So how do we do it? What I want to share with you is a way. One particular way. We are going to concentrate on one particular method of meditation. Of course there are others, although they all relate together with the same idea of attention and perseverance. But we are going to concentrate on one way because it is better to dig one well deep, because by digging one well deep you will find the spring and the water will well up. Otherwise you dig lots of little holes and you will die of thirst. We are not saying this is the only way to enlightenment. You will find this way described in all of the traditions. It's the way of one word.

Begin to repeat, to recite interiorly, silently, a single word. And we keep repeating this word or returning to this word all the way through the meditation. Simple, but not easy because you will find very quickly that these thoughts are very persuasive, very seductive, or very obsessive. So you will be thinking about all your problems, going back to your anxieties, or you will be fantasising, or you will be planning, analysing, and so on. When you catch yourself doing that – that's what we call a distraction – when you get distracted it means you become caught up in one of these streams of thought, or many streams of thoughts at the same time even, depending on how dizzy and distracted or anxious your mind is at any one moment.

When you find that your attention gets distracted onto one of these streams of thought, what do you do? You drop the thought. Just drop it like that, don't try and resolve it. Just drop it and come back to your single focus, which is your word. So drop the thought, humbly come back to your word, and start repeating it again. Now the important thing is to stay with the same word all the way through the meditation, and that's the discipline. Coming back to the word is a discipline, it's a gentle discipline. And you

say the word gently but faithfully. Keep coming back to it.

Now choosing the word is important because you want to stay with the same word. I am going to recommend a particular word for you which is not in any of the languages I think that any of us speak here. But as a sound, it is a very helpful mantra. 'Mantra' is a Sanskrit word meaning a word we repeat or a verse that we repeat, a meditation word. So this is the word I am going to recommend. If you prefer to choose another one, we can talk about that. But this is the one I recommend we start with. This is the word 'maranatha'. Four syllables: ma-ra-na-tha. Open vowel sound, calming sound, four syllables. Helps you to say it in a rhythmic way: ma-ra-na-tha. I advise you not to visualise the word as you say it but to say it as a sound and listen to it. It's an Aramaic word; it means literally 'Come Lord'. But we don't think of the meaning of the word as we say it. That's why it is helpful if it's not in your own language. Why? Because the work of meditation is laying aside your thoughts. Saying the word means you can take the attention off your thoughts. By thoughts, remember, I mean everything. We give our full and undivided attention to the mantra, to this word as we say it. So let's try that.

Remember your posture – do the checklist of your posture. First of all you are sitting on the chair, your feet on the ground, the base your spine in the back of the seat so that your back can stay upright. Relax your shoulders, relax the muscles of your face, close your eyes lightly, just allow the breath to flow. Give your attention to the breath for a few moments. This will help the body to anchor the mind. Then gently introduce the mantra, the word, and begin to sound it. Ma-ra-na-tha, ma-ra-na-tha. Listen to the word as you say it. Give it your full attention. When you get distracted, drop the thought and come back to the word – ma-ra-na-tha. Say it gently without force, say it faithfully, which means that you come back to it when you get distracted. Say it simply, without evaluating yourself. Ma-ra-na-tha. ~

## 4 The Method of Meditation

*It takes time and repetition to learn a language, and we are learning a kind of language in meditation. We are learning actually the language of silence. So be patient and don't be disappointed in the fact that it takes you a certain amount of time to learn. Just keep learning.*

We sit down. Why do we sit? Because sitting is halfway between standing up and lying down. When you are standing up you are doing something. You are asserting yourself. When you are lying down, you are in repose and you are relaxing to the point of going to sleep.

So sitting is a good posture, whether you are sitting on a cushion cross-legged, which is a good position but you don't have to take that; whether you are sitting on a meditation stool or a little bench, which is very good for the back; or if you are sitting in a chair, which helps you keep your back straight. And keeping your back straight is the first rule of posture. The reason for that is quite obvious. Because remember when you were at school and you and all the students in the class were sitting looking bored, then teacher says 'Sit up!' So you all sit up, and immediately your mind becomes receptive and alert. So sit upright, imagining a line from the crown of your head to the base of your spine. You don't have to sit rigidly. You want to be relaxed at the same time. The spine has a natural curvature to it so you don't have to be like a soldier standing at attention. But keep the back straight, relax your shoulders, your feet on the ground, your hands on your lap or on your knees.

