



Meditatio

TALKS SERIES 2017 C - JUL - SEP

LAURENCE FREEMAN OSM

Finding Oneself 1

Meditation as the way to self-knowledge

*Se trouver, c'est se trouver centré sur l'autre - concerné, en
empathie, en sympathie et en compassion pour les autres*

Publié en 2017 à Singapour par Medio Media www.mediomedia.com,
mmi@wccm.org Transcription de Laurence Freeman OSB, Finding Oneself 1,
Meditatio Talks 2017 C, Medio Media. ISBN 978-981-11-4862-0. (Entretiens
lors d'une retraite en Nouvelle-Galles du Sud, Australie, juillet 2017)

Communauté mondiale pour la méditation chrétienne 2017

LA COMMUNAUTÉ MONDIALE POUR LA MÉDITATION CHRÉTIENNE

www.wccm.org

SOMMAIRE

1. Se trouver soi-même	5
2. Place de parking réservée	9
3. Un nouveau système de valeurs	13
4. Ce que signifie la foi en Christ	15
5. Narcissisme et fixation sur soi	18
6. Le faux moi	22
7. Démolition du faux moi	24
8. Le renoncement	26

Le but de la recherche de soi est de sortir d'un monde où l'on pense que nous sommes le centre de la réalité ,
...au monde réel qui est Dieu, qui est vraiment le centre de la réalité sans limites.

1 Se trouver soi-même

Se trouver soi-même n'est pas une activité égocentrique. Se trouver soi-même, c'est se trouver centré sur l'autre, mais cela ne peut se faire que si nous sommes prêts à commencer à nous perdre.

Notre présence ici a pour but de nous permettre de nous retrouver plus profondément, plus véritablement, grâce au silence et aux temps de méditation réguliers. Mais se trouver soi-même n'est pas une activité égocentrique. Se trouver soi-même, c'est se trouver centré sur l'autre - concerné, en empathie, en sympathie et en compassion pour les autres. Ce n'est pas que nous choisissons de ressentir cela ou d'avoir cette attitude envers les autres ; c'est ce que nous devenons, peut-être à notre propre surprise. Nous nous considérons peut-être comme des personnes plutôt égocentriques, puis nous découvrons peu à peu que quelque chose est en train de changer en nous, que nous faisons preuve d'empathie et de sympathie et que nous entrons dans une conscience compatissante à l'égard d'autrui.

Commençons par cet enseignement de Jésus dans l'Évangile de Matthieu, chapitre 16, qui nous donne le ton.

Jésus dit alors à ses disciples : "Si quelqu'un veut me suivre, qu'il renonce à lui-même, qu'il se charge de sa croix et qu'il me suive, car celui qui voudra sauver sa vie la perdra, mais celui qui perdra sa vie à cause de moi la trouvera. Que gagnera-t-on si l'on gagne le monde entier et que l'on perde son âme ? Et que pouvez-vous donner en échange de votre âme ? Car le Fils de l'homme viendra dans la gloire de son Père avec ses anges, et alors il rendra à chacun selon ce qu'il aura fait" (Mt 16, 24-27).

Nous devons conserver cette dernière partie dans la section, car je pense qu'elle est pertinente pour ce qu'il nous dit ici à propos de la recherche de soi. Cette idée de se trouver soi-même doit être très soigneusement comprise. Bien sûr, nous devons nous trouver nous-mêmes ; c'est le travail essentiel de la vie. Si nous comprenons bien ce que signifie se trouver soi-même, nous pourrions dire que c'est le but de la vie.

J'ai rencontré un jour un homme qui avait vécu une expérience de mort imminente ; il avait failli se noyer. Il était très heureux de descendre le tunnel de lumière dans la grande étroite de l'amour qui, selon lui, l'attirait. On peut supposer qu'il se débattait physiquement dans l'eau pour essayer de survivre, mais en réalité, dans les profondeurs de sa conscience, il s'amusait comme un fou. Quoi qu'il en soit, il a reçu le message que ce n'était pas son heure et il est revenu. Il est revenu tout d'abord sans avoir peur de la mort, ce qui a changé sa vie, mais aussi avec la conviction qu'il avait un travail à faire, qu'il avait quelque chose à achever. Et il était un peu anxieux de savoir ce qu'il devait faire de sa vie maintenant. Je pense qu'il pensait surtout au type de travail qu'il devait faire ou à l'endroit où il devait vivre, à divers aspects extérieurs du travail qu'il devait faire, mais je pense que ce qu'il avait besoin de trouver, c'était le sens intérieur de ce travail. Ce dont il avait besoin, ce dont nous avons tous besoin, c'est de nous trouver nous-mêmes. C'est le travail essentiel de la vie.

Nous avons besoin de nous retrouver, mais nous devons comprendre que cela ne peut se faire que si nous sommes prêts à commencer à nous perdre. La recherche de notre vrai moi est une force motrice du développement humain. À toutes les étapes du voyage de notre vie - développement psychologique, sexuel, émotionnel, physique - la recherche de soi est la grande force, je pense, la poussée la plus profonde qui nous fait avancer et nous pousse à traverser les périodes difficiles, si nous pouvons les traverser, pour passer à la phase suivante de notre vie. C'est pourquoi nous ne nous sentons pas satisfaits longtemps, même lorsque nous obtenons ce que nous voulons, lorsque nous réalisons nos ambitions. Nous avons obtenu ce que nous avons désiré et pour lequel nous avons travaillé, peut-être pendant longtemps, mais nous ne sommes toujours pas satisfaits. Le statut, la qualification ou même la sécurité émotionnelle ne suffisent pas.

J'ai rencontré récemment un couple qui souhaite venir vivre avec nous à Bonnevaux, notre nouveau centre en France. Ils sont venus me voir et m'ont dit : "Nous aimerions vous parler de ce dont vous avez parlé la semaine dernière, à propos de Bonnevaux". Et ils m'ont dit : "Mais avant de vous en parler, nous aimerions que vous sachiez que nous sommes heureux en ménage, que nous ne traversons pas la crise de la quarantaine (ils sont assez jeunes en fait) et que nous ne traversons pas de crise financière. Mais bien que nous soyons satisfaits de notre vie, nous nous demandons depuis quelque temps ce qu'il nous manque. Il y a quelque chose de plus dont nous avons besoin, que nous devrions aborder ; nous ne pouvons pas le définir, nous ne pouvons pas le nommer". Et ce qu'ils ont ressenti, c'est que Bonnevaux leur offrait une opportunité de servir. Ce qu'ils ont compris, c'est que c'est ce dont ils ont besoin : une façon de servir.

Quelle que soit la forme qu'elle prendrait, ce dont ils avaient besoin, c'était d'une façon de servir. Et je pense que c'était une belle expression de la façon dont, ensemble, en tant que couple et en tant qu'individus au sein d'une relation, ils se découvraient eux-mêmes.

En servant, nous détournons l'attention de nous-mêmes, nous échappons au piège de l'autofixation. La découverte que, quels que soient nos biens et nos réalisations, nous n'avons pas encore accompli ou terminé notre travail est un grand moment de découverte. C'est aussi très troublant, car il est vraiment difficile de nommer ce que l'on cherche et le travail que l'on a à faire. C'est là que beaucoup de gens n'ont pas l'occasion ou la chance d'être avec d'autres personnes qui peuvent les aider ou leur donner des exemples ou les aider à comprendre ce qui se passe, ce qui émerge en eux, ce qui les pousse à passer à l'étape suivante de leur vie. Cela peut se produire à n'importe quelle étape de votre vie, ou à chaque phase importante de votre vie. Pouvoir comprendre et nommer ce travail est une grande grâce.

Toutes ces choses agréables que nous aimons acquérir et avoir pour nous donner un sentiment de sécurité et de statut, de respectabilité, de santé, toutes ces choses agréables ne parviennent finalement pas à nous convaincre qu'elles constituent notre véritable moi. Elles ne sont pas ce que nous sommes. Par conséquent, à ce moment-là, quelle que soit l'étape suivante que nous voyons - bien sûr, elle sera différente pour différentes personnes dans différentes circonstances - mais dès que nous commençons à voir quelle devrait être notre prochaine étape, nous commençons à simplifier notre vie.

Simplifier signifie se concentrer. Cela signifie se décider pour quelque chose et non pas simplement garder ses options ouvertes. On peut passer toute sa vie à garder habilement ses options ouvertes, et on peut avoir beaucoup de succès en gardant ses options ouvertes. En particulier dans l'environnement professionnel d'aujourd'hui, où personne n'est censé rester dans un emploi plus de deux ans, vous pouvez garder vos options ouvertes en permanence. Cela a bien sûr un impact majeur sur le niveau d'engagement, le niveau de relation que vous pouvez avoir dans votre vie, parce qu'aller plus loin signifie que vous ne gardez pas vos options ouvertes. Cela signifie que vous prenez des engagements, que vous prenez des décisions. Chaque fois que nous prononçons le mantra, nous prenons une décision, nous nous concentrons, nous prenons un engagement.

Nous devons donc pénétrer dans nos couches secondaires évidentes et moins évidentes de reconnaissance de soi. La manière dont nous nous reconnaissons, nous décrivons, nous remplissons des formulaires, nous nous présentons aux autres par notre façon de nous habiller ou d'agir, par la voiture que nous conduisons ou la maison dans laquelle nous vivons, par les conversations que nous avons ou la compagnie que nous avons, toutes ces manières dont nous nous exprimons, nous nous reconnaissons et nous nous sentons à l'aise, tout cela doit être percé à jour. Nous devons y voir clair. C'est le travail de recherche de soi. Cela ne signifie pas nécessairement qu'il faille arrêter tout ce que l'on fait et partir dans le désert ou à Bonnevaux, ou changer du tout au tout les formes extérieures de sa vie. Mais cela signifie que ce que vous devez voir se trouve dans les niveaux secondaires de la reconnaissance de soi ; c'est la connaissance de soi, c'est l'humilité, c'est la clarté, et c'est aussi la libération. C'est, je pense, ce que Jésus entend par "perdre sa vie". Cela signifie être détaché de ce que nous pouvons posséder de nous-mêmes. Tout ce que nous avons ou sommes, tout ce qui pourrait être possédé - statut, argent, identité, identité sociale, identité religieuse - tout ce qui peut être considéré comme une possession doit être abandonné. L'enseignement de Jésus que nous venons d'entendre montre clairement à quel point cette démarche est radicale en fin de compte :

Celui qui veut sauver sa vie la perdra, mais celui qui perdra sa vie à cause de moi la retrouvera. Que te servira-t-il de gagner le monde entier et de perdre ton âme ? Que peux-tu donner en échange de toi-même ?

Il ajoute ensuite cette phrase apocalyptique qui nous rappelle le jugement dernier : "Car le Fils de l'homme viendra dans la gloire de son Père avec ses anges, et alors il rendra à chacun selon ce qu'il aura fait". En d'autres termes, c'est nous qui façonnons notre propre vie. C'est à nous qu'incombe la responsabilité ultime d'être et de trouver qui nous sommes. Cela ne doit pas être effrayant. Je pense qu'il s'agit plutôt d'un éveil. Il s'agit de nous dire : " La vie est sérieuse et merveilleuse et ne la gâchez pas, n'en gâchez pas un seul instant. □

L'enseignement de Jésus sur cette question de la recherche de soi ne se limite pas à se trouver soi-même, mais à le suivre. Suivre signifie prêter attention, être fidèle, rester connecté, continuer à avancer dans un esprit de confiance ou de foi. Et cela signifie aussi se désintéresser de nous-mêmes. C'est ce que signifie se détacher de soi-même.

C'est le défi de la méditation pour les gens de notre culture ; on a l'impression que la méditation n'est qu'une chose de plus à faire. Nous aimons peut-être le faire, nous pensons que nous aimons le faire, mais nous n'avons pas le temps de le faire. Mais en fait, lorsque nous prenons le temps de méditer, nous découvrons que toute notre perception du temps et le sens de notre expérience dans la vie quotidienne changent. Nous commençons à tout voir sous un jour nouveau. Il est tout à fait surprenant et inattendu de constater à quel point le temps que nous consacrons au silence, à l'immobilité et à la simplicité modifie la façon dont nous vivons ici et maintenant, et pas seulement en termes d'amélioration de notre tension artérielle, de nos crises de panique, de nos niveaux d'anxiété ou de nos habitudes de sommeil. Au début, nous ne méditons peut-être que pour ces raisons, mais nous ne tardons pas à découvrir que le temps que nous consacrons à la méditation a une influence profonde et omniprésente sur tous les aspects de notre vie, y compris les plus importants, qui sont ceux que nous ne pouvons pas mesurer.

L'enseignement de Jésus sur cette question de la recherche de soi ne la pose pas seulement en termes de recherche de soi, mais en le suivant. Cela donne un tour différent à la question. Le suivre signifie quoi ? Disons que vous êtes dans deux voitures quelque part et que la première voiture sait où elle va, mais pas vous. Elle vous dira alors : "Suivez-moi". Qu'est-ce que cela signifie ? Cela signifie qu'il y a une confiance, une confiance dans le fait qu'ils savent où ils vont. Cela signifie également que vous devez faire très attention à ne pas perdre l'autre personne ; vous devez vous assurer qu'une autre voiture ne s'interpose pas entre vous et la voiture que vous suivez. C'est un petit exemple de ce que peut signifier suivre : faire attention, être fidèle, rester connecté, continuer à avancer dans un esprit de confiance ou de foi. Et cela signifie aussi se défaire de l'attention : "Celui qui veut me suivre doit renoncer à lui-même". Cela semble très négatif, mais les choses se présentent sous un meilleur jour

si nous les considérons à la lumière de la méditation - en détournant l'attention de nous-mêmes. C'est ce que signifie l'abandon de soi.

Nous devons y entrer pour le suivre ; et pour nous trouver nous-mêmes, nous devons le suivre. Nous devons accepter la souffrance inéluctable de notre vie et le suivre, prendre notre croix, comme il le dit, chaque jour, ne pas détourner notre attention de lui, ce qui signifie garder un espace ouvert en nous qui est uniquement le sien - "Parking réservé" - un espace réservé à celui que nous suivons. C'est dans cet espace que nous entrons le plus pleinement lorsque nous méditons, et nous ouvrons, élargissons cet espace où il peut nous enseigner. Si nous voulons nous épanouir, être pleinement vivants, ce qui est la véritable signification du mot "heureux", ou sauver notre vie, ce qui est également le cas, je pense, nous devons perdre cette vie.

Il y a une connotation négative dans le fait de perdre. Si vous dites que quelqu'un a "perdu la main", cela signifie qu'il a perdu le contrôle, qu'il a perdu le fil. Dans notre culture, c'est le contraire de "réussir" : échouer, perdre. Perdre est le désastre ultime ; perdre est la grande honte ; c'est la façon dont nous perdons notre respect de nous-mêmes. Mais dans cette sagesse, nous voyons quelque chose de différent. Nous voyons que nous devons perdre pour trouver. Et c'est ainsi que nous trouvons notre vie et que nous nous trouvons nous-mêmes.

Nous allons essayer de comprendre l'importance du silence. Et en comprenant la signification de la nature du silence, du don du silence, du travail du silence dans la méditation, nous verrons, nous l'espérons, comment cette découverte du silence est liée au travail de recherche de nous-mêmes - d'être notre vrai moi.

Quelqu'un m'a demandé : "Où Jésus a-t-il dit que nous devons méditer deux fois par jour, matin et soir ? Je ne vois pas cela dans l'Évangile. C'est vrai, ce n'est pas le cas. Ce que Jésus nous dit, c'est de le suivre, de nous perdre et de nous retrouver, notre vrai moi, dans la perte. Il nous laisse le soin de décider de la manière dont nous le faisons, je suppose. De la même manière que nous devrions manger et dormir régulièrement, la manière dont nous le faisons, ce que nous mangeons et comment nous dormons, dépend de nous-mêmes, je suppose. Mais il existe certaines lois universelles qui nous permettent de répondre aux exigences naturelles d'une vie saine, équilibrée et intégrée. Méditer deux fois par jour est un moyen simple de commencer. John Main a dit que c'était un minimum. Et voici ce que dit Ramana Maharshi :

Réserver du temps à la méditation n'est réservé qu'aux novices les plus modestes. Une personne qui progresse commencera à jouir d'une béatitude plus profonde, qu'elle soit au travail ou non. Pendant que ses mains sont en société, il garde la tête dans la solitude.

En d'autres termes, la méditation ne se limite pas à ce que l'on fait au moment de la méditation. Ce n'est pas seulement une technique. Ce n'est pas une pratique de vie isolée. C'est quelque chose qui finit par englober l'ensemble de la vie d'une personne. C'est la vie de chacun. " Louez Dieu en toutes choses", dit saint Paul : "Priez en tout temps". (1 Thess 5:17, 18).

Trente minutes est une durée moyenne dans de nombreuses traditions parce que c'est à peu près le temps dont nous avons besoin pour entrer dans la pratique, et nous pouvons constater que nous sommes vraiment dans un état d'attention pure pendant peut-être une petite partie de cette demi-heure et que si nous la prolongeons trop, nous ne pouvons tout simplement pas le faire, nous ne pouvons tout simplement pas la maintenir au même niveau, au même degré. C'est notre nature humaine, notre esprit est ainsi fait.

John Main dit que ces moments de méditation sont les plus importants de la journée. Je pense que cela n'a pas de sens pour nous au début, peut-être pas avant quelques années, jusqu'à ce que vous arriviez au point où vous sentez et savez que la méditation vient d'entrer dans votre vie comme une pratique régulière et que c'est quelque chose sans lequel vous seriez incomplet. La journée vous semblerait incomplète, tout comme si vous n'aviez pas eu le temps de prendre votre petit déjeuner ou de manger toute la journée, ou si vous n'aviez pas pu dormir correctement ces derniers jours ; vous vous sentiriez incomplet. Ce n'est pas une question de volonté. Il y a un moment où l'on se rend compte que la méditation est tout simplement entrée dans notre vie, en tant que pratique, et qu'elle l'imprègne. Mais il y a des moments particuliers de méditation qui sont nécessaires pour cela ; ils sont précieux pour cela.

Permettez-moi de vous rappeler la pratique centrale très simple que nous enseignons et que nous recommandons. C'est la voie de la méditation.

La méditation est une pratique plutôt qu'une théorie.

