



Meditatio

TALKS SERIES 2017 D · OCT - DEC

LAURENCE FREEMAN OSM

Finding Oneself 2

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.*

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

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. L'expérience de la connaissance	5
2. L'expérience de la bonté	10
3. Le chemin de la solitude et de la communauté	13
4. Manifestation du divin	15
5. La vie contemplative	17
6. Dans votre propre expérience	20
7. Silence et vérité	24
8. Pleine conscience et méditation	27

*Dans la conception chrétienne, ce soit
la connaissance naît du point le plus profond
de notre union avec le Christ ressuscité,
ce point où lui et moi sommes "une personne indivisible".*

1 L'expérience de la connaissance

Et lorsque nous nous connaissons à ce niveau plus profond, nous savons que nous sommes connus, "car toi en moi et moi en toi, ensemble nous formons une seule personne indivise".

L'Office des lectures du samedi saint contient une très belle lecture. Il s'agit de l'homélie d'un auteur anonyme du 2nd siècle. C'est Jésus, Jésus ressuscité, qui nous parle :

Lève-toi, homme, œuvre de mes mains, lève-toi, toi qui as été façonné à mon image. Lève-toi, partons ; car toi en moi et moi en toi, nous formons ensemble une seule et même personne. Ces quelques mots magnifiques nous conduisent au cœur du message non-duel de l'Évangile. La connaissance de soi a toujours été considérée comme le fondement nécessaire de la connaissance de Dieu. C'est l'une des vérités universelles. L'expression "Connais-toi toi-même" remonte au temple égyptien de Louxor : "Homme, connais-toi toi-même et tu connaîtras les dieux" - c'est dire l'importance de la connaissance de soi. Et cette connaissance de soi est nécessaire à notre connaissance de la réalité plus vaste à laquelle nous sommes liés.

Dans la conception chrétienne, cette connaissance de soi découle du point le plus profond de notre union avec le Christ ressuscité, ce point où lui et moi sommes "une seule personne indivise". Si Laurence et lui ne font qu'un, qu'en est-il de ma relation avec chacun d'entre vous ? Parce que chacun d'entre vous est également dans cette réalité personnelle indivise avec le Christ ; vous formez également une personne indivise avec le Christ. Je vous regarde, vous me regardez, nous ne sommes pas d'accord sur certains points, nous sommes d'accord sur d'autres ; vous m'aimez, je vous aime, vous ne m'aimez pas, je ne vous aime pas. Ainsi, à certains niveaux, bien sûr, nos différences sont très évidentes, mais dans une autre dimension ou à un autre niveau, nous sommes unis dans cette union indivise avec le Christ.

C'est pourquoi la voie de la connaissance de soi est une voie thérapeutique. C'est une façon de se rendre capable d'être connu, la façon de me rendre capable d'être connu par les autres.

En apprenant à me connaître, je me permets d'être connu et de savoir que je sais. Cela signifie que je ne suis plus ou moins fixé sur moi-même, mais que sur ce chemin de la connaissance de soi, je m'ouvre aux autres et à la merveilleuse altérité du cosmos.

Le contraire de la connaissance est l'ignorance. Mais l'ignorance est un élément nécessaire de la connaissance ; je sais ce que je ne sais pas, et il y a des choses dont je ne sais rien ; il est merveilleux d'apprendre qu'elles existent. Ainsi, si nous sommes sur le chemin de la connaissance de soi, nous découvrons continuellement ce que nous ne savons pas sur nous-mêmes, sur les autres, sur le cosmos, et plus nous en savons, plus nous sommes conscients que nous ne savons pas. Cela nous permet de rester humbles. Les fruits de la méditation, par exemple, pourraient être considérés comme une forme de connaissance de Dieu - amour, joie, paix, patience. Je connais Dieu grâce à Dieu qui grandit en moi de cette manière, qui me transforme de cette manière. L'ignorance est donc nécessaire.

Cela nous amène même à une compréhension plus profonde du péché. Au niveau superficiel de la religion, le péché est la violation d'une règle, d'une loi ou d'un tabou. Bien sûr, les règles et les lois peuvent être modifiées par des décrets culturels ou juridiques ou par le développement culturel, mais en général, à ce niveau superficiel de la religion, nous voyons le péché principalement en termes de non-conformité - nous ne nous conformons pas aux règles spécifiques sur ce qui est un comportement correct. Par ailleurs, à ce niveau superficiel de la religion, qui est de plus en plus rejeté par la plupart des gens aujourd'hui, si vous enfreignez volontairement ces règles, vous devez être puni. Il s'agit simplement d'extrapoler sur la relation avec Dieu ce que l'État, ou nos parents lorsque nous étions enfants, feraient : si vous enfreignez les règles, vous le payez. Il s'agit d'un niveau très superficiel, primitif en quelque sorte, de compréhension religieuse de la connaissance de soi et de l'ignorance.

Mais lorsque nous entamons le chemin de la connaissance de soi, qui est bien sûr un pouvoir contemplatif, nous passons à un niveau plus profond, plus subtil de la religion. À ce niveau plus superficiel de la religion, où le péché doit être puni, nous nous ouvrons au conflit, à la condamnation, à la sentence et à la condamnation des autres, ainsi qu'à toutes les complications liées à la condamnation de nous-mêmes. Je parlais avec quelqu'un du mouvement gay catholique l'autre jour. Il m'a raconté comment toute sa vie il a lutté contre la haine de soi, le rejet de soi. Il avait intériorisé la condamnation sociale, culturelle et (à l'époque) de l'Église à l'égard de l'homosexualité ; il l'avait simplement repliée sur lui-même. Il a survécu, mais il a survécu très handicapé, psychologiquement, émotionnellement handicapé toute sa vie par cette idée de péché. Pour lui, l'Église n'était pas ce que le pape François appelle "un lieu de miséricorde" ; c'était un lieu de condamnation et de rejet.

Cela fait donc une grande différence - la vie contemplative, le chemin de la connaissance de soi - dans la façon dont nous voyons l'humanité, dont nous voyons les différents types d'humanité ainsi que les échecs et les fautes de l'humanité. Et cela fait une grande différence pour le type de religion dont nous faisons partie. Si nous sommes inquiets, préoccupés ou troublés par ce qui arrive à l'Église dans la société et à la religion dans la société, c'est peut-être la façon dont nous devons l'envisager. C'est peut-être la cause parce qu'elle n'est pas en phase avec le nouveau type de conscience spirituelle de notre époque. Cela ne veut pas dire que l'Église doit être populaire ou à la mode, mais cela signifie qu'elle doit au moins suivre les progrès du monde. Dans cette vie, nous sommes toujours conscients de tout ce que nous ne savons pas. C'est ce qui nous rend humbles et nous permet de grandir. Dans la première lettre aux Corinthiens, St Paul dit :

Aujourd'hui, nous voyons à travers un verre obscur, mais alors nous verrons face à face. Maintenant je connais en partie, mais alors je connaîtrai comme j'ai été pleinement connu. (1 Cor 13:12)

La connaissance de soi se développe donc en même temps que l'expérience de la découverte du fait que nous sommes connus. Nous ne pouvons pas nous connaître comme un objet que nous mettons sous le microscope et que nous analysons, mais nous nous connaissons au niveau spirituel en tant que nous sommes connus, parce que nous sommes connus, dans le processus d'être connu. C'est quelque chose que la méditation nous fait comprendre, même si c'est difficile à exprimer, mais nous savons que c'est ce dans quoi nous entrons lorsque nous méditons. Nous ne sommes pas en train de nous regarder et de dire "oh, c'est intéressant, oh, maintenant j'en sais un peu plus sur moi-même". En fait, c'est le cas, mais c'est un effet secondaire de la méditation, qui vous fera inévitablement économiser de l'argent sur les honoraires des thérapeutes. Je ne dis pas que c'est toujours une alternative à la thérapie, bien sûr ; nous pouvons aussi avoir besoin d'une thérapie. Mais d'une manière générale, la psychanalyse et la psychothérapie sont conçues pour nous amener à une prise de conscience et à une acceptation de nous-mêmes, mais avant tout pour prendre conscience de nos schémas, de nos problèmes, de nos conflits intérieurs, des choses que nous ne pouvons pas accepter en nous-mêmes, pour les reconnaître et simplement vivre avec.

La méditation nous amènera à ce que les auteurs mystiques appellent la "contemplation de la nature", la première étape de la contemplation - simplement prendre conscience de l'environnement qui nous entoure. De la même manière, nous prenons conscience de notre propre environnement intérieur. Nous reconnaissons nos propres schémas et nous disons : "C'est une partie de moi ; elle me cause des

problèmes - peut-être qu'elle ne me flatte pas, peut-être que j'aimerais m'en débarrasser, ou peut-être que j'aimerais grandir en dehors d'elle - mais je peux voir qu'elle est là et je dois l'accepter pour l'instant". C'est comme saint Paul. Il avait une épine dans la chair dont il ne pouvait se débarrasser et il a dû l'accepter. La méditation nous amène donc à cette conscience psychologique de soi. Mais ce n'est pas de cette connaissance de soi dont nous parlons.

La connaissance de soi dont nous parlons se situe à un niveau plus profond et plus simple - l'expérience d'être ce que nous sommes. La conscience psychologique de soi se situe encore au niveau de la pensée - une analyse, un jugement. Nous voyons ces choses à propos de nous-mêmes et nous les reconnaissons, nous les nommons, nous les étiquetons. Mais à ce niveau plus profond de la prière, nous entrons dans l'"être" et non dans la pensée. Nous sommes donc nous-mêmes plutôt que de penser à nous-mêmes. Et c'est de cet être que naît la connaissance de soi. Elle surgit comme une grâce et, à mesure qu'elle surgit, elle ne peut être séparée de la connaissance que nous avons de nous-mêmes. Ainsi, lorsque nous nous connaissons à ce niveau plus profond, nous savons que nous sommes connus, "car toi en moi et moi en toi, ensemble nous formons une seule personne indivise".