What immediately does that suggest? It suggests calmness, alertness and a certain dignity. The body is a beautiful and dignified thing, and you will meditate in your body. We are embodied beings. We do everything in an embodied way. Meditation will bring the mind and the body together in a very fruitful way. So your posture is important. Sit still. The physical stillness during

the meditation will also help you to come to a stillness of mind. The stillness of body is the discipline as well, but it is a little easier to come to a stillness of the body than it is to come to the stillness of the mind. Because our minds are very active. Just as it takes a certain amount of time for a fast-moving car to brake, so in the same way it takes time for the mind to still. The mind is not a machine. It is not a computer, you don't just pull out the plug. So it takes time for the mind to settle. But that's the goal. The goal is to come into the present moment so that the body and mind are in the present moment. Meditation you could say is simply about being in the present moment – here and now. So that's your posture.

Breathing, the most important thing is to breathe, keep breathing, but there is no special technique or magic to breathing in meditation. Just breathe naturally, close your eyes, and then you begin the work. And the work is to say your mantra. Say your word. The word will guide you from the mind to the heart. It will lead to this process of integration that you will feel beneficial in every aspect of your life. Saying the word continuously during the time of meditation will also help you to lay aside your thoughts. And that's a good way of defining meditation. Meditation is not what you think. In fact, and this is a big challenge to us in our modern world. Meditation is about laying aside your thoughts. The thoughts of course will flow like the traffic, sometimes congested, sometimes fast-moving, sometimes sluggish. You may have obsessive thoughts. You know, we all have certain little cycles of thought; we go over them and over and over again. We don't solve any of the problems but we just keep repeating them. You might be doing that for thirty years.

Meditation will help to break those patterns of obsessive, compulsive thinking. They may be thoughts of insecurity, thoughts of anxiety, thoughts of fear. But you lay aside those thoughts. Then you may have thoughts of 'oh wouldn't it be wonderful if...' or 'won't I have a great time when I do this in the future'. So you lay aside those thoughts of the future as well as of the past. The mind is like a factory in 24-hour production. It's going to be continually producing material and it expects you to consume all

that material continuously. So you have to retrain the mind, teach it. There will be times when I am not consuming my thoughts, my plans, my analysis, my anxieties, my fantasies. There are times when I am just stepping aside from this in the same way as your body says to you, 'It doesn't matter how many things you've got to do, you still have to sleep. So go to sleep.' Now meditation is giving time to this essential work of being human, which is simply 'being'. Meditation is not about thinking, it's about 'being'. Your thinking, your planning, your understanding is going to be greatly enhanced and clarified and enriched and made more efficient and productive, because you are taking these times away from it.

Choosing the word is important because we stay with the same word all the way through the meditation, and from day to day. So your mantra will become a wonderful gift and companion to you. It would be your way of giving care and attention to yourself and by extension, to the people around you. So you say your mantra with care and attention. You lay aside any other problem, thought or distraction that comes into your mind. Just as when you are working and you have got a difficult problem to solve or you have a deadline to meet you say, 'I can't deal with those other issues at the moment; I have to get this thing done.' Well, bring that quality of determination and focus, to your meditation. That's all you have to do. You can do it. You wouldn't be here if you weren't able to do your job. Or you wouldn't be in the job for very long if you weren't able to do it. You can do it. You have just got to apply that skill and that quality to your meditation time.