Pour méditer, nous nous asseyons sans bouger. L'immobilité physique aide à atteindre l'immobilité de l'esprit. Nous nous asseyons parce que saint Bernard a dit que la position assise est idéale pour la prière parce qu'elle est à mi-chemin entre la position debout et la position couchée. Si vous êtes debout, vous allez être en train de faire quelque chose, vous allez être occupé. Si vous êtes allongé, bien sûr, vous vous détendez et l'étape suivante est de s'endormir. Vous devez vous asseoir de manière à être à la fois détendu et alerte. Asseyez-vous donc le dos droit, les pieds au sol, les mains sur les genoux ou sur les genoux, de façon à ce

que votre posture physique indique que vous n'êtes pas simplement en train de vous détendre, de vous asseoir dans votre fauteuil, de regarder la télévision et de vous endormir. Vous êtes éveillé et pourtant détendu.

Il est donc utile, juste avant de méditer, de porter son attention sur sa respiration, de l'observer, de la sentir entrer et sortir du corps. Prenez conscience de ce rythme naturel. La méditation devient alors un rythme naturel dans votre vie. Détendez les muscles de votre visage, votre front, votre mâchoire, vos épaules, partout où vous sentez une tension. Fermez légèrement les yeux, puis silencieusement, intérieurement, dans votre esprit et dans votre cœur, commencez à dire doucement et fidèlement notre mot, votre mantra.

L'art de la méditation consiste à prononcer le mot fidèlement du début à la fin de la méditation. Il ne s'agit pas de faire le vide dans son esprit et de se débarrasser de toutes les pensées. Mais nous devons mettre de côté le flux constant de pensées, les vagues de pensées qui traversent notre esprit - des pensées sur le passé, sur l'avenir ou sur la fantaisie, des pensées de tristesse, des pensées de bonheur. Nous devons simplement mettre de côté chaque pensée et chaque sentiment associé à la pensée, doucement, sans forcer, patiemment et fidèlement. C'est le travail de l'attention. C'est le travail du silence. Lorsque l'esprit s'éloigne de votre mot et que vous revenez à vos pensées, et lorsque vous vous en rendez compte, vous laissez tomber la pensée, vous arrêtez de résoudre le problème, et vous reprenez et recommencez à dire votre mantra.

C'est pourquoi il est important de garder le même mot du début à la fin de la méditation et d'un jour à l'autre. Vous pouvez prendre le nom de Jésus ou le mot Abba. Le mot que je recommande est le mot maranatha. Maranatha est la plus ancienne prière chrétienne ; elle signifie "Viens Seigneur". Saint Paul termine sa première lettre aux Corinthiens par cette prière. C'est en araméen, la langue que parlait Jésus. C'est donc un mot sacré dans notre tradition, un mantra dans notre tradition. Si vous choisissez ce mot, prononcez-le en quatre syllabes - ma-ra-na-tha, ma-ra-natha. Articulez-le clairement dans votre esprit et votre cœur, et écoutez le mot pendant que vous le prononcez. Écoutez le mot tel que vous le prononcez. Ne forcez pas trop. Revenez au mot lorsque vous êtes distrait.

C'est la pratique. C'est l'art de la méditation, que l'on médite depuis 30 ans ou que l'on commence tout juste ce soir. C'est un travail magnifique. Vous finirez par aimer de plus en plus ce travail et par en comprendre le sens et le don. □

3 Un nouveau système de valeurs

Lorsque nous trouvons notre vie, notre moi, dans et à travers ce processus de perte, tout le reste du monde acquiert une signification différente, une valeur différente.

J'ai dit que si nous voulons nous épanouir, être pleinement vivants, découvrir ce que le bonheur signifie vraiment, ce que Jésus appelle "sauver notre vie", alors, nous dit-il, nous devons la perdre. Nous devons voir le sens positif de "perdre", de lâcher prise. Il nous dit que nous devons nous perdre ou renoncer à nous-mêmes, à nos vies, pour l'amour de lui, ce qui signifie garder notre attention en lui, sur lui.

Cela ne signifie pas qu'il faille **penser** continuellement à lui. Pensez aux personnes que vous aimez dans votre vie ; vous ne pensez pas nécessairement à elles tout le temps, bien qu'il y ait des moments où vous pensez à elles, où elles vous manquent ou où vous vous préoccupez de leur bien-être. Mais penser à eux n'est pas la même chose que garder son attention sur eux ; ce n'est pas la même chose que les aimer. Si vous pensez à eux, c'est parce que vous les aimez. Penser à eux n'est pas la même chose que les aimer. Et si vous les aimez - en parlant des personnes de votre vie, de vos petits-enfants, de vos amants ou de vos amis - si vous les aimez, alors vous avez cette conscience que vous êtes avec eux, qu'ils sont en vous à tout moment. Pendant les périodes de stress, les périodes difficiles, les périodes douloureuses, les périodes joyeuses ou les périodes où vous vous concentrez sur autre chose - votre travail, le fait de remplir un formulaire, même à d'autres moments où vos pensées sont occupées par autre chose - vous ne les aimez pas moins. Vous pouvez être conscient de leur présence sans y penser.

Cela signifie que se perdre n'est pas une si mauvaise chose. Elle peut être interprétée de manière plutôt négative comme le fait de se punir, de se priver de plaisirs, de se crucifier d'une manière ou d'une autre, ou de rechercher les difficultés. Le danger de cette interprétation est bien sûr de créer une spiritualité négative. Cela crée également une attitude négative à l'égard de soi-même. Vous commencez à vous objectiver, comme le font les gens qui vont à la salle de sport, font de l'exercice et acquièrent un très beau corps. Le corps devient un objet dont ils sont plutôt fiers et qu'ils aimeraient que les autres admirent également. Ce n'est pas vraiment le but du chemin spirituel. Le danger de se perdre de cette manière négative, ou d'essayer de se perdre de cette manière négative, est de s'effondrer dans l'orgueil.

Les maîtres du désert étaient très conscients du danger de l'orgueil. On peut être une très bonne mère ou un très bon père du désert en étant très discipliné, très contrôlé et en maîtrisant beaucoup de ses passions, et pourtant on tombe dans l'orgueil parce qu'on est plutôt content de soi pour avoir été un si bon enseignant. L'orgueil est donc le grand piège.

L'autre extrême est bien sûr que si vous adoptez cette attitude négative de perte de vous-même, vous finissez par vous apitoyer sur votre sort. Vous vous concentrez sur la douleur dont vous souffrez - "pauvre de moi" et "pourquoi moi" - en vous concentrant sur l'aspect négatif de la situation.

Lorsque nous trouvons notre vie, notre moi, dans et à travers ce processus de perte, tout le reste du monde acquiert une signification différente, une valeur différente. Ce processus de recherche de soi est une réévaluation de tout. Il y a des moments, des crises, dans notre vie où nous devons réévaluer les choses - avons-nous perdu quelque chose, qu'est-ce qui a mal tourné ? Nous avons laissé tomber quelque chose. Il y a donc des moments où nous devons réévaluer les choses. Si ce processus de recherche de soi tel que le décrit Jésus se déroule réellement dans notre vie - il fait simplement partie de notre existence quotidienne, nous en sommes conscients dans les bons et les mauvais jours, et nous y sommes fidèles - alors ce processus d'évaluation, de réévaluation de tout le reste de notre vie est continu ; nous n'avons pas besoin d'attendre une crise. Vous êtes continuellement conscient ou confronté à la valeur des activités de votre vie. Les choses auxquelles vous consacrez votre temps ou votre argent en valent-elles la peine ? Le temps que vous passez à faire ceci ou cela, ce que vous faites, tout cela entre dans un nouveau système de valeurs.

La valeur de cette découverte de soi est la valeur la plus élevée. N'est-ce pas ce qu'il veut dire lorsqu'il déclare : "Que vous servira-t-il de gagner le monde entier et de vous perdre vous-mêmes" (Mt 16:26) ? Vous avez atteint toutes vos ambitions et tous vos objectifs ou vous vous êtes construit une belle petite tour de sécurité financière ou émotionnelle, mais quelle est la valeur de tout cela si ce travail humain essentiel n'est pas accompli en vous ? Que peut-on donner en échange de soi ? Je pense que c'est ce que nous trouvons dans certains des passages de saint Paul où il devient le plus puissant et le plus explicite sur la voie du Christ telle qu'il l'appelle. Voici ce que dit saint Paul :

"Tout ce qui était un atout pour moi est maintenant considéré comme une perte. Tout ce que je considérais comme un bien, je le

considère maintenant comme un déchet à cause du Christ. Plus encore, je considère que tout est moins que l'excellence de la connaissance du Christ Jésus, mon Seigneur, pour lequel j'ai tout perdu. Je les considère comme des déchets, afin de gagner le Christ et d'être trouvé en lui, n'ayant pas ma propre justice tirée de la loi, mais la justice qui vient de la foi au Christ". (Ph 3, 7-9)

Voici une déclaration très puissante de valeurs spécifiquement chrétiennes qui, comparée à l'excellence de la connaissance du Christ que j'ai appris à connaître en perdant tout, tout ce que j'ai perdu, ce qui signifie lâcher prise, n'est que de la pacotille. Vous pouvez toujours avoir le travail que vous aviez, vous pouvez toujours avoir la sécurité que vous aviez, bien que vous soyez probablement plus conscient qu'elle n'est pas aussi sûre qu'elle le paraissait ou aussi permanente qu'elle le semblait, mais ce que vous avez appris à faire à travers la pratique au fil du temps, c'est de laisser tomber ces valeurs primordiales dans votre vie. Elles ne sont plus votre principal centre d'intérêt et objet de concentration. Si vous les avez, c'est très bien ; vous ne vous en débarrassez pas. D'un autre côté, vous reconnaissez que, comme tout le reste dans la vie, elles sont impermanentes, et vous êtes prêt à les laisser partir.

Ainsi, à la lumière de cette expérience de découverte du Christ en abandonnant mon attachement ou ma surévaluation de ces autres choses, je peux maintenant voir qu'elles sont vraiment dérisoires comparées à cette excellence de me connaître en Christ et de connaître le Christ en moi. Donc la foi dans le Christ. □

4 Ce que signifie la foi en Christ

La foi consiste à s'engager et à grandir dans cet engagement, dans les bons comme dans les mauvais moments. Elle nous introduit dans le processus de dépassement de soi, et il en résulte un amour différent, une qualité d'amour plus profonde.

La foi dans le Christ ne signifie pas comment je crois au Christ, ou comment je vais définir qui est le Christ. Le christianisme, probablement plus que toute autre religion au monde, a versé des millions de litres de sang sur les champs de bataille et dans les salles de torture pour savoir comment les gens décrivaient le Christ, comment ils le définissaient ou définissaient leur système de croyance théologique. Toutes les religions ont bien sûr des systèmes de croyance et toutes les religions ont un débat plus ou moins sain sur la manière dont ces systèmes de croyance peuvent être exprimés. Dans le bouddhisme tibétain, il existe quatre écoles philosophiques très distinctes. Dans le christianisme, dès le début, comme vous pouvez le voir dans le Nouveau Testament, il y a eu de nombreuses façons différentes d'exprimer et de comprendre, de verbaliser, de conceptualiser la signification du Christ. La foi dans le Christ ne signifie donc pas quelle est votre dénomination particulière ou votre position théologique quant à la façon dont nous le définissons.

Cela s'explique en partie par le fait qu'il est un peu absurde que certains chrétiens soient confrontés à des problèmes contemporains - des problèmes moraux, des problèmes éthiques - qui n'existaient pas à l'époque de Jésus et qui étaient impensables à son époque. Nous disons maintenant : Comment devons-nous, en tant que chrétiens, traiter ces questions ou ces problèmes ? Que ferait Jésus ? Que ferait Jésus de la recherche sur les cellules souches ? Quel serait le point de vue de Jésus sur le mariage homosexuel ? Pour qui Jésus voterait-il lors des prochaines élections ? C'est vraiment passer à côté de la plaque, comme faire de Jésus un personnage de fiction. Ce n'est pas ce que signifie la foi dans le Christ ; je ne le pense pas.

Il n'est pas seulement un personnage historique. En tant que personnage historique, il est très important qu'il ait existé historiquement, mais il est mort. Il était historique dans le sens où il appartenait à une culture particulière, à une religion particulière, à une vision religieuse du monde. Nous le connaissons d'une autre manière. Saint Paul dit que nous ne le connaissons plus "à la manière de la chair" (2 Corinthiens 5:16). Nous ne le connaissons plus de cette manière historique. Il peut être utile et enrichissant

de réfléchir et d'apprendre le contexte historique dans lequel Jésus a vécu et enseigné ; cela peut éclairer certains des mots qu'il a utilisés dans les passages de son enseignement, etc. Mais ce n'est pas l'essence même de la foi chrétienne.

La foi est une question de relation. Vous parlez de la foi en quelqu'un, de la force que cela représente lorsque vous sentez que quelqu'un a foi en vous, de l'importance de la foi dans une relation et du cadeau que représente le fait de placer sa foi en quelqu'un. Ce n'est pas la même chose que d'être capable de les définir ou de les contrôler. C'est ainsi que la foi est une question de relation.

Il s'agit d'être fidèle, d'être fidèlement lié à quelqu'un. Cela signifie s'engager, grandir dans cet engagement au fil du temps, passer par de bons et de mauvais moments, y rester autant qu'il est humainement possible, ou recommencer si l'on s'est arrêté. Cela signifie que vous finirez par réaliser que cette relation vous emmène au-delà de vous-même, au-delà de l'ego ; au-delà de l'attachement de l'ego aux bons moments plutôt qu'aux mauvais ; au-delà de l'ego qui dit, lorsqu'il traverse une période difficile : "Je ne veux pas de cela ; je n'ai pas besoin de cela ; ce n'est pas ce pour quoi j'ai signé".

Transcender cette impulsion naturelle qui nous pousse à fuir lorsque les choses deviennent difficiles façonne le caractère, approfondit notre propre personnalité, l'intègre. Cela nous fait mûrir et nous permet de donner un sens ou d'entrer en relation avec la souffrance dans notre vie, et cela nous introduit dans le processus de transcendance de soi. Il en résulte un amour différent, une qualité d'amour plus profonde, une expérience d'amour différente de celle que nous connaissions au début du voyage de cette relation.

Un violoniste m'a dit un jour qu'il y avait une qualité, une dimension dans sa relation avec son répertoire, avec les œuvres qu'il a jouées et rejouées et pratiquées tout au long de sa carrière, des œuvres auxquelles il était identifié et pour lesquelles il était célèbre, des œuvres qu'il avait en quelque sorte "épousées". Mais, disait-il, "il y a une dimension de ma relation à ces œuvres et aux compositeurs de ces grandes œuvres que seul le temps peut donner, qui ne peut venir qu'avec le temps". Il les avait maîtrisées techniquement, avait étudié leur histoire, les connaissait par cœur, était profondément familier avec elles, était marié à elles, mais seul le temps pouvait lui ouvrir certaines dimensions de leur signification, de leur beauté, de leur puissance.

Je pense que c'est ce que nous entendons par la foi. Et la foi en Christ éclaire ce que nous entendons par "se trouver soi-même". □

La recherche de soi ne se produit pas lorsqu'elle est notre objectif conscient, mais lorsque nous nous perdons et que nous sommes trouvés, comme le dit saint Paul, dans le Christ.

Le grand piège de la "recherche de soi" est celui du narcissisme et de l'égoïsme - le danger de tout voir tourner autour de soi et pour soi. Si nous parvenons à comprendre la véritable signification de la recherche de soi, nous constatons que la recherche de soi ne se produit pas lorsqu'elle est notre objectif conscient, mais lorsque nous nous perdons nous-mêmes et que nous sommes trouvés, comme le dit saint Paul, dans le Christ. Il y a deux aspects à la recherche de soi : se perdre et trouver que nous sommes trouvés ; réaliser, sentir que nous sommes trouvés dans quelque chose de plus grand et de plus expansif que ce que nous ne pourrions jamais appeler "moi-même". L'idée même de "soi" change lorsque la connaissance de soi commence réellement à se produire.

Cette vision de l'Évangile est d'une grande importance et d'une grande urgence pour notre époque, où nous avons sombré si profondément dans une culture du narcissisme et de l'auto-fixation, une importance exagérée liée en même temps à une très faible estime de soi et à l'insécurité. Dans cet état narcissique, nous devons constamment nous affirmer et nous convaincre nous-mêmes et les autres (cela devient d'une transparence embarrassante si vous êtes une personnalité publique) que je suis légitime, que je suis grand, que je suis la meilleure personne dans cette pièce.

Cette absorption de soi est une absorption dans un type de personnalité ou dans un type de soi qui est tragiquement faible, fragile et volatile. Culturellement, elle commence à former un nouveau type de barbarie parce qu'elle absorbe une grande partie de notre énergie psychique. Cela implique la perte de la perspective historique de notre propre vie ou de la culture, et une peur, une perte de croyance dans la continuité de notre vie, de notre travail ou de nos familles - la terreur de vivre le moment présent de la mauvaise manière.

Il y a deux façons de vivre dans l'instant, ce que nous appelons le moment présent. L'une est la manière contemplative - vous touchez et vivez dans ce continuum de l'être, ce continuum de la conscience dans l'Esprit, en Dieu, à chaque instant, en montant ou en descendant. Que les choses soient bonnes ou mauvaises en surface, vous savez que vous êtes maintenu dans l'Esprit, maintenu en Dieu, en Christ, diriez-vous. Mais il existe un autre type d'être faux, bon

marché et dangereux dans le présent, qui est une conscience épisodique - vous sautez, flottez d'un cadre de réalité à l'autre. Si vous les jouez toutes à la bonne vitesse, cela ressemble à un mouvement continu, mais en réalité elles sont composées d'instantanés individuels où nous sautons de l'une à l'autre sans avoir la sensation du flux. Dans cet état narcissique, nous perdons également nos limites, car le moi narcissique veut tout absorber et être le centre de tout.

Vouloir être le centre de tout est une grande illusion humaine - l'illusion de Lucifer de vouloir être comme Dieu. Seul Dieu n'a pas de frontières ; seul Dieu est le centre de tout. Dieu est celui dont le centre est partout et la circonférence nulle part. Mais si nous nous voyons ou nous nous sentons comme cela, nous sommes dans l'illusion et nous sommes dangereux. C'est un état pathologique, une maladie mentale. On peut finir dans un service psychiatrique, ou devenir un tueur en série ou un meurtrier de masse, ou encore devenir le dictateur d'une société. Nous avons besoin de limites pour les dépasser et entrer dans l'infini. Le but de la recherche de soi est de passer d'un monde dans lequel nous sommes le centre de la réalité, de penser que nous sommes le centre de la réalité, au monde réel, qui est Dieu, qui est vraiment sans limites.