Notre foi chrétienne, notre lecture des Écritures, notre célébration de l'Eucharistie, notre vie avec les autres dans la communauté, la théologie commune ou la vie dans le symbolisme et la tradition de l'Église, tout cela nous donne des moyens de comprendre ce que cela signifie. C'est le travail de la vie de chacun. C'est pourquoi nous devons rester éveillés. Les personnes qui sont sur ce chemin de la connaissance de soi en retirent du bonheur. Ils sont heureux d'être sur ce chemin de la connaissance de soi, non pas parce que leur tension artérielle s'améliore ou parce qu'ils dorment mieux la nuit ou parce qu'ils ne sont pas stressés, mais ils sont simplement heureux d'être sur ce chemin, et ils expérimentent les fruits de leur propre humanité, se développant et s'élargissant à mesure que l'Esprit de Dieu les enrichit et les élargit.

C'est ainsi que nous en venons à aimer notre méditation. Tout ce qui nous mène à la connaissance de soi est quelque chose que nous finirons par aimer. Et quand on l'aime, on ne se plaint pas de devoir faire sa méditation. On est reconnaissant d'avoir cette méditation à faire. Il vous faudra peut-être un certain temps avant d'en arriver là. Mais ce n'est pas une obligation dont vous devez vous sentir coupable si vous ne la faites pas. Vous n'êtes pas obligé de prendre deux ou trois repas par jour. Rien ne vous oblige à faire une quantité raisonnable d'exercices pour conserver votre tonus musculaire. Rien ne vous oblige à lire pour que votre esprit ne dégénère pas, mais ce sont des choses naturelles que vous aimez faire et que vous aimez faire. Les personnes qui se trouvent sur ce chemin de la connaissance de soi en tirent bonheur et plaisir

Il vient directement de la pratique elle-même. Et ceux qui ne sont pas sur ce chemin de la connaissance de soi, qui n'ont pas encore trouvé un chemin de la connaissance de soi qu'ils peuvent suivre, chercheront le plaisir et le bonheur par d'autres moyens. ¹¹

2 Expérience de la bonté

Dans la méditation, vous vous offrez vous-même ; c'est la compréhension contemplative du sacrifice. Vous serez alors transformé en ce que vous êtes vraiment, et vous connaîtrez "ce qui est bon, acceptable et parfait". Et cette expérience de la bonté est la source des valeurs.

Se connaître soi-même n'est pas seulement une conscience psychologique de sa propre histoire et des schémas de notre comportement ou de notre esprit ; cela se révèle incidemment. La connaissance de soi elle-même est, selon moi, composée de trois éléments.

Il s'agit tout d'abord de l'expérience d'un être qui est plus grand que notre identité et notre histoire individuelles. Dans cette expérience d'être qui nous sommes, nous en venons à savoir que nous appartenons à quelque chose et que nous grandissons dans quelque chose - dans une réalité qui est plus grande que notre propre identité individuelle et plus grande que l'histoire que nous sommes, que nous racontons sur nous-mêmes, sur notre propre vie, la vie qui serait résumée en deux ou trois minutes lors de nos funérailles.

Deuxièmement, nous faisons partie de cette histoire plus vaste d'une manière que nous pouvons voir mais que nous ne pouvons jamais pleinement saisir. Pensez aux grands récits épiques, des écritures comme le Mahabharata à la Bible elle-même. Lorsque nous lisons ces grandes œuvres ou que nous en regardons certaines, nous sommes saisis par des parties individuelles de l'histoire et par des personnages individuels ; nous nous identifions à eux, nous les aimons, nous ne les aimons pas, nous aimons ne pas les aimer. Et c'est vrai pour nous-mêmes. On nous rappelle toujours qu'eux et nous faisons partie d'une histoire plus vaste. Nous sommes peut-être une sorte d'intrigue secondaire autonome liée à la grande histoire, et chacun d'entre nous, chaque être humain, chaque particule de matière a une signification pour l'ensemble du cosmos. C'est comme un immense puzzle, et si à la fin de la journée il manquait une pièce à votre puzzle, vous auriez l'impression de ne pas l'avoir terminé, qu'il est incomplet. Il ne s'agit peut-être que d'un petit bout du ciel dans le coin supérieur gauche, mais il n'a pas été achevé - il est tombé de la boîte lorsque vous l'avez acheté. De la même manière, chacun d'entre nous, en termes de signification et d'intégralité du tout, est tout aussi important pour le produit final, pour l'histoire finale.

Troisièmement, la connaissance de soi nous donne un accès direct au sens de la vertu, de la bonté. Au chapitre 12 de l'épître aux Romains, saint Paul dit :

Mes amis, je vous prie, par la miséricorde de Dieu, de lui offrir votre propre personne, le culte offert par l'esprit et le cœur. Ne vous adaptez plus au modèle du monde présent, mais laissez votre esprit se refaire et votre nature entière se transformer. Alors, vous connaîtrez ce qui est bon, acceptable, et ce qui ne l'est pas. et parfait. (Rm 12, 1-2)

Vous saurez alors ce qui est juste, vous saurez alors ce qui est bon. Lorsque vous avez fait ce sacrifice, l'offrande sacrificielle de vous-même, l'adoration offerte dans l'esprit et le cœur - c'est une compréhension contemplative du sacrifice, il ne s'agit pas simplement de renoncer à des sucreries ; vous vous offrez réellement vous-même. Et nous sommes tous appelés à le faire ; nous le faisons tous dans la méditation. C'est la compréhension contemplative du sacrifice. Ensuite, il dit que vous devez changer votre mode de vie ; vous "ne vous adaptez plus au modèle de ce monde présent". Vous serez un peu en décalage avec votre culture, avec la culture de la consommation. Vos valeurs commenceront à se distinguer des valeurs populaires qui vous entourent, ce qui entraînera un changement, une transformation, un changement radical en vous. Vous serez transformé en ce que vous êtes vraiment, et ce n'est qu'à ce moment-là que vous saurez ce qui est bon. Nous savons ce qui est bon, acceptable et parfait et c'est cette expérience de la bonté qui est la source des valeurs.

Les grandes entreprises, les organisations d'aujourd'hui sont très souvent impliquées dans la rédaction de leurs valeurs. Il est facile de rédiger des valeurs. C'est ce que nous faisons dans le cadre de notre cours de gestion d'entreprise. Il y a une liste d'environ 345 valeurs parmi lesquelles vous pouvez choisir - il y a la transparence, la générosité, l'équité, l'égalité et toutes ces belles choses.

Le problème avec ces valeurs, bien sûr, c'est que même si vous affirmez que ce sont les valeurs selon lesquelles vous vivez ou travaillez, c'est bien quand vous le faites lors d'un atelier sur les valeurs, mais c'est différent quand vous retournez au travail et que vous vous retrouvez dans une situation très complexe où vous devez prendre une décision entre deux personnes ou décider si vous allez dire la vérité sur quelque chose qui est un peu embarrassant dans l'entreprise ou dans votre vie. Vous vous dites alors qu'il est de mon devoir d'être transparent, mais qu'en cette occasion particulière, je ne devrais peut-être pas le faire ; je vais plutôt faire preuve de prudence. Il est donc très facile de jouer avec les valeurs. On se donne l'impression d'être vertueux ou éthique, mais on ne le vit pas vraiment. Je

pense que ce que dit saint Paul, ce que la méditation nous enseigne, c'est qu'il faut faire l'expérience de la bonté et de la transformation personnelle. Vous devez faire l'expérience de votre propre bonté essentielle, de la bonté de votre vrai moi. Non pas que vous soyez parfait, mais vous savez qu'à ce niveau où vous pouvez être vous-même, où vous êtes vous-même, vous êtes bon. Vous êtes une personne indivise avec la bonté du Christ qui nous ouvre à la bonté de Dieu.

Et il y a un autre effet de cela, c'est qu'il nous ouvre à toutes les grandes vertus - la justice, la prudence, la tempérance, la force d'âme, toutes les grandes vertus chrétiennes. Les cinq constantes du confucianisme - la bienveillance, la justice, la connaissance, l'intégrité et les rites appropriés - sont très semblables dans de nombreuses traditions différentes. Nous comprendrons le sens de ces vertus de la vie civilisée. Il n'y en a pas beaucoup aujourd'hui, en tout cas dans la vie publique ; nous voyons la pauvreté, l'inadéquation de ces vertus chez nos dirigeants et en nous-mêmes. ||

3 Le chemin de la solitude et de la communauté

Selon la conception chrétienne, nous accédons à la connaissance de soi en voyant, en connaissant et en expérimentant Jésus ressuscité, et en sachant qu'il est en nous comme nous sommes en lui.

Selon la conception chrétienne, nous accédons à la connaissance de soi en voyant, en connaissant, en expérimentant Jésus ressuscité et en sachant qu'il est en nous comme nous sommes en lui. Telle est l'expérience de la connaissance de soi pour nous. Comment en arrivons-nous à connaître le Christ ressuscité de cette manière sur le chemin de la connaissance de soi ?