So we sit down, we sit with our back straight, we sit still. And then closing our eyes lightly, we begin to repeat our word. I am going to recommend one particular word for you because we need to get started and this word is very universal and can be practised by all of us if you wish. This is the word I recommend: maranatha. It's a beautiful mantra for a number of reasons. most universally because of the sound of the word. The open vowel sound has a calming effect on the mind. You find these syllables in mantras in all of our wisdom traditions, all of our spiritual traditions. The four syllables also makes it a little easier to say it with a rhythm. Now there's no special one-off technique,

but you will find your own way of saying it. But you'll break it in. You'll get into it. You could for example say the whole word as you breathe in and then breathe out in silence, or if you don't find that comfortable, you could say the first two syllables 'ma-ra' as you breathe in and 'na-tha' as you breathe out. If you think of the wheel as a breath that is constantly turning keeping you alive, you rest the mantra gently on the wheel of the breath. But the purpose of the mantra is to become single-pointed, single-minded. So don't divide your attention between the breath and the mantra, but give your full undivided attention to the mantra, and listen to it as you say it. So say the word silently, interiorly. I suggest you don't visualise it because that will stimulate all other kinds of imagination. So don't visualise it but sound it. Just sound it.

It takes time and repetition to learn a language. Well, we are learning a kind of language in meditation. We are learning actually the language of silence. So be patient and don't be disappointed in the fact that it takes you a certain amount of time to learn. Just keep learning. The mantra will become embedded and embodied in you, and it will be the greatest gift that you will have for the rest of your life. So give your full attention to the word. Say it carefully, articulate it clearly in your mind, and listen to it as you say it. Give it your full attention. If you are lucky, you can do that for one second and then you'll be thinking about what you are going to do this afternoon, you will be thinking about what you didn't do last week, and you'll be fantasising. And when your fantasies have run out then you'll say 'Now what can I think about - oh yes, I've got these old problems I have been thinking about for the last twenty years', so you can dig those up again. That's how the mind works. You are not unusual - we've all got the same kind of problem with consciousness.

But consciousness can be changed. You will find that you can sit down to meditate full of anxiety, full of stress, maybe full of fear, full of distraction, and at the end of the meditation you will stand up clear and calm, and you will say, 'What was all the fuss about? I can handle this, and if I can't handle it then there's nothing I can do anyway.' So you'll find that meditation has this wonderful gift to be able to calm the mind. But we've got to learn it.

Let's meditate now. Your posture – sit with your back straight. We've all got little sit bones in our bottoms; so feel those and feel that you are sitting evenly on those two sit bones and use the edge of the back of the seat to support your posture. So your back doesn't have to be leaning back into the chair but the chair is supporting you. So there probably should be a little gap between your back and the back of the chair. Your feet on the ground, your hands on your lap or on your knees, or you could put one hand under the other. Relax your shoulders, relax the muscles of your face, especially your forehead and your jaw which sometimes we make very tense, which causes us headaches and other neurological problems. So loosen up your forehead, your jaw, just allow yourself to enjoy this state of calmness and stillness. And then be attentive to your breathing for a few moments. This will just help you come back to yourself, out of your head, out of your thoughts of the past or the future. Just watch your breathing.

Your breathing always puts you into the present moment. Just by paying attention to our breathing, we are taking the attention off our thoughts. But we need to go a little deeper and saying the mantra is like following a little path through the forest of your thoughts. So your thoughts, your mind is often like a jungle, overgrown, thick. But if you find a little path to take you through this jungle, you know you're on the right track. So now gently begin to say your word, your mantra. Articulate it clearly: ma-ra- na-tha, ma-ra-na-tha. You will find your own rhythm, your own way of saying it. But say it continuously, faithfully. Say it gently, don't use any force. Just release the mantra. Say it gently with the minimum amount of effort but keep returning to it. As the mind gets distracted, let go of the thoughts, and come back to the word – ma-ra- na-tha, ma-ra-na-tha. ~

## 5 The Mind, the Mantra, and the Ego

*Even though your mind may be very distracted during your meditation, don't worry about that. Just keep the focus on the mantra, keep coming back to it, and you are on course.*

We sit down, we sit still, we close our eyes, and we begin to repeat the word. And all we have to do during the meditation is to repeat the word and to keep coming back to the word. It is as simple as it sounds. But that is not a mechanical repetition but a creative repetition, a faithful repetition. So it is as simple as it sounds. You say it gently without force, you say it faithfully. When thoughts interrupt or feelings interrupt, you let go of the thought or the feeling and come back to the word. And you say it simply without evaluating yourself.