Dans cet état narcissique, la crise est permanente ; nous sommes toujours en crise, nous ne connaissons pas la paix. C'est une caractéristique de notre époque. La crise est la nouvelle normalité. Cela en devient presque ennuyeux : quelle est la dernière crise ? Les médias en font bien sûr leurs choux gras, mais c'est la mentalité de notre époque. Elle est en partie due au fait que le rythme du changement s'accélère, que nous ne savons pas comment le suivre et que nous ne pouvons pas le contrôler. Il s'agit donc d'une véritable crise. Mais il n'y a pas de crise générée par l'homme que nous ne puissions résoudre. C'est un problème humain ; les êtres humains peuvent le résoudre. Mais si nous nous laissons entraîner par cette mentalité de crise, nous finissons par perdre notre paix, notre clarté et notre capacité à faire face aux situations réelles qui requièrent notre attention.

Un autre aspect de la personnalité narcissique - se trouver pour la mauvaise raison ou se trouver, se chercher de la mauvaise manière - est que le but de la vie se perd et devient de plus en plus la survie. Survivre, vivre le plus longtemps possible, quelle que soit la qualité de sa vie. La majorité des coûts des soins de santé sont consacrés aux derniers stades de la vie ; c'est à ce moment-là que l'on devient vraiment cher. Beaucoup de gens gagnent de l'argent avec ça, bien sûr. Les laboratoires pharmaceutiques, les professions médicales et les institutions médicales gagnent beaucoup d'argent. Mais cela devient de plus en plus

insoutenable et injuste, car cet argent pourrait être donné, réparti. Le déséquilibre dans la manière dont nous allouons nos ressources est ce qui est mis en évidence ici. Et derrière cette perte de valeurs et ces valeurs inversées, il y a la perte du sens du but de la vie, à la fois pour l'individu et pour l'espèce. Il ne s'agit plus que de survivre, si l'on peut se le permettre, plutôt que de vivre pleinement le terme de sa vie. Voilà donc ce que signifie, selon moi, le contexte général de la recherche de soi.

Nous ne pouvons pas le chercher comme s'il s'agissait de quelque chose ou de quelqu'un d'autre que nous-mêmes. De même que nous ne pouvons pas connaître Dieu comme s'il était un objet, nous ne pouvons pas nous connaître nous-mêmes, nous regarder, penser à nous-mêmes comme si nous étions un objet de notre propre perception. Se trouver soi-même commence donc par se dés-objectiver. Et comment se dés-objectiver ? Très simplement, lorsque nous cessons de penser à nous-mêmes, nous détournons notre attention de nous-mêmes. C'est pourquoi la méditation est si simple, si radicale, et pourquoi, au moment où vous vous asseyez pour méditer, vous avez entamé le voyage de la connaissance de soi, et vous commencez à faire de ce travail de découverte de soi, de recherche de soi, une véritable valeur dans votre vie et, par conséquent, toutes les autres valeurs de votre vie commenceront à être réinitialisées, recadrées, repositionnées, redéfinies en fonction de leurs priorités.

C'est pourquoi vous commencerez à vous rendre compte que les choses changent dans votre vie, qu'il y a des choses que vous voulez faire plus et d'autres que vous voulez faire moins. Cela provoquera des tensions en vous, car cela fait peut-être trente ans que vous faites certaines de ces choses qui vous font perdre du temps et de l'énergie ; elles sont devenues des habitudes bien ancrées. Vous devez donc décider, lutter peut-être pour savoir si c'est ce que vous voulez vraiment. Personne ne vous le dit, c'est vous qui vous le dites. Vous écoutez la vérité de votre propre moi qui surgit en vous et vous dit : "Voilà comment sont les choses ; vous perdez beaucoup de temps à ceci ou à cela ; et vos valeurs..." sont un peu inversées, un peu déformées".

En fait, vous avez maintenant l'occasion, si vous voulez la saisir, de commencer à redresser la situation, quel que soit votre âge. Tout ce que nous avons à faire, c'est de commencer le voyage. Bien sûr, il faut ensuite continuer à commencer. Mais commencer, c'est introduire dans le tableau de votre vie une nouvelle source de lumière, une nouvelle perspective ou un nouvel élément.

Nous ne pouvons pas nous chercher comme si nous étions autre chose que nous-mêmes. Lorsque nous nous rapprochons, si l'on peut dire, de nous-mêmes - c'est beaucoup plus simple qu'il n'y paraît - en devenant ce que nous sommes, nous ne gagnons rien, nous perdons en fait beaucoup de choses. Nous perdons notre conscience de soi, nous perdons notre sens de la dualité, de la séparation qui entraîne la solitude, l'aliénation et le conflit. Nous perdons ces choses. Nous perdons le sens de la distance entre nous et le monde, la distance entre nous et les autres. À la fin de sa vie, on a demandé au Bouddha : "Qu'avez-vous retiré de la méditation ? Il a répondu : "Rien". Mais il a ajouté : "Mais j'ai beaucoup perdu". C'est ce que Jésus entend, je pense, par pauvreté d'esprit.

Si nous considérons la méditation comme quelque chose que nous faisons, comme un produit de consommation que nous achetons - les gens aiment acheter la méditation - alors c'est un produit qu'ils possèdent. Lorsque nous enseignions la méditation, j'ai accompagné le Père John dans les années 70 pour rendre visite à un professeur de méditation laïque très connu à Londres, qui nous a invités. Il nous a dit : "Je suis vraiment ravi d'apprendre que l'Église enseigne désormais la méditation. Comment faites-vous ? Nous l'avons donc décrit et il nous a dit : "C'est fantastique. C'est exactement ce que c'est. Mais vous avez fait une grosse erreur. Tout d'abord, vous donnez l'impression que c'est aussi simple que ça l'est, et les gens n'y croiront jamais. Il faut donc compliquer les choses. Compliquer, puis présenter la vérité simple au bon moment. Et il a ajouté : "Pour ce faire, vous devez rendre les gens accros ; et le moyen de les rendre accros est de les faire payer. Plus ils paieront, plus ils s'engageront". Ce n'était pas la façon dont John Main enseignait la méditation et ce n'est donc pas devenu la nôtre. Mais on peut comprendre le raisonnement qui sous-tend cette approche. Je pense qu'elle est profondément erronée parce qu'elle utilise les mauvais moyens - les moyens doivent être cohérents avec la fin - de sorte que ces moyens finissent par devenir autodestructeurs, auto-contradictaires. □

6 Le faux moi

Notre ego ou notre faux moi n'est faux que si nous sommes trompés par lui ou maîtrisés par lui. Sinon, il est simplement là. Il remplit une fonction ; c'est le véhicule qui nous permet de délivrer le vrai moi jusqu'à ce que nous soyons plus mûrs. Nous devons nous considérer comme un travail de maturation en cours.

Perdre son moi signifie mettre de côté ces couches d'identité que nous qualifions de fausses, parce qu'elles sont impermanentes. Elles ne sont fausses que si nous leur attribuons une permanence ou si nous nous y attachons - j'ai mes droits, j'ai mon identité, j'ai ma position, traitez-moi avec plus de respect. Cela découle souvent du faux self, d'un sentiment de soi que nous essayons de défendre ou d'affirmer. Cela fait partie de notre développement humain et psychologique.

L'ego apparaît très tôt, à l'âge de deux ans, et cause aux parents d'énormes souffrances et joies, jusqu'à l'adolescence où il ne cause plus que de la souffrance. Il doit être toléré, et il peut l'être parce que nous pouvons le considérer comme faisant partie d'un processus évolutif émergent. Là où il ne peut être toléré, c'est si ce moi de deux ans fonctionne encore à l'âge de 70 ans, comme cela peut être le cas, ou à n'importe quel stade entre les deux. Dans ce cas, il n'est plus charmant.

Il faut donc être capable de reconnaître quand et dans quelles circonstances il s'agit de notre ego ou, si l'on veut, de notre faux moi. Il n'est faux que si nous le prenons pour vrai, si nous sommes trompés par lui ou maîtrisés par lui. Sinon, il est simplement là. Il remplit une fonction. L'ego a une fonction - c'est un véhicule. En sanskrit, le mot étroitement lié à l'ego est *ahamkara*, qui vient de deux mots ou de deux sens, dont l'un est "je suis" *aham*, et l'autre est *kara*, qui nous donne le mot "carrosse" ou "voiture" ou "véhicule". On pourrait donc dire que l'ego est le véhicule, le transporteur, la plate-forme qui nous permet de livrer le vrai moi jusqu'à ce que nous soyons prêts, jusqu'à ce que nous soyons plus mûrs. Nous devons nous considérer comme une œuvre de maturation en cours. L'ego a donc une fonction.

Il nous permet de nous différencier, de nous séparer de nos parents, de l'utérus, de l'amour de notre mère ; il nous sépare des institutions qui, autrement, nous contrôlèrent et feraient de nous des nationalistes, des

bigots ou des personnes pleines de préjugés. L'ego nous permet donc de nous détacher de ce à quoi nous nous sommes attachés, et dans ce processus, nous souffrons.

Toute séparation est douloureuse, mais en même temps elle nous libère. Lorsqu'un enfant se sépare de ses parents et quitte la maison, c'est très douloureux. Lorsque les parents conduisent l'enfant à l'université et le déposent, ils savent qu'ils l'ont en quelque sorte perdu pour toujours. En même temps, ils en sont heureux ; et bien sûr, la relation se poursuit parce que l'enfant rentre à la maison. Mais cette séparation est nécessaire pour une bonne relation, tout comme le détachement est nécessaire dans les nouvelles relations que nous construisons, parce que nous avons maintenant un sens de soi, un sens de qui je suis. Nous devons cependant veiller à ne pas retomber dans les schémas enfantins d'attachement - épouser son père, épouser sa mère - et à ne pas vouloir à nouveau créer cette sorte de sécurité utérine. Tout cela relève donc de la psychologie humaine, n'est-ce pas ? C'est le moi que nous essayons de perdre, c'est l'attachement à des manifestations temporaires ou transitoires de notre identité.

Lorsque nous apprenons à les mettre de côté - la façon la plus efficace de le faire étant, je pense, la méditation - la vie nous offre d'innombrables occasions de le faire. La méditation est le choix que nous faisons pour y parvenir. Et bien sûr, une fois que nous avons pris l'habitude de le faire dans la méditation, il devient plus facile de le faire dans la vie quotidienne. Nous sommes capables, par exemple, de reconnaître ce qui prend le dessus, ce qui nous contrôle par la peur, la colère, la jalousie, l'amertume, ou quoi que ce soit d'autre, le désir de contrôler ou de posséder. Nous le remarquons et nous disons : "Ah, je vois ce qui se passe dans mon esprit ; je dois le contrôler, je dois le reconnaître, et je dois me mordre la langue, ou je ne dois pas envoyer ce courriel immédiatement, ou je dois attendre avant d'avoir cette discussion". C'est la maîtrise de soi, qui est l'un des fruits du Saint-Esprit, des fruits de la méditation. Si nous ne pouvons pas contrôler l'ego, c'est l'ego qui nous contrôlera. □

7 Démolition du faux moi

La seule chose que nous pouvons donner à Dieu est la démolition de ce faux moi, ce qui est parfois difficile. Et c'est là l'importance centrale de la méditation dans le processus de découverte de soi.

Le silence est nécessaire pour que notre identité émerge, pour que notre vrai moi émerge du chaos - de la turbulence des sentiments, de l'histoire de la douleur, de la perte et des fantasmes, de la mémoire, de tout le chaos, de la jungle de notre esprit. Et plus nous vieillissons, plus la jungle est grande. Avant même de pouvoir commencer à apprécier ce que signifie le vrai soi, nous devons nous engager plus profondément dans ce travail de silence, et nous commençons alors à découvrir ce que fait le silence.

Le silence est une force très puissante, *le vrai silence*. Pas le silence négatif du type "je ne lui parlerai plus jamais", ni le silence négatif que l'on met sous le tapis au cas où les gens s'en offusqueraient, ni le silence qui trompe le monde parce qu'il est trop dangereux de le laisser s'exprimer. Il ne s'agit pas du silence négatif de la répression ou de la tromperie, mais du véritable silence dans lequel nous faisons l'expérience de l'expansion de notre esprit et de l'ouverture de notre cœur, et nous faisons l'expérience d'un nouveau type de communication et de communion avec d'autres personnes. C'est là l'épreuve du silence, qui nous amène à la paix avec nous-mêmes et avec les autres. Et c'est dans ce travail de silence que notre vrai moi émerge.

Elle n'est pas construite. Elle émerge subtilement, doucement ; elle émerge par le démantèlement de l'illusion. C'est la manière la plus douce et la plus efficace de subvertir les pouvoirs de l'illusion et de la tromperie. Vous pouvez discuter avec quelqu'un ou avec vous-même jusqu'à en perdre la tête, mais en fin de compte, ce qui démolit vraiment les structures de l'illusion, de la tromperie et de l'auto-tromperie, c'est le silence.

Simone Weil a dit que Dieu nous a fait don de notre être, de sorte que tout ce qui vient à nous, tout est don de Dieu, y compris notre être. Que pouvons-nous donc donner à Dieu en retour ? Elle dit que ce qui se

passe, pour quelque raison que ce soit, c'est que nous construisons un faux soi, un faux moi, un faux ego. Faux parce que nous nous y attachons, nous le défendons, nous lui attribuons trop de réalité. Nous pensons qu'il est une fin en soi plutôt qu'un moyen, un moyen de communication ou une manière de servir. L'ego commence alors à prédominer dans notre esprit, nos sentiments, nos relations - dans toute cette affaire complexe - et il faut parfois des années pour s'en défaire. Elle dit que la seule chose que nous pouvons donner à Dieu, c'est la démolition de ce faux moi. Elle utilise le mot "destruction", qui est plutôt violent, mais parfois on a l'impression d'être détruit. Parfois, lorsque vous luttez contre votre ego, vous avez l'impression qu'il y a une certaine violence intérieure.

 Il ne s'agit pas vraiment de se faire du mal, mais il y a un travail réel, sérieux et parfois difficile à faire dans la transcendance, la déconstruction ou la démolition de notre faux moi. Et c'est là l'importance centrale de la méditation dans le processus de découverte de soi. □

8 Renoncement

L'abandon du faux moi est un renoncement. La récitation du mantra est simplement un moyen de commencer à mettre en pratique ce renoncement au centre de nous-mêmes, et si nous continuons à le faire, il deviendra le centre de notre vie.

Ramana Maharshi était un sage et un enseignant indien. Il est mort en 1950, je crois, à l'âge de 14 ans environ. Il a vécu une sorte d'expérience de mort au cours de laquelle il a dépassé l'esprit dualiste et ne s'est plus identifié au corps, et a fait l'expérience de ce que l'on pourrait appeler l'unité de conscience ou tout autre nom que vous voudrez lui donner. En soi, ce n'était pas si inhabituel ; ce qui l'était, c'est qu'il est resté dans cet état jusqu'à la fin de sa vie. Bien sûr, cela a changé ses perspectives de carrière. Peu après cette expérience, il a volé quelques sous dans le sac de sa mère, a pris un train et s'est rendu dans un temple du Tamil Nadu. Il se rendit à ce célèbre sanctuaire, s'assit dans le temple et médita. Il est entré dans une très longue période de silence, d'environ 10 ans. Finalement, après quelques années, je pense 10 ans ou plus, il a commencé à parler et à répondre aux questions des gens. Il a clairement intégré son expérience bouleversante et a émergé dans cet état de béatitude dans lequel il était parfaitement en contact avec le monde qui l'entourait en même temps.

Puis un ashram s'est développé autour de lui. Il est devenu un ashram très célèbre ; des gens du monde entier sont venus s'asseoir avec lui. Il n'a pas créé d'organisation, mais il a gardé un œil sur l'ashram. S'il voyait que des invités n'étaient pas pris en charge, il s'inquiétait pour eux, etc. Il était donc pleinement présent et normal de cette manière, mais il n'était pas impliqué dans les affaires de l'ashram de quelque manière que ce soit. Aujourd'hui, le centre est dirigé par des brahmanes.

Ramana avait une routine très simple. Il ne voyageait pas. Ne faites donc pas confiance aux maîtres spirituels qui voyagent trop ! Un jour, on lui a demandé : " Swamiji, pourquoi ne voyagez-vous pas pour apporter cette belle paix que vous avez au monde ? Le monde est dans un état si terrible que vous pourriez voyager et apporter cette paix aux gens. Il les a regardés, a souri et a dit : " Comment savez-vous que je ne le fais pas ? Mais il avait sa routine et s'asseyait chaque jour pendant des heures dans un état méditatif.

Les gens lui posaient des questions. Parfois, il se contentait de les regarder et de sourire ; parfois, il répondait aux questions. Mais son enseignement était

très simple : Trouvez-vous. Soyez vous-même. C'est une illustration de l'enseignement de Jésus que nous explorons.

Voici ce que Ramana a dit : "L'ego est en réalité un fantôme qui n'a pas de forme propre, mais qui se nourrit de toute forme qu'il détient". Pensez-y. Votre ego est un peu un fantôme qui se nourrit de n'importe quelle forme, situation ou ensemble de circonstances dans lesquelles il se trouve. Il utilisera n'importe quelle situation ; c'est pourquoi l'ego peut s'immiscer dans n'importe quoi, dans n'importe quelle relation, dans n'importe quel bon travail que vous faites. L'ego est comme un fantôme affamé qui se nourrit de toutes les circonstances dans lesquelles il se trouve. Et l'ego, dit-il, est en réalité un fantôme qui n'a pas de forme propre, mais qui se nourrit de toute forme qu'il détient et qui, "lorsqu'elle est recherchée, prend son envol".

Ainsi, lorsque vous essayez de trouver l'ego, il disparaît, se dissipe.

Puisqu'avec la montée de l'ego tout le reste monte et qu'avec son affaissement tout le reste s'affaisse, détruire l'ego par l'enquête sur soi est le seul véritable renoncement. C'est donc l'ego qui donne naissance aux apparences des choses que nous prenons pour la réalité. Pensez au nombre de fois où nous avons commis des erreurs - en jugeant mal les gens, en jugeant mal les situations, en nous jugeant mal nous-mêmes. L'ego est à l'origine de tout cela, mais lorsque l'ego s'apaise et finit par disparaître comme une bouffée de fumée, alors toute cette fausse réalité, la construction du faux moi - tous les mauvais jugements, les mauvaises interprétations, les mauvaises lectures qui donnent lieu aux conflits, à la colère, à la convoitise et à tout ce faux monde - disparaît également avec l'ego. C'est ce qui constitue la véritable signification du renoncement.