Tout d'abord, il ne s'agit pas de visions, de voix, d'extases, de ravissements, de lévitation ou d'élévation de la température du corps de 16 degrés. Ce n'est pas de cela qu'il s'agit. Nous apprenons à connaître le Christ sur ce chemin de la connaissance de soi par le silence qui purifie notre esprit, par l'immobilité qui nous amène à la pauvreté d'esprit en laissant tomber les désirs, par la simplicité qui nous ramène à la spontanéité et à la vulnérabilité des enfants : "si vous ne devenez pas comme un petit enfant". C'est donc par cet amalgame contemplatif de silence, d'immobilité et de simplicité que nous commençons à grandir dans cette connaissance de soi qui nous amène à la connaissance que nous sommes connus, la connaissance du Christ ressuscité. Deuxièmement, dans notre relation aux autres - recevoir l'amour, être connu, participer à la vie avec les autres. Voici donc à nouveau le silence et les gâteaux au miel.

La première façon d'arriver à cette connaissance de soi est le silence, l'immobilité et la simplicité, et la deuxième façon est d'être avec d'autres personnes en train de manger des gâteaux au miel, parce que ce n'est pas très amusant de manger des gâteaux au miel tout seul. Cela signifie prêter attention à ceux qui nous attirent, prêter attention à ceux qui ne nous attirent pas, que nous n'aimons pas ou que nous craignons, voir la réalité du point de vue de l'autre, le sens du dialogue, et contempler l'existence des autres, sans se soucier de ce que nous aimons ou n'aimons pas. C'est ce que signifie la communauté. Aujourd'hui, en la fête de saint Benoît, nous devrions réfléchir à la manière dont ces deux aspects du chemin de la vie, du sens spirituel de la vie, sont liés - le chemin du silence et le chemin des gâteaux de miel. La voie de la solitude,

de la découverte et de l'acceptation de notre propre singularité, c'est la solitude. Mais faites tourner la pièce et cette solitude vous ouvre à un éventail plus large et plus profond de relations avec les autres qui, en fin de compte, n'ont pas de frontières parce que tout est lié.

C'est en apprenant à connaître d'autres personnes qui le connaissent que l'on connaît le mieux Jésus. C'est ce que j'ai constaté en apprenant à connaître John Main pendant les années où j'ai vécu et travaillé avec lui. De mon point de vue, il était plus important que tout ce que nous faisons de voir la façon dont il vivait. Voir à quel point son engagement dans la méditation et dans les autres modes de prière était totalement authentique et profond ; voir comment il gérait les situations et les personnes difficiles ; voir à quel point il était intègre, honnête et courageux. En voyant tout cela, j'étais de plus en plus conscient de la présence du Christ et je voyais le Christ en lui. Je ne les confondais pas, mais ils formaient une seule et même personne. Cette connaissance, cette prise de conscience, a éveillé en moi une compréhension et un amour du Christ tels que je n'en avais jamais eus auparavant, et cela s'est poursuivi. Ce qu'ils avaient certainement en commun, Jésus et John Main, c'est qu'ils ne cherchaient pas à attirer l'attention des autres, mais se détournaient toujours d'eux-mêmes - John Main vers le Christ et Jésus vers le Père. Mais c'est justement en se détournant que l'on pouvait voir la vraie personne. L'ego n'entraîne pas en ligne de compte, ce qui permettait de voir la vraie personne. Et lorsque vous avez vu la personne réelle, avec les yeux de la foi, vous avez pu voir le Christ avec elle, une seule personne indivise.

Nous en venons donc à voir et à percevoir intuitivement Jésus d'une manière nouvelle et imprévisible. Peu à peu, nous nous rendons compte que nous avons notre propre connexion personnelle directe, une ligne de communication ou un degré d'union avec Jésus. C'est l'effet de la vie dans le corps du Christ, de la vie avec des personnes qui le connaissent et sont connues de lui, une communauté qui est l'essence de l'Église. Terminons par cette citation de John Main à l'occasion de la Saint Benoît.

Aucune communauté religieuse ou spirituelle ne se justifie simplement par ce qu'elle fait. Quelle que soit l'orientation apostolique d'une communauté, quel que soit le service qu'elle rend, il doit y avoir le silence en son centre. Et ce centre doit être le point focal de sa raison d'être, d'où découleront toutes ses bonnes œuvres et activités. De la solitude, les bonnes œuvres fleuriront et couleront en abondance. ¹¹

4

Manifestations du divin

Dans la conception chrétienne, Dieu est une trinité, une communion, une communauté d'amour. Nous connaissons Dieu en aimant, en permettant à l'être de Dieu de se refléter en nous lorsque nous apprenons à nous aimer les uns les autres. Nous sommes des manifestations du divin, des étincelles de Dieu.

Dans la première lettre à Timothée, nous entendons cette description de Dieu :

...qui seul possède la vie immortelle et réside dans une lumière inaccessible, que personne n'a vu ni ne peut voir. À lui l'honneur et la puissance pour l'éternité. (1 Tm 6:16)

Cela décrit donc le mystère ultime, le caractère mystérieux de Dieu. Dans le modèle trinitaire, il s'agit d'une description du Père. Rappelez-vous que le Père, le Fils et l'Esprit sont coéternels. Ce n'est donc pas le Père qui vient en premier, puis le Fils, puis le Saint-Esprit ; ils sont coéternels. Ils font partie de cet éternel présent et de cette dynamo d'amour auto-créatrice.

Mais le Père est traditionnellement compris comme l'abîme de l'être. Le Fils, le Verbe, la deuxième personne, est engendré - il vient à l'existence éternellement avec le Père, il est un avec le Père, mais il vient à l'existence et devient l'expression visible du Père. Ensuite, selon la conception chrétienne, cette Parole s'incarne dans un être humain individuel, à un moment et dans un lieu donnés. Et cet individu particulier, Jésus, qui se comprend lui-même, a trouvé son vrai moi en relation avec le Père. Cela est explicite dans l'Évangile de Jean, le plus mystique, le plus théologique des évangiles et le dernier évangile.

Jésus dit ensuite : "Tout ce que je dis, c'est le Père qui le dit en moi" (Jn 14,10). Il considère que tout ce qu'il est, sa personne et tout ce qu'il fait, découle directement du Père. C'est pourquoi il peut dire : "Le Père et moi sommes un" (Jn 10,30). Mais il n'est pas vrai de dire que le Père est le même que le Fils, parce qu'il y a une distinction. Il dit "le Père est plus grand que moi" (Jn 14,28). Dans cet autre passage, il parle d'un point de

vue différent, ou bien saint Jean parle en son nom, ou bien le Saint-Esprit parle par l'intermédiaire de Jean. Tout cela est très difficile à assimiler, mais c'est ce que la foi chrétienne nous invite à écouter et à pénétrer.

Philippe lui dit bien sûr : "Tu dis que tu vas vers le Père, mais qui est le Père ? Nous n'avons pas vu le Père. Où vas-tu ? Et Jésus lui dit : "Me voir, c'est voir le Père" (Jn 14,9). Ainsi, le Père, qui est cet abîme de l'être, est visible dans le Fils, et le Saint-Esprit, dans la théologie chrétienne, est la relation unifiée du Père et du Fils, le courant d'amour qui circule entre le Père et le Fils, parfois appelé le "Dieu intermédiaire" - cet aspect de Dieu qui unit et relie et qui n'est pas visible, mais qui est partout présent.

Voilà ce qu'est Dieu dans la conception chrétienne : Dieu est une trinité, une communion, une communauté d'amour. L'"être", dans la conception chrétienne, est une communion d'amour, et pas seulement une abstraction platonique et mathématique appelée "être". Dieu est cette interrelation dynamique d'amour. Et comment connaissons-nous Dieu ? Nous connaissons Dieu en aimant, en permettant en quelque sorte à l'être de Dieu de se reproduire ou de se refléter à travers nous lorsque nous apprenons à nous aimer les uns les autres.

C'est une école d'amour ; la vie est une école d'amour. Nous apprenons à nous aimer nous-mêmes. Pour beaucoup de gens dans la culture moderne, c'est le plus grand obstacle de tous - tant de rejet de soi, d'aliénation de soi, de désapprobation de soi, et tout ce que cela entraîne, que ce soit un ego agressif ou un ego non affirmé. Néanmoins, il faut faire le premier pas pour s'aimer soi-même, et comment le faire ? En s'asseyant tranquillement, en apprenant à se taire. Si nous pouvons le faire aussi régulièrement et aussi simplement que possible, nous commencerons à travailler sur le rejet ou la haine de soi, et nous en viendrons à nous connaître, à nous accepter et à nous aimer tels que nous sommes. L'amour de soi, l'amour des autres et l'amour de Dieu en découlent.

Nous sommes donc des manifestations du divin. Le grand livre de Saint Augustin sur la Trinité traite en grande partie de l'être humain, de la manière dont l'être humain lui-même est construit, parce que nous sommes l'icône du microcosme ou nous sommes l'icône, les icônes vivantes de Dieu - les étincelles de Dieu. Le mystère de Dieu, l'abîme de l'être, est donc le mystère du moi. Le Verbe rend visible cet être invisible. Mais le "Verbe fait chair" en Jésus le révèle et le cache à la fois. | |

5 La vie contemplative

La vie est à la fois mystérieuse et banale. La méditation nous permet de vivre les deux aspects, le mystérieux et le banal, et de continuer à avancer dans le mystère. C'est ce que nous entendons par vie contemplative.

Dès que nous entamons ce voyage vers la découverte de soi, du vrai soi, nous rencontrons cette dimension du paradoxe, le mystère de la vie. Certaines personnes au cerveau très gauche pensent que la méditation est absurde, ou ne peuvent l'aborder que d'un point de vue purement scientifique, axé sur les bénéfices - "Je vais méditer parce qu'il est prouvé que cela va être bon pour moi" - ce qui est OK, une bonne façon de commencer si c'est là votre point de départ. Mais finalement, la logique de la méditation elle-même, en fait la logique de la vie elle-même, va nous conduire au paradoxe, au mystère de la vie. La nature paradoxale de la réalité et du moi est quelque chose que nous ne pouvons pas nous empêcher de rencontrer. Que nous y fassions face, que nous la contemplions, que nous en prenions conscience et que nous l'acceptions, c'est une autre affaire.