What goes through your mind when you meditate – at one level of your mind everything goes through your mind – depends what's in your mind. If you are worried about some particular problem at work or in the family or in a relationship or something that's concerning you, then that will go through your mind. Certainly at the beginning of the meditation it will go through your mind. Or if you just watched a very powerful action movie, that will be going through your mind probably for a few minutes while you are meditating. There is nothing you can do about it. Just let it go. Don't fight it. Just let it go.

But as you continue with the meditation, with your continually returning to the mantra, you will find that the mind becomes calmer and there will be moments, maybe very brief moments at first and later on other occasions longer periods, where the mind can become very still, very quiet, very clear. So in that sense, nothing is going through your mind that is attracting your attention, no thoughts, no pictures, no imagination, no music. Nothing is going through your mind. No anxieties. We're all capable of that, and all we need to do is to trust the nature of our own mind. And

meditation is that. You are trusting yourself. You are trusting the nature of your own mind. And meditation, you have to of course commit yourself to it for a while but actually do it, practice it as well as you can, don't worry about failure, and you will discover that your mind is capable of much greater equanimity, stability and clarity and peace than you had imagined.

Just to help you understand what the mantra is doing (you will find that out for yourself) John Main described it once as like a harmonic, so we use this little bell. As that sound lasts, we listen to it. It's a nice sound, it's a harmonising sound. So think of the mantra as a harmonic that we're sounding in the centre of our being, to bring ourselves into this centredness, into this harmony with ourself. You could also think of the mantra as a signal, like a little radar bleep leading in a plane to land even in fog. Planes can land in fog because they have this automatic signalling system now. So even though you don't even see where you are going, you are listening to the signal. Even though your mind may be very distracted during your meditation, don't worry about that. Just keep the focus on the mantra, keep coming back to it and you are on course. And thirdly, you could think of the mantra as a plough. Think of a farmer making a furrow in the field so that he can plant the seeds for future growth. You are creating the space in yourself for further growth. So those are simply little metaphors that may help you to understand what it is you are doing. What the meaning of the experience is.

Now why do we say the mantra continuously. The reason is that it takes you beyond your ego. When you begin to do that, your ego isn't going to like it. Your ego doesn't want to give up one inch. So that's where this resistance comes from. But why should there be this resistance? Well it's the instinctive resistance of the ego to what it thinks is losing ground or diminishing influence. So that's why we say the mantra continuously - to train the ego, because there will come a time when your ego will be happy, happier because it is controlled, because you are in control of your ego. Your ego isn't going to be destroyed. We shouldn't destroy the ego. We need an ego of course, but your ego, if it is uncontrolled, is a source of suffering and anger and

violence, and all the problems in the world and in yourself. If the ego is under control and is serving you, not dominating you, then the ego will be happier. So that's a simple way of saying why we say the mantra continuously. ~

## 6 The Experience of Being

*Don't look for experiences in the meditation. What we are doing in meditation is paying pure attention which is another way of simply saying 'being'. We are simply 'being'.*

The most important thing we are trying to do is to help you to get into the daily practice. And your own experience is your teacher. The Latin expression for that is *magistra experientia*, 'experience is your teacher'. That word 'experience' is very important, but don't confuse it with *experiences*. You may think, if you are beginning to meditate, you may think, 'Well something should happen in my meditation. I should levitate a few inches off the ground. Or I should begin to develop this kind of radiant aura around me that everyone will notice. Or I will begin to become some kind of super intelligence and see what's coming around the corner.' Well that may come, hasn't come to me yet but it may come to you. So don't pay attention to it – this is the best advice. It may not be the sexiest advice to give but it is the best advice if you want to learn to meditate.

John Main said this to me right at the beginning: 'Nothing happens during your meditation, and if it does, ignore it.' Because if you start looking for something to happen during the meditation, you will be looking for the wrong thing. Of course it has an effect on your life, but don't look for *experiences* in the meditation. And then you'll have a clear road in front of you.