C'est à cela que nous renonçons. On ne renonce pas aux bonnes choses de la vie. Ce à quoi nous renonçons en réalité, ce sont les choses fausses. Mais nous ne pouvons pas connaître les bonnes choses si nous sommes attachés aux fausses choses. Nous devons donc renoncer aux fausses choses et à tout le jeu de l'ego qui les entretient, afin de découvrir quelle est la vraie valeur, quel est mon vrai moi, qui je suis vraiment.

C'est ainsi que nous voyons le monde tel qu'il est réellement.

Nous devrions renoncer, dit-il, à l'égoïsme personnel qui nous lie au monde. C'est à cela que nous devons renoncer, à l'égoïsme personnel et égocentrique qui nous lie à ce faux monde. Abandonner le faux moi, c'est renoncer. Dire le mantra est simplement, le mot clé est "simplement", une façon de commencer à mettre en pratique ce renoncement au centre de nous-mêmes ; et si nous continuons, cela deviendra le centre de notre vie. □

La recherche de soi commence lorsque l'on se désintéresse de soi. C'est pourquoi, dès que vous vous asseyez pour méditer, vous entamez le voyage de la connaissance de soi et vous faites de ce travail de recherche de soi une véritable valeur dans votre vie. Par conséquent, toutes les autres valeurs de votre vie commenceront à être réinitialisées et vous commencerez à réaliser que les choses changent dans votre vie.

-Laurence Freeman



Laurence Freeman OSB est un moine bénédictin du monastère de Christ our Saviour, à Turvey, en Angleterre. Il est directeur de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne et guide spirituel de la communauté. Il a publié de nombreux livres, CD et DVD.

Dans ces entretiens, le père Laurence explique comment la méditation peut nous aider à réaliser le message essentiel de Jésus : "Quiconque veut sauver sa vie doit la perdre, mais quiconque perd sa vie à cause de moi la trouvera" (Mt 16:25). Découvrir notre vrai moi est le but de la vie ; mais pour trouver notre vrai moi, il faut d'abord mettre de côté toutes ces couches familières et superficielles de l'identité personnelle, qui sont illusoires et donc fausses. La méditation est un moyen de transcender ou de démolir le faux moi. Il s'agit d'une expérience transformatrice qui modifie notre vision du sens et de la valeur. Elle change notre vie.



MEDIO MEDIA
www.mediomedia.com
www.wccm.org

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

Se retrouver soi-même 1 (Finding oneself 1)

1 : ***Se retrouver soi-même 1 (Finding oneself 1)***-, traduction (...*presque* automatique...) du texte original en anglais (cf le texte précédent)

2- Quelques ***Sagesses quotidiennes*** (ce document) illustrées et choisies dans cet ouvrage par le P. Freeman (Une série : - entre le 02/11/2020 et le 14/12/2020)

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

Le texte original ***Finding oneself 1*** provenant du site US <https://meditationtalks.wccm.org/>

SAGESSE DU JOUR

Pages choisies et composées entre le 02/11/2020 et le 14/12/2020 par le P. Freeman

NDLR (La première semaine n'est pas encore stabilisée)

Lundi 02 Novembre 2020



Photo Laurence Freeman - Bonnevaux - France

La méditation, la prière du cœur n'exclut pas d'autres modes de prière, elle ne remplace pas d'autres modes de prière. Dans ma propre vie de moine, je prie de différentes manières. Je prie avec le Bureau, je célèbre la messe, je lis des Écritures et ces autres façons de prier, pour moi, se sont enrichies, grandement enrichies et approfondies grâce à ma méditation. C'est un point très important que nous devons garder à l'esprit lorsque nous enseignons les sacrements et que nous prenons part à d'autres formes de prière de dévotion. Ces autres formes de prière s'enrichissent et nous comprenons mieux leur signification lorsque nous avons également découvert cette prière du cœur.

(Méditer en tant que chrétien, Laurence Freeman OSB 2013 C)

Mardi 03 Novembre 2020



(Photo : Laurence Freeman, Mexique)

Au regard de l'excellence de la connaissance du Christ de qui je commence à apprendre à tout perdre, tout ce que j'ai perdu, c'est-à-dire lâché prise, n'est rien. Vous pouvez toujours avoir le travail que vous avez, la même sécurité, mais vous êtes probablement plus conscient qu'elle n'est pas aussi sûre, aussi permanente qu'elle n'y paraît. Ce que vous avez appris à faire par la pratique, c'est d'abandonner ces valeurs en tant que valeurs principales de votre vie. Ils ne sont plus votre objectif et votre intérêt principal. Si vous les avez, c'est super ; ne les jetez pas. Mais reconnaissez que, comme tout le reste de la vie, ces valeurs sont impermanentes et que vous êtes prêt à les laisser partir.

Texte du père Laurence Freeman

(Se retrouver soi-même, série Meditatio 2017 C)

P ?

Mercredi 04 Novembre 2020



(Photo : Laurence Freeman, Maroc)

Un violoniste m'a dit un jour qu'il y avait une qualité particulière, une certaine dimension dans sa relation à son répertoire et aux œuvres qu'il jouait et rejouait tout au long de sa carrière, des œuvres pour lesquelles il était reconnu et avec lesquelles il s'était en quelque sorte 'marié'. Mais, a-t-il déclaré, 'il existe une dimension de ma relation à ces œuvres et aux compositeurs de ces grandes œuvres que seul le temps pouvait donner, qui ne pouvait venir qu'avec le temps.' Il les avait maîtrisées techniquement, avait étudié leur histoire et les connaissait par cœur. Il les connaissait profondément, était lié à elles, mais seul le temps pouvait lui ouvrir certaines dimensions de leur signification, de leur beauté, de leur puissance. Je crois donc que c'est ce que nous entendons par la foi. La foi en Christ éclaire ce que nous entendons par nous retrouver nous-même.

Texte du père Laurence Freeman OSB
(*Se retrouver soi-même*, série Meditatio 2017 C)

Finding Oneself, 1 P17



(Photo : Laurence Freeman, Espagne)

Dans cet état narcissique, la crise est continue. Nous sommes toujours en crise, nous ne connaissons pas la paix. C'est une caractéristique de notre époque. La crise est la nouvelle normalité. C'est presque ennuyeux - quelle est la dernière crise? Bien sûr, les médias s'en mêlent, mais c'est la mentalité de notre époque. Cela est en partie dû au fait que le rythme du changement s'accélère, que nous ne savons pas comment nous adapter et nous ne pouvons pas le contrôler. Donc, il y a une vraie crise. Mais il n'y a pas de crise générée par l'homme que nous ne puissions pas résoudre. C'est un problème humain et les êtres humains peuvent le résoudre. Mais si nous sommes pris dans cette mentalité de crise, nous perdons notre paix, notre clarté, notre capacité à faire face à des situations réelles qui exigent notre attention.

Vendredi 06 Novembre 2020



(PHOTO: LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

Le mantra n'est pas une pilule magique. Il est plutôt un courant d'eau pure qui nettoie tout ce qu'il traverse et qui use la pierre la plus dure. Nous rencontrons rapidement de la résistance lorsque nous commençons ce parcours vers le cœur, cette voie de simplicité. Nous rencontrons de nombreux obstacles. Nous avons prié ce matin pour que ceux qui font ce parcours contemplatif fassent preuve de persévérance. La persévérance semble être le grand appel du Nouveau Testament : restez fermes, soyez fermes, restez enracinés. Persévérez, n'abandonnez pas. Walter Hilton a écrit au 14^e siècle un livre intitulé "*The Scale of Perfection*" dans lequel il décrit de manière assez graphique le genre d'expérience que nous vivons tous, je suppose, lorsque nous commençons cette façon plus intérieure de prier, lorsque nous passons de l'esprit au cœur. Il dit que c'est comme un homme qui rentre à la maison après une dure journée de travail dans les champs. Lorsqu'il arrive chez lui, il trouve un feu fumant et une femme qui le harcèle, et il s'enfuit de la maison aussi vite qu'il le peut. *Le Nuage* parle de la nécessité de persévérer dans ce travail. Jésus, bien sûr, nous donne beaucoup d'injonctions pour nous encourager à persévérer, à ne pas renoncer, à ne pas enlever la main de la charrue. Un saint est un pécheur qui n'abandonne jamais.

Laurence Freeman OSB, *Why are we here?* P11 n°9

Samedi 07 Novembre 2020



(Photo: Laurence Freeman)

Assez rapidement, ce travail de simplicité a un résultat très profond et assez inattendu. Il commence bientôt à changer notre attitude face au péché.

Nous nous mettons à ressentir une résistance intérieure à devenir un enfant, à devenir simple. C'est en quelque sorte un choc entre notre simplicité fondamentale et nos complexités familières. Nous commençons à voir que le péché n'est pas tant une transgression qui doit être punie, mais un obstacle à dépasser. Il ne s'agit pas tant d'une infraction à la règle qu'il faut punir, mais d'un blocage à régler à l'intérieur de nous-mêmes. Je crois que nous commençons à lire les paroles de l'Écriture, par exemple le mot "péché", avec un sens nouveau, une nouvelle signification. Dans la *Dixième Conférence*, Cassien dit, vous vous souvenez, que le moine qui s'est mis à prier de cette façon commence à lire l'Écriture avec des yeux nouveaux, comme s'il était l'auteur des paroles. Il commence à anticiper le sens, à vibrer sur la même fréquence que la parole de Dieu dans l'Écriture. Nous commençons à comprendre, en d'autres termes, à partir de l'expérience. Et notre expérience du péché devient très réelle, mais je pense qu'elle est plus ciblée.

Laurence Freeman OSB, *Why are we here?* P 12 n° 1-2



(Photo: Laurence Freeman)

Il est important de bien comprendre cette idée de se trouver soi-même. Bien sûr que nous devons nous trouver, c'est le travail essentiel de la vie. Si nous comprenons bien ce que cela signifie, nous pourrions dire que c'est le but de la vie. J'ai rencontré un jour un homme qui avait eu une expérience de mort imminente. Il a failli se noyer et était très heureux de descendre le tunnel de lumière dans la grande étroite de l'amour qu'il percevait comme une invitation attirante. On pourrait supposer qu'il se débattait dans l'eau pour essayer de survivre physiquement, mais en fait, au plus profond de sa conscience, ce fut un moment très agréable. Quoi qu'il en soit, il reçut le message que ce n'était pas son heure et il est alors revenu. Il est avant tout revenu sans craindre la mort, et cela a changé sa vie, mais aussi avec la conviction qu'il avait un travail à faire, qu'il avait quelque chose à achever. Et il était un peu anxieux de savoir ce qu'il devait faire de sa vie maintenant. Je crois qu'il pensait d'abord au genre de travail qu'il devrait faire ou au lieu où il devrait vivre, aux divers aspects matériels du travail qu'il devrait faire, mais je pense que ce qu'il avait à trouver, c'était la signification intérieure de ce travail. Ce dont il avait besoin, ce dont nous avons tous besoin, c'est de nous trouver nous-mêmes. C'est le travail essentiel de la vie.



(Photo: Laurence Freeman)

Nous devons nous trouver, mais nous devons comprendre que cela ne peut se produire que si nous sommes prêts à commencer à nous perdre. Trouver notre être véritable est une force motrice du développement humain. À toutes les étapes du parcours de notre vie – de notre développement psychologique, sexuel, affectif, physique - se trouver est la grande force qui, je crois, nous pousse à aller de l'avant et à traverser les moments difficiles si nous pouvons les surmonter, pour passer à la phase suivante de notre vie. C'est pourquoi nous n'arrivons pas à nous sentir longtemps satisfaits, même lorsque nous obtenons ce que nous voulons et que nous réalisons nos ambitions. Nous avons ce que nous désirons et pour lequel nous avons peut-être travaillé pendant longtemps, et même alors nous ne sommes pas encore satisfaits. Le statut, la qualification ou même la sécurité affective ne suffisent pas.



Photo: Laurence Freeman, Les Philippines)

En servant, nous détournons l'attention de nous-même, nous échappons à cet enfermement qu'est la fixation sur soi. La découverte que, quoique nous ayons fait, quoi que nous ayons accompli, nous n'avons pas encore accompli ou terminé notre œuvre est un grand moment. Il est aussi très perturbant car il est vraiment difficile de nommer ce que l'on cherche et quelle œuvre reste à accomplir. C'est là que beaucoup de gens n'ont pas la possibilité ou la chance d'être avec d'autres qui peuvent leur venir en aide, leur donner des exemples ou les aider à comprendre ce qui se passe, ce qui émerge en eux, ce qui les pousse à passer à l'étape suivante de leur vie. Cela peut se produire à n'importe quel moment de votre vie ou à chaque étape importante. Pouvoir comprendre et nommer cette œuvre est une grande grâce. Toutes les choses agréables que nous aimons acquérir et avoir pour nous donner un sentiment de sécurité et de statut, de respectabilité, de santé, toutes ces choses agréables ne parviennent pas à nous convaincre qu'elles constituent notre être véritable. Elles ne sont pas ce que nous sommes. Et donc, à ce moment-là, ce que nous voyons est l'étape suivante - bien sûr, ce sera différent pour chaque personnes selon les différentes circonstances - mais dès que nous commençons à voir quelle devrait être notre prochaine étape, nous commençons à simplifier notre vie.

Mercredi 11 Novembre 2020



(Photo: Laurence Freeman, Allemagne)

Chaque fois que nous disons le mantra, nous prenons une décision, nous nous concentrons, nous prenons un engagement. Nous devons donc pénétrer à travers nos couches secondaires de reconnaissance personnelle, évidentes et moins évidentes, inscrites dans la façon dont nous nous identifions, dont nous nous décrivons, dont nous remplissons des formulaires, dont nous nous présentons aux autres à travers la manière de nous habiller ou d'agir, les voitures que nous conduisons ou la maison dans laquelle nous vivons (...). Nous devons voir au-delà de cela. C'est là le travail de se trouver. Cela ne signifie pas nécessairement qu'il faille arrêter tout ce que l'on fait et partir dans le désert ou à Bonnevaux, ni même changer les formes extérieures de sa vie. Mais cela signifie que ce que vous devez voir se situe dans les niveaux secondaires de l'identification de soi ; c'est la connaissance de soi, c'est l'humilité, c'est la clarté, et c'est aussi la libération. C'est, je pense, ce que veut dire Jésus par "perdre sa vie".

Laurence Freeman OSB, *Finding Oneself*, 1 p7-8



(Photo: Laurence Freeman)

Dans notre culture, nous avons l'impression que méditer est une chose de plus à devoir faire. C'est pour nous un défi. Nous pouvons aimer le faire ou croire que nous aimons cela, mais nous n'en avons pas le temps. Lorsque nous prenons cependant le temps de le faire et de méditer vraiment, nous découvrons que toutes nos notions du temps et du sens de notre expérience dans la vie quotidienne changent. Nous commençons à tout voir sous un nouveau jour. Il est assez surprenant et inattendu de voir à quel point le temps que nous consacrons au silence, à l'immobilité et à la simplicité change notre façon de vivre ici et maintenant, et pas seulement en termes d'amélioration de notre pression artérielle, de nos crises de panique, de notre niveau d'angoisse ou de nos habitudes de sommeil. Au début, nous pouvons méditer uniquement pour ces raisons, mais il ne faut pas longtemps pour découvrir que le temps que nous consacrons à la méditation a une influence profonde et envahissante sur tous les aspects de notre vie, y compris les aspects les plus importants, qui sont ceux que nous ne pouvons pas mesurer.



(Photo: Laurence Freeman, France)

L'enseignement de Jésus sur cette question de se trouver ne se résume pas à se chercher, mais à le *suivre*, ce qui lui donne une tournure différente. Que signifie le suivre ? Supposons que vous alliez à deux voitures quelque part et que le conducteur de la première voiture sache où aller, mais pas vous. Il vous a dit : "Suis-moi". Qu'est-ce que ça veut dire ? Cela veut dire qu'il faut une confiance - confiance dans le fait qu'il sait où il va. Cela signifie également que vous devez faire très attention à ne pas le perdre de vue ; vous devez aussi vous assurer qu'une autre voiture ne se mette pas entre lui et vous. C'est un petit exemple de ce que peut signifier suivre : être attentif, être fidèle, rester en contact, continuer à avancer dans un esprit de confiance ou de foi. Et cela signifie que nous devons détourner l'attention de nous : "Celui qui veut me suivre doit se renier lui-même". Cela semble très négatif, mais nous pouvons voir cela sous un meilleur jour si nous le regardons à la lumière de la méditation - en détournant l'attention de nous. C'est ce que signifie renoncer à soi.



(Photo: Laurence Freeman, Irlande)

(...) pour se trouver, nous devons suivre. Nous devons accepter l'inévitable souffrance de notre vie et suivre Jésus, prendre notre croix comme il le dit, chaque jour, ne pas le quitter des yeux, ce qui signifie garder en nous une place ouverte qui n'est que la sienne - "Place de Parking Réservée" - place réservée à celui que nous suivons. C'est dans cet espace que nous entrons le plus pleinement lorsque nous méditons et que nous nous ouvrons et élargissons cet espace où il peut nous enseigner. Si nous voulons nous épanouir, vivre pleinement, ce qui est le vrai sens du mot "heureux", ou sauver notre vie, ce qui est aussi, je pense, le sens du mot "heureux", alors nous devons perdre cette vie.

Il y a dans "perdre" une connotation négative. Si vous dites que quelqu'un a "perdu la tête", cela signifie qu'il a perdu le contrôle, qu'il a perdu le fil. C'est, dans notre culture, le contraire de "réussir". Perdre c'est échouer, c'est le désastre ultime, la grande honte ; c'est une façon de perdre le respect de soi. Mais dans cette sagesse, nous voyons quelque chose de différent. Nous voyons que nous devons perdre pour trouver. Et c'est ainsi que nous trouvons notre vie et que nous nous trouvons nous-mêmes.



(Photo: Laurence Freeman, France)

Essayons de comprendre l'importance du silence. En comprenant la signification de la nature du silence, du don du silence, du travail du silence dans la méditation, j'espère que nous verrons que cette découverte du silence est liée au travail dans la connaissance de soi, pour devenir notre être véritable.

Quelqu'un m'a demandé : "Où Jésus a-t-il jamais dit que nous devons méditer deux fois par jour, le matin et le soir ? Je ne vois pas cela dans l'évangile". C'est vrai, nous ne le voyons pas. Ce que Jésus nous dit, c'est de le suivre, de nous perdre ; et dans la perte, de nous trouver, trouver notre être véritable. Sur la façon de le faire, je suppose qu'il nous laisse le choix. De la même manière, s'il faut manger et dormir régulièrement, je suppose que la manière de le faire, ce que nous mangeons et comment nous dormons dépend de nous. Mais il existe certaines lois universelles qui nous permettent de satisfaire aux exigences naturelles d'une vie saine, équilibrée et cohérente. Méditer deux fois par jour est un moyen simple de commencer. John Main disait que c'est le minimum.