Le paradoxe n'est pas une contradiction. L'hémisphère gauche du cerveau et l'esprit terre-à-terre, plein de bon sens, diront que cela n'a pas de sens ; c'est soit ceci, soit cela. La science a prouvé que cette perception de la réalité est très limitée, mais il y a encore beaucoup de gens qui pensent ainsi. Tout ce qui semble paradoxal est rejeté comme s'il s'agissait d'une contradiction. Je pense que beaucoup d'entreprises, d'établissements d'enseignement et de professions médicales ont adopté cette attitude ces derniers temps, à l'égard de tout ce qui a trait à la spiritualité ou à la méditation. Il est clair que cela est en train de changer. Il y a clairement un changement, un changement culturel dans l'esprit des entreprises et des professions aujourd'hui.

Le point entre les deux côtés d'un paradoxe est le point intéressant. C'est le point de tout. C'est un point valable ; ne l'écartez pas. Si nous devons et pouvons-nous y attarder, comme le dit Jésus, "si vous demeurez dans ma Parole, vous serez libres". La vie, la naissance, la mort, la souffrance, la perte, la joie vont nous ouvrir, nous introduire à

ce point au centre, au point de basculement du paradoxe, et c'est un style de vie, si vous voulez, que de vivre à ce point en permettant la découverte du soi. Rappelez-vous que nous ne pouvons pas trouver le soi comme s'il s'agissait d'un objet. Il y a donc un point entre les deux côtés où nous demeurons, où nous nous équilibrons. Et une fois que nous avons trouvé l'équilibre, c'est un équilibre très fort, vous pouvez faire ce qui semble impossible à faire. C'est ce que nous entendons par vie contemplative et ce que la méditation nous permet de faire. Nous pouvons donc considérer ce centre du paradoxe comme un point, un point d'équilibre.

Nous pourrions également considérer ce point comme un portail, comme une porte d'entrée dans une réalité non duelle plus profonde et plus intégrée. Nous savons tous que la vie est à la fois mystérieuse et banale. Une grande partie de la vie est simplement banale - des routines que nous répétons sans cesse. Nous entendons dire que la vie est à la fois mystérieuse et banale. La plupart des gens préfèrent ignorer le mystère et se concentrer sur le quotidien ; c'est la chose la plus facile à faire. Mais on ne peut jamais totalement éviter le mystère parce que des gens vont mourir, on va tomber malade, on va tomber amoureux ou non, on va avoir un enfant et cet enfant va nous causer de la détresse et toutes sortes de choses. On ne peut donc jamais éviter le mystère, ce point, ce portail, le centre du paradoxe. Si nous devons dire que le moi habite n'importe où, c'est là qu'il se trouve. C'est là que nous sommes notre vrai moi. Nous ne pouvons donc pas l'éviter en fin de compte. La question est de savoir si nous la vivons. Saint Benoît dit "gardez toujours la mort devant vos yeux". Et je pense que la raison pour laquelle il dit cela n'est pas d'être malheureux, négatif ou pessimiste mais, au contraire, d'être capable de vivre pleinement la vie.

La méditation nous permet de vivre les deux aspects, le mystérieux et le banal, et de continuer à avancer dans le mystère. Jésus s'est appelé lui-même la porte, et le chemin bien sûr, mais la porte de la bergerie. C'est une image intéressante d'une porte, d'un portail - on peut entrer par un portail et on peut sortir par un portail. Et c'est exactement ce qu'il dit : Ils iront et viendront de la bergerie et trouveront des pâturages. Et "quiconque entre par moi sera sauvé" (Jn 10,9). Vous pouvez comprendre cela d'une manière fondamentaliste - si vous ne rejoignez pas mon église, vous êtes maudit - ou alors qu'est-ce que cela signifie ? Je pense que cela signifie que nous devons trouver, accepter et reconnaître ce point mystérieux au centre du paradoxe de la vie humaine.

Nous devons reconnaître, comme l'a fait Etty¹, que nous vivons ce paradoxe. Elle a vécu le paradoxe de la joie et de la tragédie en même temps. Ainsi, cette image que Jésus nous donne de lui-même comme le chemin, comme la porte de la bergerie, nous permet de penser à lui comme le centre, comme celui que nous trouvons et qui nous aide à garder l'équilibre. Il est là pour nous aider à rester sur le chemin. Il nous aide à rester sur le chemin, à rester en équilibre, et alors nous pouvons vivre dans le monde des choses banales et elles deviennent en fait moins banales, moins ennuyeuses, parce qu'elles commencent à montrer leur signification et leur relation avec l'aspect mystérieux de la vie, que nous pouvons aussi respecter, pour lequel nous pouvons aussi prendre du temps.

C'est donc ainsi que je comprendrais la vie contemplative. Il n'est pas nécessaire de la vivre dans un monastère ; en fait, on peut être dans un monastère et ne pas la vivre. Je rencontre plus de gens qui ont trouvé cette façon de vivre dans le monde que dans un monastère. L'expérience du soi n'est pas une expérience ordinaire ou banale. Mais dans l'aspect ordinaire et banal de la vie, nous pouvons être notre vrai moi. C'est pourquoi la méditation peut changer notre vie et changer le monde. Pendant que nous faisons les choses ordinaires de la vie, nous pouvons être notre vrai moi. | |

Etty Hillesum (1914-1943) était une jeune femme juive pleine de vie qui a vécu dans l'Amsterdam occupée par les nazis au début des années 1940 et qui est morte à Auschwitz en 1943. Dans les mois qui ont précédé son arrestation, elle a subi une profonde transformation grâce à la psychothérapie. Elle a refusé de céder à la haine et a ainsi surmonté le mal de l'holocauste.

6 Dans votre propre expérience

Le silence ne consiste pas seulement à développer des pensées calmes, mais à laisser les pensées derrière soi, y compris la pensée racine de notre conscience de soi : laisser le soi derrière soi... C'est pratiquement impossible à décrire, même s'il peut être intéressant d'essayer de le faire

La méditation n'est pas ce que vous pensez. Les gens sourient parfois lorsqu'ils entendent cette expression, que vous avez probablement tous entendue à maintes reprises. Ils sourient parce qu'elle donne un aperçu humoristique momentané de ce qu'est la méditation. L'humour joue souvent en douceur avec la force du paradoxe ou de l'ambiguïté ; ainsi, la méditation n'est pas ce que vous pensez signifie deux choses à la fois. La méditation n'est pas ce que vous pensez qu'elle est, et lorsque vous méditez, vous ne pensez pas. C'est donc amusant et plus facile à comprendre qu'une affirmation telle que "la méditation consiste à mettre de côté ses pensées". C'est tout aussi vrai, mais c'est un peu plus prosaïque et plus inintéressant.

Ce que nous disons de la méditation fait une différence dans sa communication et dans sa compréhension par nous-mêmes. Les idées sont importantes, les mots sont importants, et ils peuvent contribuer à éclairer la vérité ou à l'obscurcir. Dès que nous prenons conscience d'une idée dans notre esprit, elle a déjà commencé à s'incarner dans le langage ; on ne peut pas penser à quelque chose sans que des mots y soient attachés. Derrière les mots, il y a probablement une image. La recherche semble suggérer que la manière dont la conscience fonctionne, avant que l'idée ne commence, il y a des mots, que les idées ne surgissent pas simplement de manière abstraite. Derrière les mots, il y a généralement une image, car les mots sont des métaphores, ils contiennent des images. Et derrière l'image, il y a probablement une sensation ; juste un sentiment, une sensation quelconque.

Nous devons toujours vérifier nos pensées et nos idées - à quel point sont-elles justes ? à quel point sont-elles vraies ? Nous pouvons penser que nous avons une idée brillante, mais lorsque nous en parlons avec quelqu'un, cette personne nous fait remarquer tous les défauts de l'idée,

et nous la réévaluons. C'est pourquoi l'hémisphère gauche du cerveau a beaucoup de mal à écouter d'autres points de vue. Il défend des modèles de réalité et les pensées qu'il a créées. Si nous vivons dans un monde de cerveaux gauches, nous avons beaucoup de mal à nous excuser - "Oh, je suis vraiment désolé d'avoir fait une erreur. Merci de me l'avoir signalée". Nous devons vérifier nos pensées et nos idées parce qu'elles sont passées par plusieurs étapes de développement avant de devenir conscientes et qu'elles peuvent avoir absorbé beaucoup d'impuretés, beaucoup d'inexactitudes alors qu'elles s'écoulaient de la source pure et cachée de la vérité.

Il est facile de remplacer le travail de méditation, le travail de silence, par des idées sur la méditation, par le mot méditation. Nous pourrions nous asseoir pour méditer et nous contenter de penser à nous-mêmes en train de méditer et d'évaluer notre méditation ; ou nous pourrions communiquer la méditation à des jeunes, à des médecins ou à des amis, mais nous ne ferions peut-être pas un travail de communication très efficace parce que nous ne laissons pas à la personne l'espace nécessaire pour en faire l'expérience par elle-même. C'est là le génie de John Mains en tant qu'enseignant. Il ne la décrit pas pour vous, mais il donne juste assez de description ou d'évocation de ce qu'est la méditation pour vous donner envie de la pratiquer. C'est ce que j'ai découvert lorsqu'il m'a parlé de la méditation alors que j'étais étudiant et que je ne m'attendais pas du tout à ce qu'il en parle.