Now, relating to the meaning of the experience – what we are doing in meditation is paying pure attention. In other words we are not thinking about work and not thinking about our problems. We are not thinking about God. We are not thinking about our taxes. We are not thinking about any of these things because we lay all thoughts aside. That's why it's pure attention. And the mantra, saying the word, helps us to develop this pure attention, which is another way of simply saying 'being'. We are simply

'being'. The Christian can understand this as pure prayer because it is being with God, not thinking about God, not speaking to God, but being with God. Now some of you are Buddhists, you'll have a different way of understanding this experience, a different way of describing it. But the experience itself is the same. You will only really understand this through experience. So the more you meditate, the more you will come to know what 'being' means as opposed to thinking. Being with God rather than thinking about God.

And then, the signs that you are in fact doing something useful, that you are coming closer to God, those signs will be present in your life in the way you relate to other people, in the way you relate to yourself, in the way you relate to the environment, the way you deal with difficult situations, the way you accept the gift of being, the gift of life, the way you handle negativity in your life. So it will be in the way you live, that you'll see the fruits of this experience. Because when you meditate, you are touching into a depth of your own being that is in relationship and in harmony with everything and everyone around you. It is the end of isolation.

Loneliness is one of the great problems of our modern culture. One of the prices we pay for affluence is loneliness. Competitiveness, loneliness comes with it. And it is one of the great diseases of our time. Even people in families, people with friends, people with a busy life, they can be deeply lonely as well. And believe me, meditation is the cure, the antidote for loneliness. And the reason is that it introduces you to solitude.

Solitude is the opposite of loneliness. Because solitude is you discovering your unique identity, your unique being. Every one of us here is utterly and totally unique. Irreplaceable, uncloneable, we are unique. And that uniqueness sometimes frightens us because we don't want to be too unique. We all want to have some letters after our name. Or we all want to have something that we can identify with other people. We like to belong. But actually we need to encounter that uniqueness in order to be able to make deepest relationships. That's the paradox, that's the mystery, that's love, that's life as well. It's to discover that by

knowing who you are in your uniqueness you can relate to other people in a much deeper and more satisfying way. And that's why the fruits of your meditation will be immediately evident in your relationships with others. So it's not about levitating off the ground, not about developing psychic powers, not about any of these miraculous things, supernatural things. Meditation is one hundred per cent natural. But it will be reflected in your relationships. ~

## 7 Care and Attention

*The difference between superficial care and serious personal care is attention – does that person bring attention to the work of caring?*

The word ‘meditation’ is related in English to the word ‘medicine’. And the prefix ‘med’ implies care and attention. Care and attention. If you go for a check-up or you go to a hospital emergency room, what you want and need is someone to care for you. Now there are different kinds of caring aren’t there. There’s superficial caring or there’s the caring where you think that person really cares, they are not just doing their job, they care. And the difference between superficial care and serious personal care is attention – does that person bring attention to the work of caring?

And this applies of course to your work. When you are working on plans, when you are working on ideas, when you are making designs, it is not just doing the job superficially, it’s caring with attention. And when we go to a medical treatment or we speak about our personal issues with others, what we need is not someone to solve the problems for us (most problems can’t be solved anyway) but what we really need is this quality of caring attention. And if we receive that, and you can’t fake it, if you feel that you are receiving that from another person, that is immensely healing, empowering, and energising, and liberating. We just need to feel this genuine caring attention. You could also call that love, but love is a loaded word, but it is actually a work of love as well

Meditation then is caring attention to oneself. First of all, many of you, very understandably and rightly, are struggling with the time you give to meditation. Seems a big mountain to climb, 20 minutes. I can’t do 20 minutes, 7 minutes okay! That’s how we begin. But as you come to understand what the nature of the experience is, that takes time and practice, when you understand the nature of this experience of meditation, you realise that actually giving yourself those 20 minutes is the kindest, most

caring, and most attentive thing you can do for yourself. And the fruit of that is going to be the care and attention you give to other people and to your work. It doesn't make you more self-centred; it makes you more selfless, more other-centred. That's the paradox of meditation. You are not focusing on yourself, indulging yourself; It is not feeding the ego. Quite the reverse. It is liberating yourself from the fears and desires of the ego and the illusions of the ego. Liberating yourself to live in reality. So think of this work of meditation as caring for yourself in the deepest most serious and gentle way and learning to pay attention.