(Photo: Laurence Freeman, France)

Pour John Main, les moments de méditation sont les plus importants de la journée. Je crois qu'au début, nous n'en voyons pas le sens, peut-être pas avant quelques années, avant que vous en arriviez au point où vous sentez et savez que la pratique régulière de la méditation fait partie de votre vie et que sans cela, quelque chose vous manquerait. La journée vous semblerait incomplète, tout comme si vous n'aviez pas eu le temps de prendre votre petit déjeuner ou de manger de toute la journée ou si vous n'aviez pas pu dormir correctement ces derniers jours ; vous ressentiriez un manque. Ce n'est pas une question de volonté. Vient un moment où vous réalisez que la pratique de la méditation est entrée simplement dans votre vie et l'a envahie. Mais il y a des moments particuliers de méditation qui sont nécessaires pour cela ; ils sont précieux pour cela.

Mardi 17 Novembre 2020



(Photo: Laurence Freeman, France)

L'art de la méditation consiste à dire le mot fidèlement du début à la fin de la méditation. Nous n'avons pas à faire le vide dans notre esprit et nous débarrasser de toute pensée. Mais ce que nous faisons, c'est mettre de côté le flux constant des pensées, les vagues de pensées qui traversent notre esprit - des pensées sur le passé, l'avenir, ou bien des pensées imaginaires, des pensées de tristesse, des pensées de bonheur. Nous devons simplement mettre de côté toutes les pensées et tous les sentiments qui y sont associés, doucement et sans forcer, patiemment et fidèlement. C'est le travail de l'attention. C'est le travail du silence de faire cela. Lorsque l'esprit s'écarte de votre mot et que vous revenez à vos pensées, et lorsque vous vous en rendez compte, vous laissez tomber la pensée, vous cessez de résoudre le problème et vous reprenez votre mantra et recommencez à le dire.

Laurence Freeman OSB, *Finding Oneself*, 1 p12



(Photo: Laurence Freeman, Italie)

Si nous voulons nous épanouir, être pleinement vivants, découvrir ce que signifie vraiment le bonheur, ce que Jésus appelle "sauver notre vie", alors, nous dit-il, nous devons la perdre. Il nous faut voir le sens positif de "perdre" et lâcher prise. Jésus nous dit que nous devons perdre ou lâcher prise sur nous-même, sur notre vie, par amour pour lui, ce qui veut dire que nous devons maintenir notre attention en lui et sur lui. Cela ne signifie pas que nous devons penser continuellement à lui. Les personnes que vous aimez dans la vie, vous ne pensez pas nécessairement à elles tout le temps, même s'il y aura des moments où vous pensez à elles, où elles vous manquent et où vous vous préoccupez de leur bien-être. Mais penser à elles, ce n'est pas la même chose que maintenir votre attention sur elles et les aimer. Si vous pensez à elles, c'est parce que vous les aimez. Penser à elles, ce n'est pas la même chose que les aimer. Et si vous les aimez - en parlant des personnes de votre vie, de vos petits-enfants, de vos amours ou de vos amis - si vous les aimez, alors vous avez cette conscience que vous êtes avec elles, qu'elles sont en vous à tout moment. Dans les moments de stress, de difficulté, de douleur, de joie ou de concentration sur autre chose - votre travail, un formulaire que vous remplissez, même dans les moments où vos pensées sont occupées par autre chose - vous ne les aimez pas moins. Vous pouvez être conscient de leur présence sans penser à elles.



(Photo: Laurence Freeman, Terre Sainte)

(...) se perdre n'est pas une si mauvaise chose. On peut l'interpréter en termes plutôt négatifs, comme se punir, se priver de plaisirs, se crucifier d'une manière ou d'une autre ou rechercher les épreuves. Le danger de cette situation est bien sûr qu'elle crée une spiritualité négative. Elle crée également une attitude négative envers soi-même. On commence à se considérer de la même manière que ceux qui vont en salle de sport et qui s'entraînent pour développer un corps en bonne forme. Le corps devient un objet dont on est plutôt fier, et on aime aussi se faire admirer. Ce n'est pas vraiment le but de la voie spirituelle. Le danger de se perdre de cette manière négative, ou d'essayer de se perdre ainsi, est qu'on échoue dans l'orgueil. Les maîtres du désert étaient très conscients du danger de l'orgueil. On peut être une très bonne mère ou un très bon père du désert, dans le sens où on est très discipliné, ayant maîtrisé beaucoup de ses passions, et pourtant on échoue dans l'orgueil parce qu'on est plutôt satisfait de soi, fier d'être devenu un si bon maître. L'orgueil était donc le grand écueil.



(Photo: Laurence Freeman, Malaisie)

A l'extrême, si vous adoptez cette façon négative de vous perdre, vous finissez par vous apitoyer sur vous-même. Vous vous concentrez uniquement sur la douleur que vous ressentez - "pauvre de moi", "pourquoi moi" - en n'en voyant que le côté négatif.

Lorsque nous trouvons notre vie, notre moi, dans et par le processus de la perdre, tout le reste acquiert un sens différent, une valeur différente. Ce processus de se trouver est une réévaluation de toutes choses. Il y a dans notre vie des moments, des crises, où nous devons faire une réévaluation des choses - avons-nous perdu quelque chose ? qu'est-ce qui a mal tourné ? Quelque part, nous avons échoué. Il y a donc des moments où il nous faut réévaluer. Cette évaluation, cette réévaluation de tout le reste de notre vie est continue si le processus de se trouver, tel que Jésus le décrit, se déroule vraiment dans notre vie : cela fait alors simplement partie de notre existence quotidienne, nous en sommes conscients les bons et les mauvais jours et nous y sommes fidèles, sincèrement. Vous n'avez pas besoin d'attendre une crise. Vous en êtes continuellement conscient, vous êtes confronté à la valeur des activités de votre vie. Les choses auxquelles vous consacrez votre temps, ou votre argent, en valent-elles la peine ? Le temps que vous passez à faire ceci ou cela, ce que vous faites, tout cela entre dans un nouveau système de valeurs.

Samedi 21 Novembre 2020



(Photo: Laurence Freeman, Mexique)

Quel est le coût de votre être véritable, quelle est sa valeur ? Vous avez réalisé toutes vos ambitions et tous vos objectifs, ou bien vous vous êtes construit une jolie petite tour de sécurité financière ou affective, mais quelle est la valeur de cela si le travail humain essentiel ne se fait pas en vous ? Que peut-on donner en échange de son être profond ? C'est ce que nous trouvons dans certains des passages de St Paul où il insiste avec force et devient très explicite sur la voie du Christ, comme il l'appelle. Voilà ce que dit Saint Paul :

« Tous ces avantages que j'avais, je les ai considérés, à cause du Christ, comme une perte. Oui, je considère tout cela comme une perte à cause de ce bien qui dépasse tout : la connaissance du Christ Jésus, mon Seigneur. À cause de lui, j'ai tout perdu ; je considère tout comme des ordures, afin de gagner un seul avantage, le Christ, et, en lui, d'être reconnu juste, non pas de la justice venant de la loi de Moïse mais de celle qui vient de la foi au Christ. »

Laurence Freeman OSB, *Finding Oneself*, 1 p14-15



(Photo: Laurence Freeman, Birmanie)

Voici (en Phil 3, 7-9) une affirmation très forte des valeurs spécifiquement chrétiennes : par rapport à la prééminence de la connaissance du Christ que j'ai appris à connaître en perdant tout, tout ce que j'ai perdu, c'est-à-dire sur quoi j'ai lâché prise, est à considérer comme des ordures, dit St Paul. Vous avez peut-être encore votre travail et la même sécurité, bien que vous soyez probablement plus conscient que ce n'est pas aussi sûr ou aussi permanent qu'il ne paraît, mais ce que vous avez appris à faire au fil du temps grâce à la pratique, c'est à lâcher prise sur ces valeurs principales de votre vie. Elles ne sont plus votre objectif premier ni votre objet de fixation. Si vous les avez, c'est bien, ne les jetez pas. Vous reconnaissez par ailleurs que, comme tout le reste dans la vie, elles sont impermanentes et vous êtes prêt à y renoncer. Ainsi, à la lumière de l'expérience de trouver le Christ en abandonnant mon attachement ou ma surévaluation de ces choses, je peux maintenant voir que ce sont vraiment des déchets comparés à ce prodige de savoir que je suis en Christ et que le Christ est en moi. Telle est la foi en Christ.



(Photo: Laurence Freeman, Irlande)

La foi en Christ ne signifie pas la manière dont je crois en Christ, ou dont je définirais qui il est. Le christianisme, probablement plus que toute autre religion au monde, a versé des millions de litres de sang sur des champs de bataille et dans des salles de torture, pour défendre la manière de décrire le Christ, de le définir ou de définir notre doctrine, notre théologie et nos croyances. Toutes les religions ont bien sûr des doctrines et des croyances et toutes poursuivent un débat plus ou moins sain sur la manière dont ces doctrines et croyances doivent s'exprimer. Dans le bouddhisme tibétain, il existe quatre écoles philosophiques très distinctes. Dans le christianisme, dès le début, comme on peut le voir dans le Nouveau Testament, il y avait de nombreuses façons différentes d'exprimer, de comprendre, de verbaliser et de conceptualiser la signification du Christ. La foi en Christ ne signifie pas une dénomination particulière ou une position théologique concernant la façon dont nous le définissons.



(Photo: Laurence Freeman)

Certains se demandent aujourd'hui comment nous sommes censés, en tant que chrétiens, traiter ces questions ou ces problèmes : que ferait Jésus ? Que ferait-il pour la recherche sur les cellules souches ? Que penserait-il du mariage homosexuel ? Pour qui voterait-il lors des prochaines élections ? C'est passer tout à fait à côté de la plaque et faire de Jésus un personnage de fiction. Ce n'est pas ce que signifie la foi en Christ, je ne le pense pas. Il n'est pas seulement un personnage historique. En tant que personnage historique, il est très important qu'il ait existé historiquement, mais il est mort. Il était historique dans le sens où il appartenait à une culture particulière, à une religion particulière, à une vision religieuse du monde. Nous le connaissons d'une manière différente. Saint Paul dit que nous le connaissons "non plus selon la chair" (2 Cor 5, 16). Nous ne le connaissons plus de cette manière historique. Il peut être utile et enrichissant de mieux connaître le contexte historique dans lequel Jésus a vécu et enseigné, d'y réfléchir et d'y trouver un enseignement. Cela peut, entre autres, éclairer certaines des paroles qu'il a utilisées dans des passages de son enseignement. Mais ce n'est pas l'essence même de la foi chrétienne.



(Photo: Laurence Freeman, Irlande)

La foi, ou la confiance, est une question de relation. On parle de la confiance qu'on a en quelqu'un, de la force que l'on ressent quand quelqu'un a confiance en nous, de l'importance de la confiance dans la relation et du don que l'on fait quand on accorde sa confiance à quelqu'un. C'est de cette manière que la foi est une question de relation. Il ne s'agit pas de pouvoir cerner ou contrôler les personnes. Il s'agit d'être fidèle, d'avoir une relation fidèle avec quelqu'un. Cela signifie qu'il faut prendre un engagement et le tenir dans la durée, à travers les bons et les mauvais moments, le respecter autant qu'on le peut humainement, ou le reprendre si on a arrêté. Cela signifie qu'on finit par réaliser que cette relation nous emmène au-delà de nous-même, au-delà de l'ego, au-delà de l'attachement de l'ego aux bons moments plutôt qu'aux mauvais. Au-delà de l'ego qui dit, quand il entre dans une période difficile, "Je ne veux pas de ça, je n'ai pas besoin de ça, ce n'est pas ce à quoi je me suis engagé".



(Photo: Laurence Freeman, Mexique)

Dépasser cette pulsion naturelle de fuir quand les choses deviennent difficiles forme le caractère, creuse notre personnalité, nous apporte plus de cohérence et de maturité. Cela nous permet de donner un sens à la souffrance ou d'y faire face dans notre vie et nous introduit dans le processus de dépassement de soi. De là découle une façon différente d'aimer, une qualité d'amour plus profonde, une expérience de l'amour différente de celle que nous connaissions au début de notre parcours. Un violoniste m'a dit un jour qu'il y avait une qualité, une dimension dans sa relation à son répertoire, avec les œuvres qu'il a jouées et rejouées et qu'il a pratiquées tout au long de sa carrière, des œuvres auxquelles on l'avait identifié et pour lesquelles il était reconnu, des œuvres qu'il avait "épousées" en quelque sorte. Mais, dit-il, "il y a une dimension de ma relation à ces œuvres et aux compositeurs de ces grandes œuvres que seul le temps peut donner, qui ne peut venir qu'avec le temps". Il les avait maîtrisées techniquement, avait étudié leur histoire, les connaissait par cœur, en profondeur, il était marié à elles, mais seul le temps pouvait lui ouvrir certaines dimensions de leur signification, de leur beauté, de leur puissance. Voilà donc, je pense, ce que nous entendons par la foi. Et la foi dans le Christ éclaire ce que nous entendons par se trouver soi-même.



(Photo: Laurence Freeman, France)

Le grand piège de la "recherche de soi" est celui du narcissisme et de l'égoïsme - le danger de voir tout tourner autour de soi et pour soi. Si nous arrivons à comprendre le sens réel de la recherche de soi, nous voyons que la recherche de soi ne se produit pas lorsqu'elle est notre but conscient, mais lorsque nous nous perdons et sommes trouvés dans le Christ, comme le dit saint Paul. Il y a deux aspects de la recherche de soi : se perdre et découvrir que nous sommes trouvés; réaliser, sentir que nous nous trouvons dans quelque chose de plus grand et de plus vaste que ce que nous pourrions jamais appeler "moi-même". L'idée même de "soi" change lorsque la connaissance de soi commence vraiment à se produire.

Cette vision évangélique est d'une grande importance et d'une grande urgence pour notre époque, où nous avons sombré si profondément dans une culture du narcissisme et de la fixation sur soi, avec une importance exagérée portée à soi, liée en même temps à une très faible estime de soi et à de l'insécurité.



(Photo: Laurence Freeman, Maroc)

Dans cet état narcissique, je dois constamment m'affirmer, me convaincre moi-même et convaincre les autres (cela devient difficile si vous êtes une personnalité publique) que je suis légitime, que je suis grand, que je suis le meilleur de cette salle.

Cette identification de soi est une absorption dans une sorte de personnalité ou une sorte de moi qui est tragiquement faible, fragile et volatile. Culturellement, cela commence à former une nouvelle sorte de barbarie parce que cela absorbe une grande partie de notre énergie psychique. Cela implique finalement la perte de la perspective historique de notre propre vie ou de la culture, et une peur, une perte de la foi en la continuité de notre vie, de notre travail ou de nos familles - la terreur de vivre le moment présent de travers.



(Photo: Laurence Freeman, Canada)

Il y a deux façons de vivre le moment présent, ce que nous appelons l'instant présent. La première est la voie contemplative, où vous êtes touchés par un état continu d'être et de conscience et où vous en vivez dans l'Esprit, en Dieu à chaque instant, à travers les hauts et les bas de la vie. Que les choses soient bonnes ou mauvaises en surface, vous savez que vous demeurez dans l'Esprit, maintenu en Dieu, en Christ, diriez-vous. Mais il y a une autre manière d'être dans le présent qui est fautive, à portée de main et dangereuse, qui est une conscience à épisodes, où vous sautez et survolez d'une image à l'autre de la réalité. Si vous jouez cela à la bonne vitesse, cela ressemble à un mouvement continu, mais en fait, c'est constitué d'images instantanées individuelles où l'on ne fait que sauter de l'une à l'autre, mais où l'on n'a pas la sensation d'un flux. Dans cet état narcissique, nous perdons aussi nos limites, car le moi narcissique veut tout absorber et être le centre de tout.

Laurence Freeman OSB, *Finding Oneself*, 1 p18-19



(Photo: Laurence Freeman, Bonnevaux)

Vouloir être le centre de tout est une grande illusion humaine – c'est l'illusion de Lucifer : vouloir être comme Dieu. Seul Dieu n'a pas de frontières; Dieu seul est le centre de tout. Dieu est celui dont le centre est partout et dont la circonférence n'est nulle part. Mais si nous nous voyons ou nous sentons comme cela, nous sommes dangereusement dans l'erreur. C'est un état pathologique, une maladie mentale. Vous pouvez vous retrouver dans un service psychiatrique, ou tueur en série ou assassin de masse, ou vous pouvez vous retrouver dictateur d'une société. Nous avons besoin de limites pour les dépasser et aller vers l'infini. Le but de se trouver, trouver qui nous sommes, est de passer d'un monde dans lequel nous sommes le centre de la réalité – ou du moins où nous pensons être le centre de la réalité - au monde réel, qui est Dieu, qui est vraiment sans limites.



Photo: Laurence Freeman, Irlande)

Dans cet état narcissique, la crise est continue, nous sommes toujours en crise, nous ne connaissons pas de paix. C'est une caractéristique de notre époque. La crise est la nouvelle normalité. C'en est presque ennuyeux : quelle est la dernière crise ? Les médias s'en occupent bien sûr, mais c'est la mentalité de notre époque. C'est en partie dû au fait que le rythme du changement s'accélère, que nous ne savons pas comment le suivre et que nous ne pouvons pas le contrôler. Il y a donc une véritable crise. Mais il n'est pas de crise générée par l'homme que nous ne puissions résoudre. C'est un problème humain ; les hommes peuvent le résoudre. Mais si nous nous laissons prendre dans cette mentalité de crise, alors nous finissons par perdre notre paix, notre clarté, notre capacité à gérer des situations réelles qui demandent notre attention.