J'étais allé le voir pour lui parler de mes problèmes - il était très à l'écoute, c'était une personne sage. À la fin de l'une de nos conversations, il m'a simplement présenté la méditation en très peu de mots. Cela a eu un impact énorme sur moi, mais c'était très déroutant à l'époque. D'un côté, intellectuellement - j'étais à l'université, dans un voyage intellectuel avec trop de croyance dans le monde des idées, de la connaissance, de l'apprentissage - à ce niveau, je ne comprenais pas du tout ce qu'il disait. La méditation n'est pas ce que vous pensez" n'avait aucun sens. Arrêter de penser" ou "laisser aller sa pensée", c'est comme débrancher un ordinateur. Comment peut-on utiliser l'ordinateur s'il n'est pas branché ? C'est ainsi que je l'ai compris ; je n'ai pas compris ce qu'il disait. D'un autre côté, la façon dont il l'a dit, et les quelques mots avec lesquels il l'a dit, ont touché mon cœur et ont réveillé quelque chose en moi qui ne s'est jamais endormi à nouveau ; c'est une faim pour la connaissance et l'expérience que je pouvais sentir derrière ses mots et qui était là pour que je les découvre.

L'une des phrases les plus caractéristiques de son enseignement est "dans votre propre expérience" - découvrez ce qu'est la méditation "dans votre propre expérience", découvrez qui est le Christ "dans votre propre expérience", découvrez qui vous êtes "dans votre propre expérience" - pas à travers quelqu'un d'autre, pas à travers des lectures et ainsi de suite. Avec le recul, je suppose que je pourrais dire que j'ai soudain pris conscience des deux hémisphères du cerveau, des deux façons d'approcher la vérité, appelées la cataphatique et l'apophatique, la gauche et la droite. Mais je ne le savais pas, je ne le sentais pas et je ne le comprenais pas à l'époque. Mais ce que je savais, c'est que j'avais été exposé à quelque chose d'absolument authentique. J'avais confiance en la véracité, en l'intégrité de ce qu'il disait, et cela m'a poussé à essayer de méditer. Comme tout le monde, je l'ai fait de manière désastreuse pendant quelques années, jusqu'à ce que je me rende compte qu'en raison de ma lenteur d'apprentissage et de mon indiscipline, je devais devenir moine pour pouvoir méditer. J'ai passé le reste de ma vie à dire aux autres qu'ils n'avaient pas besoin de devenir moines pour méditer.

Il est donc très facile de remplacer le travail réel, l'expérience réelle de la méditation par des idées ou des discussions à ce sujet. La plupart du temps, nous constatons que nous ne méditons pas vraiment, mais que nous pensons, que ce soit à nos problèmes, à nos fantasmes ou même à la méditation elle-même. Nous devons donc écouter très profondément et de manière répétée la sagesse de la tradition qui nous dit que "le moine qui ne sait pas qu'il prie, est vraiment en train de prier". Le silence ne consiste pas seulement à développer des pensées calmes, mais à laisser les pensées derrière soi, y compris la pensée racine de notre conscience de soi : laisser le soi derrière soi ; cesser de penser à soi, ou laisser tomber les pensées à propos de soi. C'est pratiquement impossible à décrire, même s'il peut être intéressant d'essayer de le faire.

Dans la *Philokalie*, un recueil d'enseignements des premiers pères de l'Église dans la tradition orientale, Diadochos de Photike a un merveilleux ouvrage intitulé *De la connaissance spirituelle*. Il parle de ce paradoxe qui consiste à parler du silence, à parler de ce dont on ne peut pas parler. Il dit que "la personne non éclairée ne doit pas se lancer dans la spéculation spirituelle". La personne non illuminée ne doit donc pas en parler. D'autre part, personne ne doit essayer de parler alors que la lumière du Saint-Esprit brille abondamment sur lui. Donc, si vous n'êtes pas illuminé, n'en parlez pas, et si vous êtes illuminé, vous ne voudrez pas en parler. Celui qui sait ne parle pas ; celui qui parle ne sait pas. C'est un paradoxe. C'est en fait un moyen de comprendre quelque chose d'important pour notre travail en tant que communauté de méditation chrétienne. Il traite ce paradoxe de manière très subtile et très brillante en disant ,

En effet, là où il y a du vide, il y a aussi de l'ignorance. Mais là où l'esprit est riche, il n'y a pas de discours possible. Dans ces moments-là, l'âme s'enivre de l'amour de Dieu. Et d'une voix silencieuse, elle se délecte de la gloire de Dieu. Que faisons-nous alors ? Il dit :

Nous devons donc rechercher le point médian entre ces deux extrêmes avant de parler de Dieu. Cet équilibre confère à nos paroles une certaine harmonie qui glorifie Dieu. En parlant et en enseignant, notre foi se nourrit de la richesse de l'illumination. Ainsi, grâce à notre amour, nous sommes les premiers à goûter les fruits de la connaissance. Car il est écrit que "le cultivateur qui fait le travail doit être le premier à manger du produit".

C'est un peu surprenant. Ce qu'il dit, c'est que si vous pouvez trouver le juste milieu entre ne pas savoir de quoi vous parlez et avoir une certaine connaissance de ce dont vous parlez, et l'attraper de la bonne façon et le maintenir de la bonne façon, alors vous pouvez en parler. Ceux d'entre vous qui dirigent des groupes de méditation ou qui doivent essayer de parler de la méditation à quelqu'un auront une idée de ce que cela signifie. Mais il ne dit pas "vous faites un travail si merveilleux pour les gens, ils devraient vous être si reconnaissants". Il dit "*vous* serez enrichi par cela". En tenant ce point, en demeurant dans ce point, ce point d'équilibre, vous serez les premiers à goûter aux fruits de la connaissance.

Il dit qu'il y a une distinction entre la sagesse et la connaissance spirituelle. Il dit que beaucoup de ceux qui sont éclairés par la connaissance spirituelle n'en parlent pas - cela arrive rarement. Cela signifie que le monde est plein, cette salle est probablement pleine, de personnes qui connaissent des personnes illuminées par cette connaissance ; des personnes qui mènent une vie véritablement contemplative. Le monde est plein de sages, et ils n'en parlent pas ; cela arrive rarement. Il dit : "Lorsque la connaissance spirituelle naît d'une profonde tranquillité, il est rare qu'elle s'associe à une expression extérieure". Il est donc rare que cette profondeur de la connaissance spirituelle, dont on jouit subtilement et doucement, puisse également être exprimée. Cela donne à réfléchir pour nous, donne à réfléchir à l'Église, et rendrait probablement la façon dont l'Église enseigne, homélise, très différente.

7 Silence et vérité

Le silence est le moyen de libérer la vérité en général. Nous sommes dans un monde post-vérité parce que nous sommes si bruyants et que nous ne pouvons pas entendre le silence. Cela nous montre l'importance du travail du silence et du travail des communautés comme la nôtre.

En parlant du fait que le silence est le moyen de trouver son vrai moi, le silence est aussi le moyen de libérer la vérité en général. Dans un monde bruyant où nos esprits sont de plus en plus bruyants et éloignés de la vérité, il s'agit d'une sagesse essentielle et très pratique pour notre époque. L'année dernière, le mot ou l'expression le plus populaire selon l'Oxford English Dictionary était "post truth". Les conférences de presse de la Maison Blanche et d'autres événements, comme le Brexit, nous ont fait prendre conscience du peu de vérité en circulation et du peu de respect pour la vérité des personnes qui essaient de communiquer avec nous, qu'il s'agisse de publicitaires ou d'hommes politiques, parfois même de chefs religieux.

Nous sommes dans un monde post-vérité parce que nous sommes si bruyants et que nous ne pouvons pas entendre le silence, le son du silence. Je pense que cela nous montre l'importance du travail du silence et du travail de communautés comme la nôtre. Dans un monde bruyant où la vérité est si facilement bloquée et malmenée, le silence est la grande défense et le grand guérisseur des blessures imposées par les "fake news". La vérité est universelle, elle n'est pas partisane, elle n'est pas influencée par les opinions ; elle ne peut être réduite à des statistiques. Elle se transmet par des paradoxes tels que "Quand je suis faible, c'est que je suis fort". (2 Cor 12:10) ; mais l'esprit prie en moi plus profondément que les mots (Rom 8:26)". Le Christ n'est pas seulement la bonne réponse, comme le pense le fondamentaliste, qui détruit tous les autres arguments et, par conséquent, nous pouvons détruire toutes les autres religions ou en abuser.

Le mot pour vérité en grec est *aletheia*, qui signifie une ouverture, un éclaircissement, une non dissimulation, dire la vérité, ouvrir, la réalité par opposition à l'illusion. L'alternative à ce mot est *maya*, un mot

sanskrit que l'on trouve souvent dans les *Upanishads* et dans les *Vedas*, et qui signifie "illusion" en général. Le mot "maya" signifie littéralement "celui qui mesure" - ce qui mesure. Le danger de mesurer les choses, le pouvoir que nous avons en pensée de mesurer, de créer des limites - ici, pas plus loin - et donc de créer des divisions, cette maya, cette capacité, est extrêmement dangereuse. Elle existe au sein de l'unité qui est la vérité. Ce n'est pas un ennemi, c'est juste à l'intérieur. C'est juste une capacité que nous avons, mais c'est une capacité qui peut nous conduire à de terribles erreurs. Maya est suspendue par le silence. Lorsque nous méditons, nous ne mesurons rien et nous faisons l'expérience d'une expansion et finalement d'une transcendance de toutes les limitations. C'est pourquoi nous avons moins de préjugés, nous sommes plus détendus, plus tolérants, plus gentils, plus indulgents, plus ouverts aux autres.