Now the paradox is that we are taking the attention off ourselves, so that's why it is challenging. Because we are all most of the time thinking about ourselves, thinking about our problems, thinking about our stress-related conditions of life – the deadlines we've got to meet, the personal relationships that are causing us trouble, the anxieties we have about happiness or fulfilment or the future, or financial or medical problems, whatever. So most of the time the attention is on ourselves or upon these aspects of ourselves. Now in meditation, we take the attention off all of that.

Meditation is radically simple, it's radically other-centred. That is liberating. It liberates you from this being in the orbit of the ego the whole time. If we are in the orbit of the ego the whole time, we are condemning ourselves to suffering and to sadness and to a sense of frustration and to a sense of isolation. You know if we are stuck in the ego that is how we are. The ego has a good purpose, of course the ego is necessary, but the ego needs to be in its place – not the boss. Just as an egotistical boss is a bad boss, so if the ego is your boss, then you are not a happy camper. So the work of meditation then, and it is a work, think of it as a work not as an indulgence, is the most caring and attentive thing you can do to yourself. It is really a way of loving yourself, but it is also about taking the attention off yourself. ~

## 8 Success and Failure

*Every time you get distracted, don't see it as a failure. Just learn from it, and you learn by going back to the mantra. It's not about success, it's about perseverance, faithfulness. And that's how we learn and how we grow.*

The feeling of wandering in your mind is a little disconcerting because we like to be focused. But actually if you can put up with it and turn it to your advantage, you will find that it will bring you home to yourself. Provided you are doing the work of the meditation, saying the mantra, even though your mind is wandering you are also getting to know your way around, and that's what self-knowledge is. The Tibetan word for meditation could be translated as 'becoming familiar with yourself – so, 'knowing yourself'. An essential quality of human happiness is to know yourself, and certainly an essential quality of leadership. So that's good. You are becoming aware of the random nature of your wandering mind, and to be aware of that is progress. The dangerous person and the half-conscious person, and therefore the half-alive person, is somebody who doesn't know that their mind is wandering and doesn't know their thoughts are random. So, great progress, it's the first step. Be aware of that.

At various points in the 20 minutes, your attention will falter and you then become distracted by an external or an internal distraction. If you can get 10 minutes before you get distracted, you are doing very well. When you realise that you have become distracted, just drop the distraction and just carry on. Just one thing about the experience of distraction: because we all want to succeed, it seems like a failure, but actually, it's a great teacher.

Let me talk about success and failure for a moment. You know we live in a society that worships success. The epitome of this cultural phenomenon of success, the only thing that matters, is what? Winning! Well that's a very, very dangerous philosophy and it leads to misery in the end. And it is unsustainable,

because no one is perfect. Everybody fails. If I wanted to learn Mandarin and I never wanted to fail, I would never learn, would I? You only learn by accepting the fact you are going to fail. That you are not perfect, and one of the great things we have to get out of our system, and it has infected our system like a virus, is perfectionism. We think we should be perfect. We have to look perfect, act perfect, we have to make other people think we are successful, on top of things all the time, we never fail.

In terms of leadership, the ability to accept and to show that you are imperfect has a good leadership principle. You can be human in front of the people that you are working with or leading. So be careful that you don't get controlled by this virus of perfectionism in relation to your meditation. Because it will trip you up and it will lead you to maybe just give up. Failure is something through which we have to learn. So every time you say your mantra and you get distracted, don't see it as a failure. Just learn from it, and you learn by going back to it. So it's not about success, it's about perseverance. It's not about success, it's about faithfulness. And that's how we learn and that's how we grow. If you are trying to do it just by being perfect, you will exhaust yourself and you will give up. This way you will learn something immensely beneficial.

But sometimes your meditation will be deep and calm and peaceful, and sometimes it will feel very disrupted, very turbulent, or very superficial, and at those times you may feel 'that was a waste of time, it's not working anymore, I want to get back to what I felt yesterday, and I am not doing it'. That's a crucial testing moment, whether you are going to persevere with it or not. It's like falling in love. The first few dates are wonderful. And then you start arguing about which movie you should go to see. Think about meditation as a relationship, relationship with yourself. As in any relationship there will be peaks and lows. The relationship itself is the thing that matters.