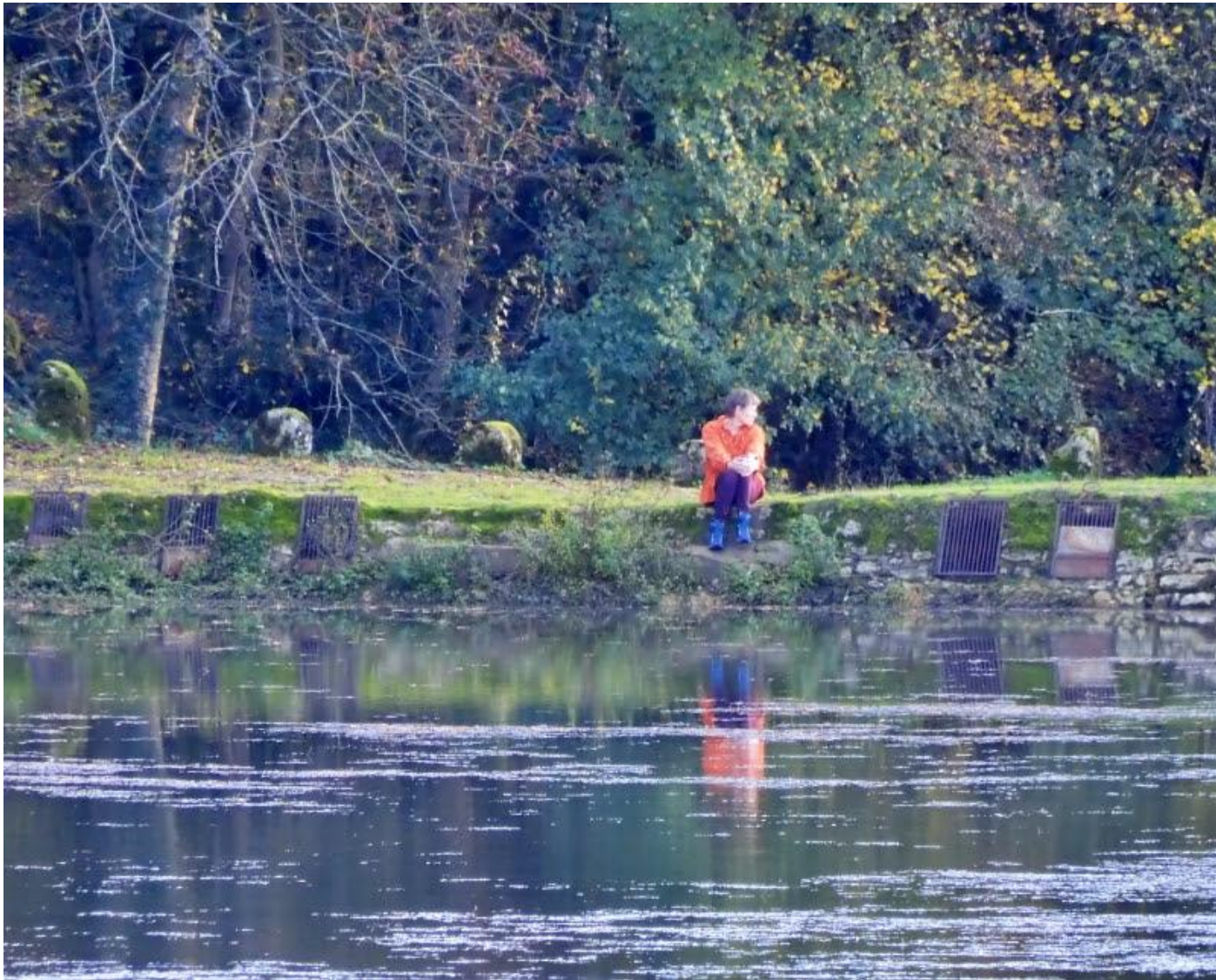
(Photo: Laurence Freeman, France)

Un autre aspect de la personnalité narcissique – où l'on se cherche pour de mauvaises raisons ou de manière inadaptée - est que l'on perd le but de la vie qui devient de plus en plus de la survie. Survivre seulement. Vivre aussi longtemps que possible, quelle que soit la qualité de vie. La majorité des dépenses des soins de santé sont consacrés aux toutes dernières étapes de la vie. C'est à ce moment que vous coûtez vraiment cher. Beaucoup de gens en tirent profit, bien sûr. Les compagnies pharmaceutiques, les professions médicales et les institutions médicales en tirent beaucoup d'argent. Mais cela devient de plus en plus insoutenable et injuste, parce que cet argent pourrait être donné, réparti. C'est le déséquilibre dans la façon dont nous affectons nos ressources qui est mis ici en évidence. Et derrière cette perte de valeurs, cette inversion des valeurs, on perd le sens du but de la vie, tant pour l'individu que pour l'espèce. Il ne s'agit plus que survivre, si on peut se le permettre, plutôt que vivre pleinement la durée de sa vie. Voilà donc un peu, je pense, le cadre général de ce que pourrait signifier se trouver.



(Photo: Laurence Freeman, Royaume Uni)

Nous ne pouvons pas nous chercher comme s'il s'agissait de quelque chose ou quelqu'un d'autre que nous. Tout comme nous ne pouvons pas connaître Dieu comme si Dieu était un objet, nous ne pouvons pas nous connaître nous-même, nous regarder, penser à nous comme si nous étions l'objet de notre perception. Donc, se trouver soi-même commence par se désobjectiver. Et comment se désobjectiver ? Très simplement, en cessant de penser à nous-même, en détournant l'attention de nous-même. C'est pourquoi la méditation est si simple, si radicale, et c'est pourquoi, dès que vous vous asseyez pour méditer, vous avez entamé un parcours dans la connaissance de soi, et vous commencez à faire de ce travail de recherche et de découverte de soi une véritable valeur dans votre vie. Toutes les autres valeurs de votre vie vont donc commencer à se réajuster, se recadrer, se repositionner, redéfinir les priorités.



(Photo: Laurence Freeman, Bonnevaux)

(...) vous commencerez à réaliser que des choses se mettent à changer dans votre vie, en ce sens qu'il y a des choses que vous désirerez faire davantage, et d'autres moins. Cela va créer en vous des tensions parce que vous faites peut-être depuis trente ans certaines de ces choses inutiles qui vous ont fait perdre du temps mais qui sont devenues des habitudes très ancrées. Vous aurez donc du mal à décider si c'est vraiment ce que vous voulez. Personne ne vous le demande mais vous vous le dites à vous-même. Vous écoutez la vérité de votre être profond qui surgit en vous et vous dit : "Voilà où en sont vraiment les choses. Tu perds beaucoup de temps à faire ceci ou cela, et tes valeurs sont un peu inversées, un peu déformées". En fait, tu as maintenant une opportunité, si tu veux la saisir, de commencer à redresser les choses, quel que soit ton âge. Tu n'as donc plus qu'à entamer le parcours. Bien sûr, il faudra ensuite poursuivre ce qui est commencé. Mais commencer, c'est déjà introduire dans ta vie une nouvelle source de lumière, une nouvelle perspective ou un nouvel élément.



Photo: Laurence Freeman, Bonnevaux)

Nous ne pouvons pas nous chercher comme si nous étions autre chose que nous-même. Lorsque nous nous approchons, si vous voulez, de nous-même - c'est beaucoup plus simple qu'il n'y paraît - en devenant ce que nous sommes, ce n'est pas que nous gagnons quelque chose, mais plutôt que nous perdons beaucoup de choses. Nous perdons la conscience de soi, nous perdons le sentiment de dualité et de séparation qui entraîne avec lui solitude, aliénation et conflit. Nous perdons ces choses. Nous perdons le sentiment d'une distance entre le monde et nous, entre les autres et nous. À la fin de sa vie, on demanda au Bouddha : "Que vous a apporté la méditation ? Et il répondit : "Rien." Puis il dit : "Mais j'ai perdu beaucoup." C'est ce que veut dire Jésus, je pense, par la pauvreté d'esprit.



(Photo: Laurence Freeman, Hong Kong)

Si nous considérons la méditation comme quelque chose à faire, un produit de consommation à acheter - les gens aiment acheter de la méditation - alors c'est un produit qu'ils possèdent. Lorsque nous enseignons la méditation, je suis allé avec le Père John dans les années 70 rendre visite à un maître de méditation laïque très connu à Londres, qui nous a invités. Il nous a dit : "Oh, je suis vraiment ravi d'apprendre que maintenant l'église enseigne la méditation. Comment faites-vous ? " Nous le lui avons donc décrit et il nous a dit : "C'est fantastique. C'est exactement cela. Mais vous avez fait une grosse erreur. Tout d'abord, vous donnez l'impression que c'est tout simple, et les gens ne le croiront jamais. Il faut donc compliquer l'approche. Compliquez-la et introduisez ensuite la simple vérité au bon moment". Et il ajouta : "Pour cela, vous devez accoutumer les gens à cela ; et la façon de les accoutumer est de les faire payer. Plus ils paieront, plus ils seront impliqués et engagés". Ce n'était pas la manière de John Main d'enseigner la méditation, donc ce n'est pas devenu la nôtre. Mais on peut voir le raisonnement qui est derrière. Je pense que cette approche est une erreur profonde parce qu'elle utilise les mauvais moyens - les moyens doivent être cohérents avec la fin - et ces moyens finissent par être voués à l'échec, contradictoires.



(Photo: Laurence Freeman, Italie)

Se perdre signifie mettre de côté ces couches d'identité que nous appelons fausses, parce qu'elles sont impermanentes. Elles ne sont fausses que si nous leur attribuons une permanence ou si nous nous y attachons - j'ai mes droits, mon identité, ma position, traitez-moi avec plus de respect. Cela vient souvent du faux soi, du sentiment de soi que nous essayons de défendre ou d'affirmer. Cela fait partie de notre développement humain, psychologique.

L'ego apparaît très jeune, à deux ans, et cause aux parents d'énormes souffrances, et de la joie, jusqu'à l'adolescence où il ne cause que de la souffrance. Il doit être toléré, et il peut être toléré parce que nous pouvons le voir comme faisant partie d'un processus évolutif émergent. Là où il ne peut être toléré, c'est si ce moi de deux ans fonctionne encore à l'âge de 70 ans, comme cela peut arriver, ou à n'importe quel stade entre les deux. Alors, l'ego n'est plus charmant.



(Photo: Laurence Freeman, Italie)

Il faut donc pouvoir reconnaître quand et dans quelles circonstances il s'agit de notre ego ou, si vous préférez, de notre faux moi. Il n'est faux que si nous le prenons pour vrai, si nous sommes illusionnés ou contrôlés par lui. Sinon, il est tout simplement là. Il remplit une fonction. L'ego remplit sa fonction de véhicule. En sanskrit, le mot étroitement lié à l'ego est *ahamkara*, qui vient de deux mots ou de deux sens, dont l'un est "je suis" *aham*, et l'autre est *kara*, qui nous donne le mot "voiture" ou "véhicule". On pourrait donc dire que l'ego est le véhicule, le porteur, la plate-forme pour accoucher du vrai moi, jusqu'à ce que nous soyons prêts, que nous soyons plus mûrs. Nous devons nous considérer comme étant dans un travail de maturation en cours. L'ego a donc une fonction.

Il nous permet de nous différencier, de nous séparer de nos parents, de l'utérus, de l'amour de notre mère, et nous séparer des institutions qui, autrement, nous contrôlèrent et feraient de nous des nationalistes, des fanatiques ou des personnes pleines de préjugés. L'ego nous permet donc de nous détacher de ce à quoi nous sommes attachés, et dans ce processus, nous souffrons.



Photo: Laurence Freeman)

Toute séparation est cause de souffrance, mais en même temps elle nous libère. Lorsqu'un enfant se sépare de ses parents et quitte la maison, c'est très douloureux. Lorsque les parents conduisent l'enfant à l'université et l'abandonnent, ils savent que, d'une certaine manière, ils l'ont perdu pour toujours. En même temps, ils en sont heureux et, bien sûr, la relation se poursuit parce que l'enfant rentre à la maison. Mais cette séparation est nécessaire pour une relation saine, tout comme un certain détachement est nécessaire dans les nouvelles relations que nous instaurons, parce que nous avons maintenant une conscience de soi, la conscience de la personne que nous sommes. Nous devons encore veiller à ne pas retomber dans des schémas d'attachement infantiles - épouser notre père ou notre mère - et ne pas vouloir recréer une forme de sécurité utérine. Tout cela relève donc de la psychologie humaine, n'est-ce pas ? C'est le moi que nous essayons de perdre, c'est l'attachement à des manifestations temporaires ou transitoires de notre identité.



Photo: Laurence Freeman)

Le silence est nécessaire pour que notre moi, notre vrai moi, émerge du chaos, des turbulences ressenties dans la succession des douleurs, des pertes, des rêves, des souvenirs, tout le chaos et la jungle de notre mental. Et plus nous vieillissons, plus la jungle peut s'étendre. Avant même de pouvoir commencer à apprécier ce que signifie le vrai soi, nous devons nous engager plus profondément dans ce travail du silence, puis nous commencerons à découvrir ce que produit le silence.

Laurence Freeman OSB, *Finding Oneself*, 1

p24 (Démolition du faux moi)

Alors que nous apprenons à les mettre de côté - la manière la plus efficace de faire ce que je pense est la méditation - la vie nous offre d'innombrables opportunités pour le faire. La méditation est notre choix pour faire cela. Et bien sûr, une fois que nous nous sommes habitués à le faire en méditation, il devient plus facile de le faire dans la vie quotidienne. Nous sommes capables, par exemple, de reconnaître simplement ce qui prend le dessus, ce qui nous contrôle avec la peur, la colère, la jalousie avec l'amertume, avec n'importe quoi, le désir de contrôler ou de posséder. Alors nous le remarquons et nous disons: «Ah, je vois cela dans mon esprit; Je dois le contrôler, je dois le reconnaître et je dois me mordre la langue, ou je ne dois pas envoyer cet e-mail immédiatement, ou je dois attendre avant d'avoir cette discussion. " C'est la maîtrise de soi, qui en est une. des fruits du Saint-Esprit, fruits de la méditation. Si nous ne pouvons pas contrôler l'ego, alors l'ego nous contrôlera.

Υ



(Photo: Laurence Freeman, Canada)

Le silence, le vrai silence, est une force très puissante. Il ne s'agit pas du silence négatif qui signifie : "je ne lui adresserai plus jamais la parole", ni de passer sous silence ce qui pourrait contrarier. Il ne s'agit pas non plus de tromper le monde sur un sujet qu'il est trop dangereux de laisser sortir. Ce n'est pas le silence négatif qui consiste à refouler ou tromper, mais c'est un véritable silence dans lequel nous faisons l'expérience d'une expansion de notre esprit, d'une ouverture de notre cœur et d'un nouveau type de communication et de communion avec les autres. La marque du vrai silence est qu'il nous amène à la paix avec nous-même et avec les autres. C'est dans ce travail de silence qu'émerge notre être véritable.



(Photo: Laurence Freeman, Bonnevaux)

Simone Weil dit que nous avons reçu de Dieu le don de notre être, et donc que tout ce qui nous vient, tout est don de Dieu, y compris notre être. Alors que pourrions-nous donner à Dieu en retour ? Elle explique que ce qui se passe, pour une raison ou une autre, c'est que nous construisons un faux moi, une fausse identité, un faux ego. Faux parce que nous nous y attachons, nous le défendons, nous lui attribuons trop d'importance. Nous en faisons une fin en soi plutôt qu'un moyen, un moyen de communiquer ou de rendre service. L'ego commence donc à prédominer dans notre esprit, nos sentiments, nos relations - dans toute cet ensemble complexe - et cela prend parfois des années à se démêler. Elle dit que la seule chose que nous pouvons donner à Dieu est le démantèlement de ce faux moi, de cette fausse identité. Elle utilise le mot "destruction" qui est un mot plus violent mais cela ressemble parfois à une destruction. Lorsque vous luttez avec votre ego, vous avez parfois l'impression qu'il y a une certaine violence intérieure.

Il ne s'agit pas vraiment de se faire du mal, mais il y a un vrai travail sérieux à faire qui est parfois difficile, dans le dépassement, la déconstruction ou le démantèlement de notre faux moi. Et c'est là l'importance centrale de la méditation dans le processus de découverte de soi.



(Photo: Laurence Freeman, Bonnevaux)

Voici ce que disait Ramana Maharshi (sage et maître indien) : "L'ego est en réalité un fantôme qui n'a pas de forme propre, mais qui se nourrit de la forme qu'il prend, quelle qu'elle soit". Pensez à cela. Votre ego est un peu un fantôme, et il se nourrit de toute forme, situation ou ensemble de circonstances dans lesquelles il peut se trouver. Il se sert de n'importe quelle situation, c'est pourquoi l'ego peut s'immiscer dans n'importe quoi, n'importe quelle relation, n'importe quel bon travail que vous faites. L'ego sera comme un fantôme affamé qui se nourrit de toutes les circonstances dans lesquelles il se trouve. Et l'ego, disait-il, est en réalité un fantôme qui n'a pas de forme propre, mais qui se nourrit de toute forme qu'il détient et qui, "lorsqu'on le recherche, prend son envol". Aussi, lorsque vous essayez de trouver l'ego, il disparaît et se dissipe..



(Photo: Laurence Freeman, Irlande)

Pensons au nombre de fois où nous avons fait des erreurs - en jugeant mal des gens, des situations, nous-même. C'est avec l'ego que tout cela survient, mais lorsque l'ego s'efface et finit par disparaître comme un nuage de fumée, alors toute cette fausse réalité, qui est une construction du faux moi, disparaît également avec l'ego. C'est cela le vrai sens du renoncement.

C'est à cela que nous renonçons. Nous ne renonçons pas aux bonnes choses de la vie. Ce à quoi nous renonçons en réalité, c'est à ce qui est faux. Mais nous ne pouvons pas reconnaître les bonnes choses si nous sommes attachés à celles qui sont fausses. Nous devons donc renoncer aux choses fausses et à tout le jeu de l'ego qui les entretient, afin de découvrir quelle est la vraie valeur, quelle est ma véritable identité, qui je suis vraiment. Et c'est là que nous voyons le monde tel qu'il est vraiment.



Meditatio
TALKS SERIES 2017 C · JUL - SEP

LAURENCE FREEMAN OSM

Finding Oneself 1

Meditation as the way to self-knowledge

*To find oneself is to find oneself other-centred –
concerned, in empathy, in sympathy, and in
compassion for others.*

Published 2017 in Singapore by
Medio Media
www.mediomedia.com, mmi@wccm.org

Transcript of Laurence Freeman OSB, *Finding Oneself 1*, Meditatio Talks
2017 C, Medio Media. ISBN 978-981-11-4862-0. (Talks at retreat in New
South Wales, Australia, July 2017)

© The World Community for Christian Meditation 2017

THE WORLD COMMUNITY FOR CHRISTIAN MEDITATION
www.wccm.org

CONTENTS

1. Finding Oneself	5
2. Parking Space Reserved	9
3. A New Value System	13
4. What Faith in Christ Means	16
5. Narcissism and Self-fixation	18
6. The False Self	22
7. Demolition of the False Self	24
8. Renunciation	26

The purpose of finding oneself is to move from a world in which we think we are the centre of reality to the real world which is God, which is truly boundless.

1

Finding Oneself

Finding oneself is not a self-centred activity. To find oneself is to find oneself other-centred, but it can only happen if we are ready to begin to lose ourself.