En termes bibliques, le mot *maya* est le mot "monde" du Nouveau Testament. C'est comme un spectacle de magie, comme la télévision, un jeu de forces en surface - très captivant, très séduisant, très puissant, mais fondamentalement, ce ne sont que des images. C'est ainsi que nous devons comprendre, je pense, "le monde" tel qu'il est décrit dans les Écritures : "N'aimez pas le monde, ni rien de ce qui est dans le monde. Si quelqu'un aime le monde, l'amour du Père n'est pas en lui. (Jn 2:15) Qu'est-ce que le monde alors ? C'est cette émission de télévision, cette fantasmagorie, ce monde d'images brillantes et séduisantes : "Les désirs de la chair, les désirs des yeux et l'orgueil de la vie ne viennent pas du Père, mais du monde ; et le monde passe avec ses désirs" (Jn 2,16-18). (Nous avons alors créé une dichotomie entre le monde et l'Église, ou le monde et la religion, et le monde et la spiritualité ; cette affirmation est donc facilement incomprise. Mais je pense que le praticien contemplatif, quelqu'un qui entre au moins dans cette expérience, en faisant le travail du silence, est capable de comprendre ce que cela signifie.

Donc, si nous voulons créer cet espace de silence dans notre vie, faire de la méditation une partie de notre vie, de quoi avons-nous besoin ? Nous avons besoin d'un certain niveau de motivation, bien sûr, qui peut naître de notre souffrance, de notre faim, de notre recherche, de nos erreurs. Mais nous avons aussi besoin d'autres personnes. Nous avons besoin d'une communauté. Nous avons besoin d'un environnement. Nous devons développer une vie authentique au sein d'une communauté d'amour. Lorsque John Main dit que la méditation crée une communauté, il dit aussi que la méditation crée une communauté et que la communauté

créé la possibilité pour nous de continuer à méditer. Et lorsque nous avons cet ancrage - c'est tout ce dont Bonnevaux parle vraiment, ce n'est qu'un exemple de cela, une illustration de cela - lorsque nous avons cet ancrage, ce sens de la communauté réelle, cela pourrait être votre groupe de méditation, alors vous serez beaucoup plus capable de vous attraper lorsque vous perdez du temps, lorsque vous vous abandonnez au bruit, lorsque vous refusez l'opportunité que la vie présente pour un vrai loisir et que vous optez plutôt pour la distraction ou que vous remplacez le loisir. Le temps passé à méditer, par exemple, est un loisir, un bon usage du loisir ; je pense que regarder la télévision n'est pas un loisir, c'est un divertissement. Nous avons peut-être besoin d'un peu de divertissement, nous ne sommes pas des puritains, mais nous pourrions certainement dire que nous avons fait une overdose de divertissement. Je pense que l'ensemble de la culture américaine a été rendue mentalement dérangée, littéralement, par des doses massives de divertissement non-stop. Nous sommes donc capables de nous surprendre à faire cela.

Voici donc quelques réflexions sur ce que signifie se trouver soi-même et pourquoi nous devons nous perdre pour nous trouver, et comment cela commence et se poursuit en toute simplicité par le travail du silence, et combien il est important pour nous d'en témoigner dans un monde chaotique et dangereux et de partager ce don de la méditation avec d'autres. | |

8 La pleine conscience et la méditation

La différence entre la pleine conscience, telle qu'elle est enseignée sous cette forme sécularisée temporaire, et la méditation, telle que nous l'enseignons, pourrait être décrite comme la différence dans l'endroit où nous plaçons notre attention.

Il est toujours difficile de comparer différentes cultures, différentes traditions et de traduire des mots, des idées et des concepts. Ces concepts ne se transfèrent pas exactement d'une culture à l'autre, même s'ils se réfèrent à des choses identiques ou similaires.

Fondamentalement, la pleine conscience est une technique laïque, très populaire, très utile pour de nombreuses personnes aujourd'hui ; elle est principalement conçue pour aider à faire face à l'épidémie chronique de stress. Elle a été extraite d'un contexte bouddhiste et présentée principalement comme une technique laïque de réduction du stress. De nombreux bouddhistes en reconnaîtront la valeur, bien sûr. De nombreux bouddhistes comprendront comment la pleine conscience s'inscrit dans leur compréhension générale de la pratique de la méditation, et beaucoup d'entre eux émettront quelques réserves, ou des réserves plus sérieuses, sur la manière dont la pleine conscience a été sécularisée, si vous voulez, ou extraite de son contexte global. Les bouddhistes diraient que le but de tout exercice de pleine conscience est de vous amener à devenir une personne plus compatissante. Cette dimension est absente de la manière générale dont la pleine conscience est enseignée au niveau organisationnel.

La différence entre la pleine conscience, telle qu'elle est enseignée sous cette forme sécularisée temporaire, et la méditation, telle que nous l'enseignons, pourrait être décrite comme la différence dans l'endroit où nous plaçons notre attention. Dans les exercices ou les techniques de pleine conscience, l'attention reste sur vous-même - il peut s'agir de votre corps, du balayage de votre corps, peut-être de votre respiration ; il peut s'agir d'être conscient de vos pensées ou des sentiments qui vous traversent ou des sensations que vous éprouvez. Fondamentalement,

l'attention reste sur ce que vous ressentez, pensez ou faites, ce qui a un effet calmant immédiat. Cela permet de sortir de ce qui est plus stressant et présente de nombreux avantages mesurables. Leur durée n'a pas encore été déterminée, mais il est certain qu'ils ont des effets bénéfiques mesurables à court terme. Elle modifie votre état d'esprit - ce qui n'est pas une mauvaise chose si vous êtes vraiment au pied du mur. D'autre part, dans la méditation, l'attention se détache de nous-mêmes. Nous détournons notre attention de nos pensées, de nos sentiments, de nos opinions ou de nos sensations. C'est à la fois radicalement plus simple mais aussi plus exigeant. Cela nous renvoie directement à l'enseignement de Jésus que nous avons étudié sur l'abandon de soi. Au fond, la différence entre les deux est très claire, très simple à mon sens. J'en ai parlé avec de nombreux bouddhistes et enseignants de la pleine conscience et je pense qu'ils sont d'accord pour dire que c'est une façon de décrire la différence. Il n'y a là ni hostilité ni concurrence, mais je pense qu'il est important aujourd'hui de faire cette distinction claire entre la "pleine conscience" telle qu'on l'appelle et la "méditation" telle que nous l'appelons.

Les fruits de la méditation *comprennent* les bénéfices de la pleine conscience. Je dirais que la différence entre les bénéfices et les fruits réside simplement dans le fait que vous essayez de les mesurer ou non, ou dans la façon dont vous pouvez les mesurer. Vous pourriez mesurer si vous dormez mieux la nuit depuis que vous pratiquez la méditation. Il s'agit là de bénéfices qui, bien sûr, sont certainement bons et souhaitables et qui peuvent être mesurés jusqu'à un certain point. Mais qu'en est-il des fruits de la méditation ? Les fruits de l'Esprit, comme les appelle saint Paul, sont "l'amour, la joie, la paix, la patience, la bonté, la bienveillance, la fidélité, la douceur et la maîtrise de soi" (Gal 5:22). Il dit qu'il n'y a pas de loi qui traite de ces choses-là ; pas de loi, donc en d'autres termes, et vous ne pouvez pas les mesurer non plus. Vous ne pouvez pas mesurer sur une échelle quantifiable votre joie, votre amour, votre patience, votre gentillesse, votre douceur. Mais vous le savez, et vous savez aussi, en fin de compte, que ces fruits reflètent une expérience plus complète de l'humanité. C'est cela être humain.

On ne mesure pas l'être humain ou on ne le définit pas en fonction de sa tension artérielle, de ses habitudes de sommeil ou de son niveau de stress, même si cela influe sur le sentiment d'humanité que l'on éprouve. Mais on ne définit pas l'humanité par ces avantages mesurables. On définit ou on comprend l'humanité par ces fruits de l'Esprit, que nous

considérons comme la vie de Dieu qui croît, s'épanouit, fleurit en nous. Ces fruits de l'Esprit sont en fait des aspects de la vie de Dieu qui se manifestent ; tout comme la bruyère qui pousse dans un sol très sec éclate à travers le sol, les fruits de l'Esprit éclatent à travers le sol de notre être et fleurissent. Notre divinisation est une floraison de notre humanité. Nous pouvons donc dire, dans un sens théologique, que les fruits de l'Esprit montrent le même type de signification, le même travail de l'Esprit que les bénéfiques. En d'autres termes, on peut mesurer les bénéfiques, mais on ne peut pas mesurer les fruits. Mais la grâce agit sur la nature. La grâce de Dieu qui entre dans l'existence humaine ne vient pas de l'espace, elle passe par la nature.

C'est pourquoi il est très douteux de parler de choses surnaturelles. Nous sommes toujours intéressés par le surnaturel, mais ce qui est beaucoup plus réel et intéressant, c'est la véritable signification du naturel. C'est à travers la nature, à travers le naturel, à travers notre propre nature, notre propre psychologie, notre propre physiologie, notre esprit et notre corps - à travers notre nature humaine - que la grâce nous touche, émerge et nous transforme, et ce n'est pas surprenant qu'elle s'inscrive à un niveau de notre existence que nous pouvons mesurer jusqu'à un certain point. En réponse à votre question, nous proposons donc un mode de prière contemplative, ce qui signifie que nous entrons, non pas dans "notre" prière, mais dans la prière de Jésus, la prière de l'Esprit : "Nous ne savons pas prier, mais l'Esprit prie en nous plus profondément que les mots" (Rm 8,26). (Rm 8,26) Et nous découvrons qu'en faisant cela, comme une partie disciplinée de notre vie, nous entrons dans une union plus profonde avec le Christ.