In the end you will come to the point where you are not making a big deal about 'this was a good meditation, this was a bad meditation' because you're just being faithful to it. And if you get to that point, where you are really sort of detached from

whether it was good or bad, it's then, in that detachment, that your meditation is really going deeper. So it's not evaluating it, 'successful, failure', it's just doing it faithfully without judging it, without being attached to the results of it, and that's progress. You get it? That's the progress, your detachment. ~

## 9 The Benefits and the Fruits of Meditation

*You can measure and see many of the benefits of meditation. But there are also what we can call the fruits of meditation. And this relates to this distinction between technique and discipline. The benefits are like the technical approach, things you can measure and control, and the fruits are more related to the discipline.*

There's another distinction I would like you to think about, between the benefits of meditation, which are the things you can measure like your blood pressure, and you may be able to measure to some degree of course your stress, anxiety. You know you are dealing with stressful situations differently on the days you meditate, you will notice that. One of the doctors, I talked to a group of doctors the other day. And when I was there, he said to his colleagues, 'When I began to meditate, my problem was doing it every day. Now,' he said, 'my problem is not doing it.' In other words, if he doesn't do it, he knows there is something missing. So you can measure and see many of these benefits of meditation. But there are also what we can call the fruits of meditation. And this relates to the distinction between technique and discipline.

So the benefits of meditation are like the technical approach, things you can measure and control, and the fruits are more related to the discipline. Now these are not opposed to each other. There is a little technique of course involved in meditation, a very simple one, saying the mantra, but saying it in a spirit of discipline will make you more conscious of the fruits. And there's a passage in St Paul in the New Testament which is very similar to a passage in the Dharmapada, the great Buddhist text, the sayings of the Buddha, relating to the qualities that arise in the mind and the life of a person who is meditating. But they are almost the same – love, joy, peace, patience, kindness, goodness, fidelity, gentleness and self-control.

Now those qualities of mind, those qualities of relationship, those qualities of how you relate to yourself, how you relate to other people, how you relate to the great mystery that surrounds us all – those qualities are very real experiences. Love is a very real experience isn't it? So is joy, so is peace, so is patience, kindness, and so on. So these are real experiences, but you can't measure them in the same way you can measure your blood pressure or your immune system. So we can definitely say that meditation has a beneficial effect on the person who meditates.

One of the challenges but also one of the delights of meditation that you will discover is that it brings you into the present moment, where we very rarely are. So you will become aware of the flying beetle, or of something in your immediate environment. That's unusual. We very rarely pay attention to the things that are immediately present to us. They are very fleeting. We don't have time to pay attention to them, to enjoy them or to be aware of them. And that's very crucial when it comes to working relationships – talking with a colleague, talking with your boss, or talking to your supervisor, or talking to somebody you are training – for you to be fully present to them, to be aware of their mood, to be aware that they may be frightened of you if you're their boss. You have power over them. You may not want to be assertive and so on, but they may be nervous about you, frightened of you. Or there may be anger in them or sadness.

A lot of the psychological research into meditation suggests that meditators have a very highly enhanced ability to read non-verbal communication. So you become aware of somebody's real feelings, what they are thinking, what they are feeling, by the expression on their face, their body language, just because you are *there*. No magical insight. But you are just present to them and aware. ~

*All we need to do is to trust the nature of our own mind. And meditation is that. You are trusting your-self. You are trusting the nature of your own mind. You have to of course commit yourself to it for a while – and you will discover that your mind is capable of much greater equanimity, stability, clarity, and peace than you had imagined.*

The daily practice of meditation, Laurence Freeman says, 'is the kindest and most caring thing you can do for yourself'. Turning away from self-absorption opens us to the peace and harmony at our deepest centre and we grow in love. The fruit of this spiritual discipline is seen in the care and attention we are able to give to other people and to our work. These talks present meditation essentially as the work of selfless attention – a shift from self-centredness to other-centredness.



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



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