Our being here is about finding oneself more deeply, more truly, through the silence, through the regular times of meditation. But finding oneself is not a self-centred activity. To find oneself is to find oneself other-centred – concerned and in empathy and in sympathy and in compassion for others. Not that it's a choice that we make to feel that or to have that attitude towards others; that's how we find ourselves becoming, maybe to our own surprise. Maybe we think of ourselves as rather self-centred and ego-centric people, and then we discover little by little over time that actually something is changing in us, that we are empathising and sympathising and entering into a compassionate awareness of others.

Let's begin with this teaching of Jesus in the Gospel of Matthew chapter 16 which sets the theme for us.

Then Jesus told his disciples, 'If anyone would follow me, they must deny themselves and take up their cross and follow me because whoever wants to save their life will lose it, but whoever loses their life for my sake will find it. What will it profit anyone if you gain the whole world yet forfeit your soul? And what can you give in exchange for your soul? For the Son of Man will come in his Father's glory with his angels, and then he will repay each one according to what he has done.' (Mt 16:24-27)

We need to keep that last bit in the section because I think it is relevant to what he is telling us here about finding oneself. This idea of finding oneself needs to be very carefully understood. Of course we do need to find ourselves; it's the essential work of life. If we understand correctly what finding self means, we could say it is the purpose of life.

I met a man once who'd had a near-death experience; he almost

drowned. He was very happy going down the tunnel of light into the great embrace of love that he perceived to be drawing him. Presumably he was thrashing around in the water physically trying to survive, but actually in the depths of his consciousness he was having a great time. Anyway, he got the message that it wasn't his time so he came back. He came back first of all without a fear of death, and that changed his life, but also with a conviction that he had a work to do, he had something to complete. And he was a bit anxious about what he should do with his life now. I think he was thinking primarily in terms of what kind of job he should do or where he should live, various external aspects of the work he should do, but I think what he needed to find was the interior meaning of that work. What he needed, what we all need, is to find ourselves. That is the essential work of life.

We do need to find ourselves but we need to understand that it can only happen if we are ready to begin to lose ourselves. To find our true self is a driving force in human development. At all the stages of our life's journey – psychological, sexual, emotional, physical development – finding oneself is the great force I think, the deeper push that keeps us going and pushes us through difficult times, if we can get through them, into the next phase of our life. That's why we don't feel satisfied for long even when we get what we want, when we fulfil our ambitions. We've got what we've longed for and worked for, maybe for a long time, even then we are still not satisfied. Status, qualification, or even emotional security is not enough.

I met a couple recently who are interested in coming to live with us in Bonnevaux, our new centre in France. When they came up to me they said, 'We'd just like to speak to you about what you spoke about last week, about Bonnevaux.' And they said, 'But before we say it, we'd just like you to know that we are happily married, we are not in midlife crisis (they are quite young actually), we are financially not in a crisis. But although we are happy with our lives, for some time now we've been wondering about what is missing. There's something more that we need, that we should address; we couldn't define it, we couldn't name it.' And what they felt was that Bonnevaux offered them an opportunity to serve. What they'd come to realise was that that was what they needed, a way of serving. Whatever form it might take, what they needed was a way to serve. And I think that was a beautiful expression of how, together as a

couple and as individuals within a relationship, they were finding themselves.

By serving we are turning the attention off ourselves, escaping from the lock of self-fixation. The discovery that however much we have, however much we may have achieved, we have not yet fulfilled or finished our work is a great moment of discovery. It's very disturbing as well, because it really is difficult to name what it is you are looking for and what is the work you've got to do. That's where a lot of people don't have the opportunity or good fortune to be with other people who can help them or give examples to them or help them to understand what is happening, what is emerging in them, what is pushing them to the next stage of their life. It can happen at any stage in your life, or happen at every significant phase in your life. To be able to understand and name this work is a great grace.

All of these pleasant things that we like to acquire and to have to give us a sense of security and status, respectability, health, all these pleasant things fail eventually to convince us that they constitute our true self. They are not who we are. And therefore, at that moment, whatever it is we see is our next step – of course it would be different for different people in different circumstances – but as soon as we begin to see what our next step should be we begin to simplify our life.

To simplify means to focus. It means to decide *for* something and not just to keep your options open. You can spend your whole life skilfully keeping your options open, and you could have quite a lot of success keeping your options open. Especially in the working environment of today where nobody is expected to stay in a job for more than a couple of years, you can keep your options open all the time. This of course has a major impact upon the level of commitment, the level of relationship that you may have in your life, because to go deeper means that you don't keep your options open. It means you make commitments, you make decisions. Every time we say the mantra, we are making a decision, we are focusing, we are making a commitment.

So, we have to penetrate through our obvious and also our not so obvious secondary layers of self-recognition. The ways in which we recognise ourselves, describe ourselves, fill out forms, present ourselves to others by the way we dress or by the way we act or by the cars we drive or by the house we live in, by the conversations we have or the company we keep, all these ways in which we express

ourselves and recognise ourselves and feel comfortable, all of that has to be penetrated through. We have to see through it. That's the work of finding oneself. It doesn't necessarily mean that you have to stop everything you are doing and go off to the desert or Bonnevaux, or change the external forms of your life at all. But it does mean that what you have to view is in the secondary levels of self-recognition; that's self-knowledge, that is humility, and it's clarity, and it is also liberation. That is, I think, what Jesus means by 'losing your life'. It means to be detached from what we can possess of ourselves. Anything that we have or are, that could be possessed – status, money, identity, social identity, religious identity – anything that can be seen as a possession has to be let go of. Just how radical that is in the end is clear from this teaching of Jesus we just heard:

Whoever wants to save his life will lose it, but whoever who loses his life for my sake will find it. What will it profit you if you gain the whole world and yet forfeit your soul. What can you give in exchange for yourself.

Then he adds this apocalyptic phrase reminding us of the last judgement: 'For the Son of Man will come in his Father's glory with his angels and then he will repay each one according to what he has done.' In other words, we shape our own lives. We have the ultimate responsibility for being and for finding who we are. That's not meant to be frightening. I think it is meant to be awakening. It's meant to say to us: Life is serious and it is wonderful and don't waste it, don't waste a moment of it. ■

2

Parking Space Reserved

Jesus's teaching on this question of finding oneself doesn't put it just in terms of finding oneself but in following him. To follow means to pay attention, to be faithful, to stay connected, to keep going in the spirit of trust or faith. And it means to take the attention off ourselves. That is what it means to leave self behind.

This is the challenge of meditation for people in our culture; it seems as if meditation is just one more thing we've got to do. We may like to do it, think we like to do it, but we don't have time for it. But actually when we do make the time for it and meditate, we discover that our whole sense of time and the meaning of our experience in daily life changes. We begin to see everything in a new light. It's quite surprising and unexpected how the time we give to silence, stillness and simplicity changes the way we live here and now, and not only in terms of improving our blood pressure or our panic attacks or our anxiety levels or sleep patterns. We may meditate just for these reasons at first, but it isn't long before we discover that the time we're giving to meditation is having a profound and pervasive influence on every aspect of our life, including the most important aspects of our life, which are those we cannot measure.

Jesus's teaching on this question of finding oneself doesn't put it just in terms of finding oneself but in *following* him. This puts a different spin on it. To follow him means what? Say you are driving in two cars somewhere and the first car knows where he is going, you don't. So they'll say 'Just follow me.' What does that mean? It means there's trust, trust that they know where they are going. It also means you have to be very careful that you don't lose the other person; you have to make sure that another car doesn't come in between you and the car you are following. It's a small example of what it might mean to follow: to pay attention, to be faithful, to stay connected, to keep going in the spirit of trust or faith. And it means to take the attention off ourselves: 'Whoever wants to follow me must deny himself'. It sounds very negative, but we can see it in a

better light if we see it in the light of meditation – taking the attention off ourselves. That is what it means to leave self behind.

We have to enter into that in order to follow; and to find ourself we must follow. We have to accept the inescapable suffering of our lives and follow him, to take up our cross, as he says, each day, to not take our attention off him, which means to keep a space open in ourselves which is his space only – ‘Parking Space Reserved’ – space reserved for the one we are following. It is into that space that we enter most fully when we meditate, and we open up, expand that space where he can teach us. If we want to flourish, to be fully alive, which is what ‘happy’ really means, or to save our lives which is what it means as well I think, then we need to lose this life.

There is a negative connotation in losing. If you say somebody ‘lost it’ it means they lost control, they lost the thread. It’s the opposite of ‘succeeding’ in our culture. to fail, to lose. Losing is the ultimate disaster; losing is the great shame; it’s the way in which we lose our self-respect. But in this wisdom, we see something different. We see that we have to lose in order to find. And thus we find our life and we find ourselves.

We’ll try to understand the importance of silence. And understanding the meaning of the nature of silence, gift of silence, work of silence in meditation, we’ll see hopefully how this discovery of silence is related to the work of finding ourselves – being our true self.

Somebody asked me, ‘Where did Jesus ever say we have to meditate twice a day, morning and evening? I don’t see that in the gospel.’ It’s true, we don’t. What Jesus tells us is to follow him, to lose self and to find ourself, our true self, in the losing. How we do it, he leaves that up to us, I suppose. In the same way that we should eat regularly and sleep regularly, how we actually do it, what we eat and how we sleep, I suppose depends upon ourselves. But there are certain universal laws in which we fulfil those natural requirements of a healthy, balanced and integrated life. Meditating twice a day is a simple way to begin. John Main said it’s a minimum. And this is what Ramana Maharshi says:

Setting apart time for meditation is only for the merest novices. Someone who is advancing will begin to enjoy a deeper beatitude whether he or she is at work or not. While his hands are in society, he keeps his head in solitude.

In other words, meditation doesn’t mean only what you do at the

times of meditation. It is not just a technique. It is not an isolated lifestyle practice. It is something that eventually integrally embraces the whole of one's life. It is one's life. 'Praise God in all things,' St Paul says; 'Pray at all times.' (1 Thess 5:17, 18)

Thirty minutes is an average amount of time in many traditions because it's about that amount of time that we need both to get into the practice, and we may find that we are really in a pure state of attention for maybe a short part of that half hour and to extend it too much we just can't do it, just can't keep it up at that same level, that same degree. That's just our human nature; it's just the way our minds are.

John Main says those times of meditation are the most important times of the day. That doesn't make sense to us I think at first, maybe not for a few years until you have come to the point where you feel and know that meditation has just come into your life as a regular practice and it's something that you would be incomplete without. The day would feel incomplete just as if you didn't have time for breakfast or didn't have time to eat all day or you couldn't sleep properly for the last few days; you would feel incomplete. It is not a matter of will power. There's a point where you come to realise that meditation has simply, as a practice, entered into and pervades your life. But there are particular times of meditation that are necessary for that; they are valuable for that.

Let me remind you again of the very simple central practice that we teach, that we recommend. That is the way of meditation. Meditation is a practice rather than a theory.

To meditate we sit still. Physical stillness helps to come to stillness of mind. We sit because St Bernard said sitting is the ideal posture for prayer because it is halfway between standing up and lying down. If you are standing up you are going to be doing something, going to be busy. If you are lying down of course you are relaxing and the next step is falling asleep. You'll want to sit in a way that is both relaxed and alert. So sit with your back straight, your feet on the ground, your hands on your lap or on your knees, so that your physical posture feels you are not just relaxing, sitting back in the chair watching the TV, drowsing off. You are awake and yet relaxed.

Then it is helpful just before you meditate perhaps to turn your attention towards your breath, to watch your breath, to feel the breath coming in and leaving the body. Become aware of that natural

rhythm. Meditation becomes a natural rhythm in your life as well. Relax the muscles of your face, your forehead, your jaw, your shoulders, wherever you feel any tension. Close your eyes lightly and then silently, interiorly, in your mind and in your heart, gently and faithfully begin to say our word, your mantra.

The art of meditation is to say the word faithfully from the beginning to the end of the meditation. We don't have to blank out our mind and get rid of all thoughts. But what we do is to lay aside the constant stream of thought, the waves of thought passing through our minds – thoughts about the past, or the future, or fantasy, thoughts of sadness, thoughts of happiness. We have to simply lay aside every thought and feeling associated with the thought gently without force, patiently and faithfully. This is the work of attention. It's the work of silence to do this. When the mind wanders from your word and you come back to your thoughts, and when you realise that, you drop the thought, you stop solving the problem, and you pick up and start saying your mantra again.

That's why it's important to stay with the same word from the beginning to the end of the meditation and from day to day. You could take the name Jesus or the word Abba. The word I would recommend is the word *maranatha*. Maranatha is the oldest Christian prayer; it means 'Come Lord'. St Paul ends the First Letter to the Corinthians with it. It's in Aramaic, the language that Jesus spoke. So it's a sacred word in our tradition, a mantra in our tradition. If you choose this word, say it as four syllables – ma-ra-na-tha, ma-ra-na-tha. Articulate it clearly in your mind and heart, and listen to the word as you say it. Listen to the word as you say it. Don't use too much force. Keep returning to the word when you become distracted.

That's the practice. That's the art of meditation whether you've been meditating for 30 years or whether you are just starting tonight. That's a beautiful work to do. You will come to love that work more and more and to see the meaning and the gift of it. ■

3

A New Value System

When we find our life, our self, in and through this process of losing it, everything else in the world acquires a different meaning, a different value.

I said that if we want to flourish, to be fully alive, to discover what happiness really means, what Jesus calls 'save our lives' then, he tells us, we need to lose it. We need to see the positive meaning of 'losing', letting go. He tells us that we must lose or let go of ourselves, our lives, for his sake, which means keeping our attention in him, on him.

It doesn't mean continually *thinking* about him. Think of the people you love in your life; you aren't necessarily thinking about them all the time, though there will be times when you think about them, when you are missing them, or when you are concerned for their well-being. But thinking about them is not the same as keeping your attention on them; it's not the same as loving them. If you think about them it's because you love them. Thinking about them isn't the same as loving them. And if you love them – talking about individuals in your life, your grandchildren or your lovers or your friends – if you love them, then you have this awareness that you are with them, that they are in you at all times. During stressful times or difficult times or painful times or joyful times or times when you are really concentrating on something else – your work, filling out a form, even at other times when your thoughts are engaged with something else – you don't love them any the less. You can be aware of their presence without thinking about them.

This means that losing oneself is not such a bad thing. It can be interpreted in rather negative terms as punishing oneself, or denying oneself pleasures, or crucifying oneself in some way, or seeking hardships. The danger of that of course is that it creates a negative spirituality. It also creates a negative attitude towards oneself. You begin to objectify yourself in the same way as people do when they go to the gym and work out and develop very good bodies. The body becomes an object they are rather proud of and like other people to

admire as well. That isn't really what the spiritual path is about. The danger of losing oneself in that negative way, or trying to lose oneself in that negative way, is that we collapse into pride. The desert teachers were very conscious of the danger of pride. You could be a very good desert mother or desert father in the sense of being very disciplined, very controlled having mastered many of your passions, and yet you collapse into pride because you are rather pleased with yourself for being such a good teacher. So pride was the big pitfall.

The other extreme of that of course is that if you go into this negative attitude about losing yourself, you just end up in self-pity. You just concentrate on the pain you are suffering – 'poor me' and 'why me' – concentrating upon the negative side of it.

When we find our life, our self, in and through this process of losing it, everything else in the world acquires a different meaning, a different value. This process of finding oneself is a re-evaluation of *everything*. There are times, crises, in our life where we need to do a re-evaluation of things – have we lost something; what has gone wrong? We've dropped the ball somewhere. So there are times when we need to re-evaluate. If this process of finding ourselves in the way that Jesus describes it is truly going on in our life – it's simply part of our daily existence, we're aware of it on good days and bad days, and we're faithful to it, we're true to it – then this process of evaluation, re-evaluation of everything else in our life is continuous; we don't have to wait for a crisis. You are continually being aware of or being confronted with the value of the activities in your life. The things you spend your time, or your money on, is it worth it? How much time you spend doing this or that, what you're doing, all of these things become thrown into a new value system.

The value of this self-discovery is the highest value. Isn't this what he means when he says 'What will it profit you if you gain the whole world but lose yourself?' (Mt 16:26) The cost of your true self, what value is that? You've achieved all your ambitions and goals or you've built a nice little tower of financial or emotional security for yourself, but what is the value of that if this essential human work is not being done *in* you? What can anyone give in exchange for self? This I think is what we find in some of those passages of St Paul where he becomes most powerful and most explicit about the way of Christ as he calls it. This is what St Paul says:

Whatever was an asset to me I now count as loss. Everything that I regarded as an asset I now regard as rubbish for the

sake of Christ. More than that, I count everything as less compared to the surpassing excellence of knowing Christ Jesus my Lord, for whom I have lost all things. I consider them rubbish in order that I may gain Christ and be found in him, not having my own righteousness from the law but that righteousness which comes through faith in Christ'. (Phil 3:7-9)

Here is a very powerful statement of specifically Christian values, that in comparison to the excellence of knowing Christ whom I have come to know by losing everything, everything I have lost which means let go of is rubbish. You may still have the job that you had, you may still have the security that you had, although you will probably be more aware that it is not as secure as it looked or as permanent as it seemed, but what you have learnt to do through the practice over time is to let go of these as primary values in your life. They are no longer your primary focus and object of concentration. If you have them, it is great; you don't throw them away. On the other hand, you recognise that like everything else in life they are impermanent, and you are prepared to let them go.

So in the light of this experience of finding Christ by letting go of my attachment or my over valuation of these other things, I now can see that they are really rubbish compared with this excellence of knowing myself in Christ and Christ in me. So faith in Christ. ■

4

What Faith in Christ Means

Faith is about making a commitment, and growing in that commitment through good times and bad. It introduces us to the process of self-transcendence, and out of that comes a different kind of love, a deeper quality of love.

Faith in Christ doesn't mean how I believe in Christ, or how I will define who Christ is. Christianity, probably more than any other religion in the world, has shed millions of gallons of blood in battlefields and torture chambers over what and how people described Christ, how they defined him or defined their theological belief system. All religions of course have belief systems and all religions have more or less healthy debate about how those belief systems can be expressed. In Tibetan Buddhism there are four very distinct philosophical schools. In Christianity right from the very beginning, as you can see from the New Testament, there were many different ways of expressing and understanding, verbalising, conceptualising the meaning of Christ. So faith in Christ doesn't mean what is your particular denomination or theological position regarding how we define him.

Part of the reason for that is that it's a little absurd that some Christians are confronting contemporary problems – moral problems, ethical problems – that didn't exist in the time of Jesus and were unthinkable in his time. We now say: How are we as Christians meant to deal with these issues or these problems? What would Jesus do? What would Jesus do about stem cell research? What would be Jesus's view of gay marriage? Who would Jesus vote for in the next elections? It's really rather missing the mark, like turning Jesus into a fictional character. That's not what faith in Christ means; I don't think so.