L'un des fruits de cette pratique de la méditation est que nous devenons plus attentifs. Un étudiant de Georgetown m'a raconté qu'après avoir médité régulièrement et de manière très disciplinée pendant une semaine, sa femme lui avait dit à la fin de la semaine : "Jim, j'espère que tu continueras à méditer". Il a remarqué qu'en allant à l'école à pied tous les jours, il était désormais conscient de l'endroit où il marchait et de l'environnement dans lequel il se trouvait, du temps qu'il faisait, des bâtiments, des arbres et de la nature. Il a dit : "Je ne l'avais jamais remarqué auparavant et j'en suis soudain devenu conscient". Tout cela n'était qu'une prise de conscience ; il s'agissait simplement d'être plus conscient, plus observateur. Il a également remarqué : "Il m'a semblé que les personnes avec lesquelles je travaillais sur les projets de l'école m'appréciaient davantage". Peut-être qu'il s'appréciait davantage, ou

qu'il était davantage lui-même, moins contrôlant, moins manipulateur et moins centré sur l'ego.

Je pense que l'on pourrait dire que ce sont là des aspects de la façon dont la méditation nous rend plus conscients, plus attentifs, plus conscients, plus présents. Plus conscients, par exemple, de l'impact que notre présence physique peut avoir sur les autres. Parfois, nous sommes inconsciemment très enfermés en nous-mêmes. Nous voyons des gens assis dans un grand groupe, nous entrons dans une pièce remplie de méditants et nous nous disons "oh, j'ai 20 minutes de retard pour la méditation, mais au moins j'y suis arrivé". Vous entrez, vous frappez à la porte, vous vous asseyez et vous prenez votre place préférée, ce qui cause beaucoup de perturbations. Je ne pense pas que si vous méditez depuis un certain temps, vous fassiez cela. Je pense que vous deviendrez simplement plus sensible à l'environnement et à la présence des autres. Je pense donc que la pleine conscience est très clairement l'un des fruits de la méditation. | |

La connaissance de soi ne se limite pas à la prise de conscience psychologique de sa propre histoire et des schémas de son comportement ou de son esprit ; cela se révèle incidemment. Dans la conception chrétienne, cette connaissance de soi découle du point le plus profond de notre union avec le Christ ressuscité, ce point où lui et moi sommes "une seule personne indivise". -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.

These talks continue the theme of meditation as the way to finding oneself. Self-knowledge, Laurence Freeman says, is the experience of being in which we realise that we belong to and grow in a reality that is greater than our individual identity. In meditation, we experience ourselves as 'one undivided person' with the Risen Christ, and open ourselves the grace that expands us to our fullest humanity. This finding oneself, Fr Laurence says, is everyone's life's work.



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

Medio
Media

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

Se retrouver soi-même 2 (Finding oneself 2)

1 : ***Se retrouver soi-même 2 (Finding oneself 2)***-, 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 15/12/2020 et le 16/01/2021)

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

Le texte original ***Finding oneself 2*** provenant du site US <https://meditationtalks.wccm.org/>

SAGESSE DU JOUR

Pages choisies et composées entre le 15/12/2020 et le 16/01/2021 par le P. Freeman



(Photo: Laurence Freeman, Irlande)

Dans la conception chrétienne, cette connaissance de soi émerge du point le plus profond de notre union avec le Christ ressuscité, en ce point où lui et moi sommes "une seule et même personne indivise". Donc, si lui et Laurence ne font qu'un, qu'est-ce que cela exprime de ma relation avec chacun de vous ? Parce que chacun de vous est aussi dans cette réalité personnelle indivise avec le Christ ; vous aussi formez une seule personne indivise avec le Christ. Je vous regarde, vous me regardez, nous ne sommes pas d'accord sur certains points, nous sommes d'accord sur d'autres ; vous m'aimez, je vous aime, vous ne m'aimez pas, je ne vous aime pas. Donc, à un certain niveau, bien sûr, nos différences sont très évidentes, mais dans une autre dimension ou à un autre niveau, nous nous rejoignons dans cette union indivise avec le Christ.



(Photo: Laurence Freeman, Irlande)

(...) le chemin de la connaissance de soi est une démarche thérapeutique. C'est une façon de se rendre apte à être connu, la façon de me rendre apte à être connu par les autres. En apprenant à me connaître, je me laisse connaître et je parviens à savoir que je sais. Cela signifie que je ne suis plus autant fixé sur moi-même, mais que sur cette voie de la connaissance de soi, je m'ouvre aux autres et à la merveilleuse altérité du cosmos.

Le contraire de la connaissance, c'est l'ignorance. Mais l'ignorance est un élément nécessaire de la connaissance. Je sais que je ne sais pas, et il y a certaines choses dont je ne sais rien. Il est merveilleux d'apprendre qu'elles existent. Si donc nous sommes sur le chemin de la connaissance de soi, nous découvrons continuellement ce que nous ne savons pas sur nous-même, sur les autres, sur le cosmos, et plus nous en savons, plus nous sommes conscients de ce que nous ne savons pas. Cela nous permet donc de rester humbles. On pourrait dire que les fruits de la méditation, par exemple, sont une forme de connaissance de Dieu : amour, joie, paix, patience. J'apprends à connaître Dieu quand Dieu grandit en moi ainsi et qu'il me transforme de cette manière. L'ignorance est donc nécessaire.

Jeudi 17 Décembre 2020



(Photo: Laurence Freeman, Bonnevaux)

Au niveau superficiel de la religion, le péché est la violation d'une règle, d'une loi ou d'un tabou. Bien sûr, les règles et les lois peuvent être modifiées par un décret culturel ou juridique ou un développement culturel, mais en général, à ce niveau superficiel de la religion, on considère le péché principalement en termes de non-conformité : on ne se conforme pas aux règles spécifiques définissant qu'est un comportement correct. Et à ce niveau superficiel de la religion, qui est de plus en plus rejeté par la plupart des gens aujourd'hui, si vous enfreignez ces règles volontairement, vous devriez alors être puni. Ceci consiste en fait à transposer sur la relation avec Dieu ce que ferait l'État, ou nos parents lorsque nous étions enfants : si vous enfreignez les règles, vous le payez. Il s'agit d'un niveau de compréhension religieuse très superficiel, primitif en quelque sorte, de la connaissance de soi ; c'est de l'ignorance.

Laurence Freeman OSB, *Finding Oneself*, 2

p6



(Photo: Laurence Freeman, Italie)

Lorsque nous entrons dans la voie de la connaissance de soi, qui est bien sûr une faculté contemplative, nous passons à un niveau plus profond, plus subtil de la religion. Au niveau plus superficiel de la religion où l'on considère que le péché doit être puni, on s'expose au conflit, au jugement et à la condamnation des autres, en plus de toutes les complications de la condamnation de soi-même. Je parlais l'autre jour avec quelqu'un du mouvement catholique gay. Il m'a raconté comment il a lutté toute sa vie contre la haine et le rejet de soi. Il avait intériorisé à la fois la condamnation sociale et culturelle de l'homosexualité, et (à l'époque) celle de l'Église. Il a retourné cela intérieurement contre lui-même. Il a survécu, mais a été toute sa vie très handicapé psychologiquement et affectivement par cette idée de péché. Pour lui, l'Église n'était pas ce que le pape François appelle "un lieu de miséricorde", c'était un lieu de condamnation et de rejet.

Samedi 19 Décembre 2020



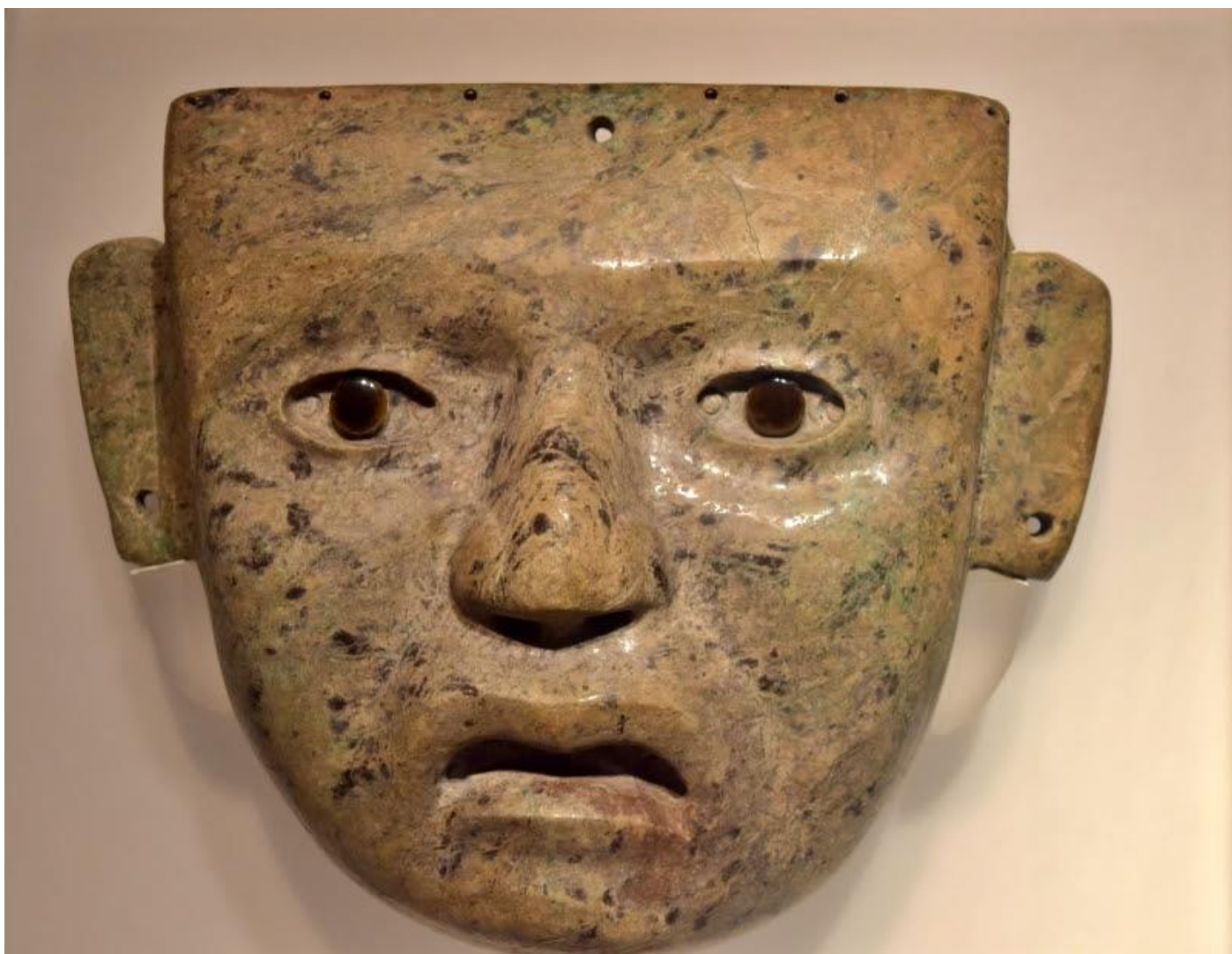
(Photo: Laurence Freeman, Bonnevaux)