He is not only a historical character. As a historical character it is very important that he existed historically, but he died. He was historical in the sense that he belonged in a particular culture, a particular religion, a religious view of the world. We know him in a different way. St Paul says we know him 'no longer after the manner

of the flesh' (2 Cor 5:16). We don't know him in this historical way anymore. It can be helpful and useful and enriching to reflect on and learn about the historical context in which Jesus lived and taught; it can throw some light onto some of the words he used in the passages of his teaching and so on. But that isn't the essence of what Christian faith means.

Faith is about relationship. You talk about having faith in someone, how powerful it is when you feel that someone has faith in you, and how important it is to a relationship, and what a gift it is when you put your faith in someone. It is different from being able to define them or control them. So faith is about relationship in this way.

It is about being faithful, faithfully related to someone. That means making a commitment, growing in that commitment over time, going through good times and bad times, staying with it as much as you humanly can, or starting again if you stopped. It means eventually realising that that relationship is taking you beyond yourself, beyond the ego; beyond the ego's attachment to good times rather than bad times; beyond the ego that says, when it runs into a difficult period, 'I don't want this; I don't need this; this isn't what I signed up for'.

Transcending that natural impulse to run away when things get hard, shapes character, deepens our own personality, integrates our personality. It matures us, and it allows us to make sense or to enter into relationship with the suffering in our lives, and it introduces us to the process of self-transcendence. And then out of that comes a different kind of love, a deeper quality of love, a different experience of love than that which we knew at the beginning of the journey of that relationship.

A violinist told me once that there was a quality, a dimension to his relationship to his repertoire, to the works that he played and replayed and practised all his career, works that he was identified with and famous for, works that he'd 'married' in a sense. But, he said, 'There is a dimension of my relationship to these works and to the composers of these great works that only time could give, could only come with time.' He'd mastered them technically, studied their history, knew them by heart, was deeply familiar with them, was married to them, but only time could open up certain dimensions of their meaning, of their beauty, of their power, to him.

So this I think is what we mean by faith. And faith in Christ illuminates what we mean by finding ourself. ■

5

Narcissism and Self-fixation

Finding oneself happens not when it is our conscious aim but when we lose ourselves and are found, as St Paul says, in Christ.

The great pitfall of ‘finding oneself’ is the pitfall of narcissism and self-centredness – the danger of seeing it all revolving around yourself and for yourself. If we can understand the real meaning of finding oneself, we see that finding oneself happens not when it is our conscious aim but when we lose ourselves and are found, as St Paul says, in Christ. There are two aspects of finding oneself – losing oneself and finding that we are found; realising, feeling that we are found in something greater and more expansive than we could ever call ‘myself’. The whole idea of ‘self’ changes when self-knowledge really begins to happen.

This gospel insight is of great importance and urgency for our time, when we have sunk so deep into a culture of narcissism and self-fixation, an exaggerated self-importance linked at the same time to a very low self-esteem and insecurity. In that narcissistic state, we are constantly having to assert and to convince ourselves and others (it becomes embarrassingly transparent if you are a public figure) that I am legitimate, that I am great, that I am the best person in this room.

This self-absorption is an absorption in a kind of personality or in a kind of self that is tragically weak, fragile and volatile. Culturally it begins to form a new kind of barbarism because it absorbs so much of our psychic energy. It involves eventually losing the historical perspective of our own lives or of the culture, and a fear, a loss of belief in the continuity of our lives or our work or our families – the terror of living in the moment in the wrong way.

There are two ways that you can live in the moment, what we call the present moment. One is the contemplative way – you are touching into and living in this continuum of being, this continuum of consciousness in the Spirit, in God in every moment going up or down. Whether things are good or bad on the surface, you know

that you are held in the Spirit, held in God, in Christ, you would say. But there is another kind of false, cheap and dangerous being in the present, which is an episodic consciousness – you just jump, flit from one frame of reality to the next. If you played them all at the right speed, it looked like one continuous movement, but actually they were made up of individual snapshots where we just flit or jump from one to the other but we lack the feeling of the flow. In this narcissistic state, we also lose our boundaries, because the narcissistic self wants to absorb everything and to be the centre of everything.

To want to be the centre of everything is a great human delusion – the delusion of Lucifer to want to be like God. Only God has no boundaries; only God is the centre of everything. God is that whose centre is everywhere and whose circumference is nowhere. But if we think of ourselves or feel ourselves like this, we are deluded and dangerous. It's a pathological state, a mental illness. You might end up in a psychiatric ward, or you might end up as a serial killer or mass murderer, or you might end up as a dictator of a society. We need boundaries in order to move beyond them into the boundless. The purpose of finding oneself is to move from a world in which we are the centre of reality, think we are the centre of reality, to the real world, which is God, which is truly boundless.

In this narcissistic state crisis is continuous; we are always in crisis, we know no peace. That's a characteristic of our time. Crisis is the new normal. It's almost becoming boring – what's the latest crisis? The media of course works it up, but it's the mentality of our time. It's partly caused by the fact that the rate of change is accelerating and we don't know how to keep up with it, and we can't control it. So there is a real crisis. But there is no human generated crisis that we cannot solve. It's a human problem; human beings can solve it. But if we get caught up in this crisis mentality, then we end up losing our peace, losing our clarity, losing our ability to deal with real situations that demand our attention.

Another aspect of the narcissistic personality – finding oneself for the wrong reason or finding oneself, looking for oneself in the wrong way – is that the purpose of life gets lost, and increasingly the purpose of life becomes survival. Just survive; live as long as you can regardless of the quality of your life. The majority of the costs of health care are devoted to the very last stages of life; that's when you become really expensive. A lot of people are making money out of it, of course. Pharmaceutical companies and medical professions

and medical institutions, they make a lot of money out of this. But it becomes increasingly unsustainable and unjust, because that money could be given, could be spread out. Imbalance of the way we allocate our resources is what is being exposed here. And behind that loss of values and inverted values is the loss of a sense of the goal of life, both for the individual and for the species. It becomes just about survival, if you can afford it, rather than about living one's term of life to the full. So this is something of what I think the general context of what finding oneself might mean.

We can't look for it as if it were something or someone other than ourselves. Just as we cannot know God as if God were an object, so we cannot know ourselves, look at ourselves, think about ourselves as if we were an object of our own perception. So finding ourselves begins with de-objectifying ourselves. And how do we de-objectify ourselves? Very simply; when we stop thinking about ourselves, we take the attention off ourselves. That's why meditation is so simple, so radical, and why the moment you sit down to meditate, you have started the journey of self-knowledge, and you're beginning to make this work of self-discovery, of finding oneself, a true value in your life and therefore all the other values in your life will begin to be reset, reframed, repositioned, reprioritised.

That is why you'll begin to realise that things are changing in your life, changing in your life in the sense that there are things you want to do more of and there are things you want to do less of. That will set up some tensions in you because you may have been doing some of these wasteful, time-wasting things for thirty years; they have become very ingrained habits. So you have to decide, struggle maybe with whether that is what you *really* want. No one's telling you; you are telling yourself. You're listening to the truth of your own self surging up in you and saying: 'This is actually how things are; you are wasting a lot of your time on this or that; and your values are a little bit inverted, a little bit distorted.'

Actually you have an opportunity now, if you want to take it, to start straightening things out, whatever age you may be. So all we have to do is to begin the journey. Of course then you have to keep on beginning. But even to begin is introducing into the picture of your life a new source of light, a new perspective or a new element.

We can't look for ourselves as if we were something other than ourselves. When we come close, if you like, to oneself – it's much more simple than it sounds – as we become who we are, it isn't that

we gain anything, we actually lose a lot of things. We lose our self-consciousness, we lose our sense of duality, of separation which brings with it loneliness, alienation, and conflict. We lose these things. We lose the sense of distance between ourselves and the world, the distance between ourself and others. The Buddha was asked at the end of his life, 'What did you get out of meditation?' And he said, 'Nothing.' But then he said, 'But I lost a lot.' This is what Jesus means, I think, by poverty of spirit.

If we think of meditation as something we are doing, some consumer product that we are buying – people like to buy meditation – then it is a product they own. When we were teaching meditation, I went with Fr John back in the 70s to visit a quite well known secular meditation teacher in London who invited us over. He said, 'Oh I am really delighted to hear that the church is teaching meditation now. How are you doing it?' So we described it and then he said, 'Well that's fantastic. That's exactly what it is. But you've made a big mistake. First of all, you're making it sound as simple as it is, and people will never believe it. So you have to complicate it. Complicate it and then introduce the simple truth at the right moment.' And he said, 'In order to do that you've got to get people hooked; and the way to get them hooked is to charge them. The more they pay the more they will be engaged, committed.' It wasn't John Main's way of teaching meditation so it hasn't become ours. But one can see the reasoning behind that approach. I think it is deeply flawed because it is using the wrong means – the means have to be consistent with the end – so these means eventually become self-defeating, self-contradictory. ■

6

The False Self

Our ego or our false self is false only if we are deluded by it or mastered by it. Otherwise it is simply there. It serves a function; it is the vehicle, for delivering the true self until we are more mature. We have to see ourselves as a work of maturation in progress.

To lose self means to lay aside those layers of identity which we call false, because they are impermanent. They are false only if we attribute permanence to them or we attach ourselves to them – I've got my rights; I've got my identity; I've got my position; treat me with more respect. That often comes out of the false self, a sense of self we are trying to defend or assert. That is part of our human, psychological development.

The ego appears at a very young age, at two years old, and causes the parents tremendous suffering, and joy, until adolescence when it causes mere suffering. It has to be tolerated, and it can be tolerated because we can see it as part of an evolutionary emergent process. Where it cannot be tolerated is if this two-year-old ego self is still operating at the age of 70, as it can be, or at any stage in between. Then it is no longer charming.

So you have to be able to recognise when and in what circumstances it's our ego or, if you like, our false self. It is only false if we take it to be true, if we are deluded by it or mastered by it. Otherwise it is simply there. It serves a function. The ego serves a function – it's a vehicle. In Sanskrit the word closely related to ego is *ahamkara* which comes from two words or two senses, one of which is 'I am' *aham*, and the other is *kara* which gives us the word 'carriage' or 'car' or 'vehicle'. So the ego you could say is the vehicle, the carrier, the platform for delivering the true self until we are ready, until we are more mature. We have to see ourselves as a work of maturation in progress. So the ego has a function.

It allows us to differentiate, separate from our parents, from the womb, from our mother's love; and separates us from the institutions that would otherwise control us and create us as nationalists

or bigots or prejudiced people. So the ego allows us to detach from what we have become attached, and in that process we suffer pain.

All separation causes pain, but at the same time it sets us free. When a child separates from its parents and leaves home, it is very painful. When parents drive the child to the university and drop the child, they know they have lost the child in a way forever. At the same time, they are happy for that; and of course the relationship continues because the child comes home. But that separation is necessary for a proper relationship, just as detachment is necessary in the new relationships that we build, because we now have a sense of self, a sense of who I am. We still have to be careful that we don't fall back into the childish patterns of attachment – marry our father, marry our mother – and just want to create that kind of womb-like security again. So all this is human psychology, isn't it? This is the self that we are trying to lose, it's the attachment to temporary or transitional manifestations of our identity.

As we learn to lay them aside – the most efficient way of doing that I think is meditation – life presents us with innumerable opportunities to do it. Meditation is our choice to do this. And of course, once we have got used to doing it in meditation, it becomes easier to do it in daily life. We are able, for example, just to recognise what is taking over, what is controlling us with fear, with anger, with jealousy with bitterness, with whatever, the desire to control or possess. So we notice that and we say, 'Ah I see that going on in my mind; I have to control it, I have to recognise it, and I have to bite my tongue, or I have to not send that email immediately, or I have to wait before I have that discussion.' That's self-control, which is one of the fruits of the Holy Spirit, fruits of meditation. If we can't control the ego, then the ego will control us. ■

7

Demolition of the False Self

The one thing we can give to God is the demolition of this false self, which is at times difficult. And this is the central importance of meditation in the process of finding ourselves.

Silence is necessary for our selfhood to emerge; for our own true self to emerge out of the chaos – out of the turbulence of feeling the history of pain, loss and fantasy, of memory, the whole chaos, the jungle of our mind. And the older we get, the more of the jungle there may be. Before we can even begin to appreciate what one's true self means, we have to enter into a deeper commitment to this work of silence, and then we begin to discover what silence does.

Silence is a very powerful force, true silence. Not the negative silence of 'I'm not going to speak to her ever again', or the negative silence of brushing under the carpet just in case people get upset, or deceiving the world about it because it is too dangerous to let out. Not that negative silence of repression or deception, but the true silence in which we experience an expansion of our minds and opening of our hearts, and we experience a new kind of communication and communion with other people. This is the test of silence, that it brings us to peace with ourselves and with others. And in this work of silence, our true self emerges.

It isn't constructed. It emerges subtly, gently; it emerges through the dismantling of illusion. It's the gentlest way and the most effective way of subversion of the powers of illusion and deception. You could argue until you are blue in the face with someone or with yourself, but in the end what really demolishes the structures of illusion and deception and self-deception is silence.

Simone Weil said that we have been given the very gift of our being by God, so everything that comes to us, everything is God's gift, including our very being. So what can we give God in return, she says. She says what happens, for whatever reason, is that we construct a false self, a false I, a false ego. False because we become attached to it, we defend it; we attribute too much reality to it. We

think it's an end in itself rather than a means, a medium of communication, or a way of service. So the ego begins to predominate in our minds, our feelings, our relationships – in that whole complex business – and that takes years sometimes to unravel. She says the one thing we can give to God is the demolition of this false self, this false I. She uses the word 'destruction' which is rather a violent word but sometimes it does feel like destruction. At times when you struggle with your ego, it feels there is a certain interior violence going on.

It isn't really about doing harm to oneself, but there is a real, serious work to do which is at times difficult in the transcendence, or the deconstruction, or the demolition of our false self. And this is the central importance of meditation in the process of finding ourselves. ■

8

Renunciation

Giving up the false self is renunciation. Saying the mantra is simply a way in which we can start to put that renunciation into practice at the centre of ourselves, and if we keep it going it will become the centre of our lives.

Ramana Maharshi was an Indian sage and teacher. He died in 1950 I think, at about 14. He had a sort of death experience in which he went beyond the dualistic mind and no longer identified himself with the body, and experienced what we might call unity of consciousness or whatever you want to call it. In itself it wasn't so unusual; what was unusual was that he stayed in that state for the rest of his life. Of course it rather changed his career prospects. Shortly after he had this experience, he stole a few pennies from his mother's purse, and got on a train and went to a temple in Tamil Nadu. He came to this famous shrine and sat in the temple and meditated. He went into a very long period of silence, about 10 years. Eventually after some years, I think 10 years or more, he began to speak and answer people's questions. He clearly integrated his over-whelming experience and emerged into this blissful state in which he was perfectly in touch with the world around him at the same time.

Then around him there grew an ashram. It became a very famous ashram; people from all over the world came to sit with him. He didn't set up an organisation but he kept an eye on the ashram. If he saw that guests were not being looked after, he would express concern for them, and so on. So he was fully present and normal in that way, but wasn't involved in the business of it in any way. Now it is run by Brahmins.

Ramana basically had a very simple routine. He didn't travel. So don't trust spiritual teachers who travel too much! They asked him once, 'Swamiji, why don't you travel and bring this beautiful peace that you have to the world? The world is in such a terrible state, and you could travel and bring it to people.' He looked at them and he smiled and said, 'How do you know that I don't?' But he had his routine and he would sit for hours every day in a meditative state.

People would ask him questions. Sometimes he would just look at them and smile; sometimes he did answer the questions. But his teaching was very simple: Find yourself. Be yourself. This is an illustration of the teaching of Jesus that we are exploring.

This is what Ramana said: 'The ego is really a ghost with no form of its own, but feeding on any form it holds.' Just think about that. Your ego is a bit of a ghost, and it feeds on whatever form or situation or set of circumstances it may find itself in. It will use any situation; that's why the ego can get into anything, into any relationship, into any good work that you are doing. The ego will be like a hungry ghost feeding on whatever circumstances it finds itself in. And the ego he says is really a ghost with no form of its own, but feeding on any form it holds which, 'when sought for, takes flight'. So when you try to find the ego, it just disappears, dissipates.

'Since with the rise of the ego all else rises and with its subsidence all else subsides, to destroy the ego through self-inquiry is alone true renunciation.' So it's the ego that gives rise to the appearances of things that we take to be real. Think how many times we've made mistakes – misjudging people, misjudging situations, misjudging ourselves. With the ego all of this arises, but when the ego subsides and eventually just disappears like a puff of smoke, then all of this false reality, construction of the false self – all of the misjudgements, the misinterpretations, the misreadings that give rise to conflict, anger, lust and all this false world – disappears as well along with the ego. It's this which is the real meaning of renunciation.

This is what we renounce. You don't renounce the good things in life. What we actually renounce are the false things. But we cannot know the good things if we are attached to the false things. So we have to renounce the false things, and the whole ego game that keeps them going, in order to discover what is the true value, what is my true self, who I really am. And, in that, we see the world as it really is.

'We should surrender,' he says, 'the personal selfishness which binds us to the world.' That's what we should surrender, the personal, egocentric selfishness which binds us to this false world. Giving up the false self is renunciation. Saying the mantra is simply, the key word is 'simply', a way in which we can start to put that renunciation into practice at the centre of ourselves; and if we keep it going, it will become the centre of our lives. ■

Finding ourselves begins when we take the attention off ourselves. That is why the moment you sit down to meditate you have started the journey of self-knowledge and you are making this work of finding oneself a true value in your life. Therefore, all the other values in your life will begin to be reset, and you begin to realise that things are changing in your life.

-Laurence Freeman



Laurence Freeman OSB is a Benedictine monk of the Monastery of Christ our Saviour, Turvey, England. He is Director of The World Community for Christian Meditation, and the spiritual guide for the community. He has published many books, CDs and DVDs.

In these talks Fr Laurence explains how meditation can help us realise the essential message of Jesus: 'Whoever wants to save their life must lose it, but whoever loses their life for my sake will find it.' (Mt 16:25) To discover our true self is the goal of life; but finding our true self requires first laying aside all those familiar superficial layers of personal identity which are illusory and therefore false. Meditation is a way of transcending or demolishing the false self. This is a transforming experience that changes our view of meaning and value. It changes our life.



MEDIO MEDIA
www.mediomedia.com
www.wccm.org