La vie contemplative et la voie de la connaissance de soi apportent donc une grande différence dans la façon dont nous voyons l'humanité, les différents types d'humanité ainsi que ses défauts et ses fautes. Et cela fait une grande différence pour le genre de religion dont nous faisons partie. Si nous sommes inquiets, ou préoccupés, ou troublés par ce qui arrive à l'Église et à la religion dans la société, c'est peut-être de cette manière que nous devons le considérer. L'Église en est peut-être la cause, car elle n'est pas en accord avec la nouvelle forme de conscience spirituelle de notre époque. Cela ne veut pas dire que l'Église doit être populaire ou à la mode, mais cela signifie qu'elle doit au moins se tenir au courant des progrès réalisés par le monde. Dans cette vie, nous sommes toujours conscients de ce que nous ne savons pas. C'est ce qui nous permet de rester humbles et de continuer à grandir. Saint Paul dit dans la première lettre aux Corinthiens :

*Nous voyons actuellement de manière confuse, comme dans un miroir ;
ce jour-là, nous verrons face à face. Actuellement, ma connaissance est partielle ;
ce jour-là, je connaîtrai parfaitement, comme j'ai été connu. (1 Cor 13:12)*

Laurence Freeman OSB, *Finding Oneself*, 2

p7



(Photo: Laurence Freeman, Mexique)

La connaissance de soi croît avec l'expérience de la découverte que nous sommes connus. Nous ne pouvons pas nous connaître comme un objet que nous mettons sous un microscope et que nous analysons, mais nous nous connaissons au niveau spirituel tel que nous sommes connus, parce que nous sommes connus, en train d'être connus. Je crois que c'est quelque chose que la méditation nous fait comprendre, même s'il est difficile de le mettre en mots, mais nous savons que c'est ce en quoi nous entrons lorsque nous méditons. Nous ne nous regardons pas en disant "oh c'est intéressant, oh maintenant je me connais un peu mieux". En fait, c'est ce qui se passe, mais c'est un effet secondaire de la méditation, qui vous fera inévitablement économiser de l'argent sur les honoraires des thérapeutes. Je ne dis pas que c'est toujours une alternative à la thérapie, bien sûr ; nous pouvons avoir aussi besoin d'une thérapie. Mais de manière générale, la psychanalyse ou la psychothérapie est destinée à nous amener à une prise de conscience et à une acceptation de nous-mêmes, mais avant tout à prendre conscience de nos schémas, de nos problèmes, de nos conflits intérieurs, de ce que nous ne pouvons pas accepter à propos de nous-mêmes, à les reconnaître et à vivre avec.

Lundi 21 Décembre 2020



(Photo: Laurence Freeman, Birmanie)

La méditation nous amènera à ce que les auteurs mystiques appellent la "contemplation de la nature", la première étape de la contemplation - être juste conscient de l'environnement qui nous entoure. De la même manière, nous prenons conscience de notre environnement intérieur. Nous reconnaissons nos tendances et nous pensons : "Eh bien, cela fait partie de moi ; cela me cause quelques problèmes - peut-être que cela ne me flatte pas, peut-être que j'aimerais m'en débarrasser, ou peut-être que j'aimerais en sortir - mais je vois que c'est là et je dois l'accepter pour le moment. C'est comme St Paul. Il avait cette épine dans la chair dont il ne pouvait pas se débarrasser, alors il a dû l'accepter. Donc la méditation nous amènera à cette conscience psychologique de soi. Mais ce n'est pas de cette connaissance de soi dont nous parlons.

Laurence Freeman OSB, *Finding Oneself*, 2

p7-8



(Photo: Laurence Freeman, Birmanie)

La connaissance de soi dont nous parlons se situe à un niveau plus profond et plus simple : il s'agit de l'expérience d'être qui nous sommes. La conscience psychologique de soi se situe encore au niveau de la pensée – elle est une analyse, un jugement. À propos de nous-même, nous voyons des choses que nous reconnaissons, que nous nommons et que nous définissons. Mais à ce niveau plus profond de la prière, nous entrons dans "l'être" et non dans la pensée. Ainsi, nous sommes nous-même plutôt que de penser à nous-même. Et c'est de cet état d'être que naît cette connaissance de soi. Elle naît comme une grâce et, lorsqu'elle naît, on ne peut la séparer de la connaissance que nous sommes connus. Ainsi, lorsque nous nous connaissons à ce niveau plus profond, nous savons que nous sommes connus, "car toi en moi et moi en toi, ensemble, nous formons une seule personne indivise".

Mercredi 23 Décembre 2020



(Photo: Laurence Freeman, Irlande)

Notre foi chrétienne, notre lecture de l'Écriture, notre célébration de l'Eucharistie, notre vie en communauté avec d'autres, théologiser ensemble ou vivre dans le symbolisme et la tradition de l'Église, tout cela nous donne le moyen et la façon de comprendre ce que cela signifie. C'est l'œuvre de toute une vie. C'est pourquoi nous devons rester éveillés. Ceux qui sont sur ce chemin de la connaissance de soi en tirent du bonheur. Ils sont heureux d'être sur ce chemin ; non pas parce que leur tension artérielle s'améliore, parce qu'ils dorment mieux la nuit ou parce qu'ils ne sont pas stressés, mais ils sont simplement heureux d'être sur ce chemin, et ils font l'expérience des fruits de leur propre humanité ; ils grandissent et s'épanouissent à mesure que l'Esprit de Dieu les enrichit et ouvre leur cœur.

Laurence Freeman OSB, *Finding Oneself*, 2 p8

Jeudi 24 Décembre 2020

NDLR : Pas de SAGESSE aujourd'hui....je remplace par les vœux de Noël du MCR....



Bonjour, c'est le Père Dominique pour la minute du MCR. Nous sommes le 25 décembre...

Bon Noël à chacune et à chacun !

Essayons de ne pas le vivre comme si c'était un jour 'normal', 'naturel' ...

Cette sainte journée met les choses à l'envers...

Dieu qu'on laissait bien tranquille dans ses nuages, vient sur la terre...

C'est contraire à toute logique naturelle, traditionnelle.

Mais, comme dit Saint Irénée, évêque à Lyon au deuxième siècle :

« Il s'est fait ce que nous sommes pour que nous devenions ce qu'il est ».

Ça change tout !

Quand Il agit, Dieu a toujours une idée derrière la tête !

Sa seule volonté, c'est que nous soyons à Lui, pour notre joie et pour la sienne !

Comme chantent souvent nos frères de Taizé :

Dieu ne veut que notre bonheur !

Un bonheur qui ne tombe pas tout cuit du ciel...

mais que nous pouvons tricoter à chaque instant... pour le rayonner .

Alors oui : Gloire à Dieu, paix aux hommes !

Bonne journée chaleureuse !.. et à demain !

Vendredi 25 Décembre 2020

Pas de SAGESSE aujourd'hui

Samedi 26 Décembre 2020



(Photo: Laurence Freeman)

(...) nous faisons partie de cette grande histoire d'une manière que nous pouvons voir mais jamais pleinement saisir. Pensez aux grands récits épiques, à des écrits comme le Mahabharata ou la Bible. Lorsque nous lisons ces grandes œuvres ou en regardons certaines, nous sommes saisis par des parties de l'histoire et certains personnages, nous nous identifions à eux, nous les aimons, ne les aimons pas ou aimons ne pas les aimer. Et cela est vrai pour nous. Cela nous rappelle toujours qu'eux et nous faisons partie d'une histoire plus vaste. Nous pouvons être une sorte d'intrigue secondaire autonome liée à la grande histoire, et chacun d'entre nous, chaque être humain, chaque particule de matière a un sens pour l'ensemble du cosmos. C'est comme un énorme puzzle, et si à la fin de la journée il y manquait une pièce, vous auriez l'impression de ne pas l'avoir terminé, qu'il est incomplet. Ce peut n'être qu'un petit bout de ciel dans le coin supérieur gauche, mais il n'est pas complet – c'est tombé de la boîte quand vous l'avez acheté. De la même manière, chacun d'entre nous, en termes de signification et d'intégralité de l'ensemble, est tout aussi important pour le produit final, pour l'histoire finale.

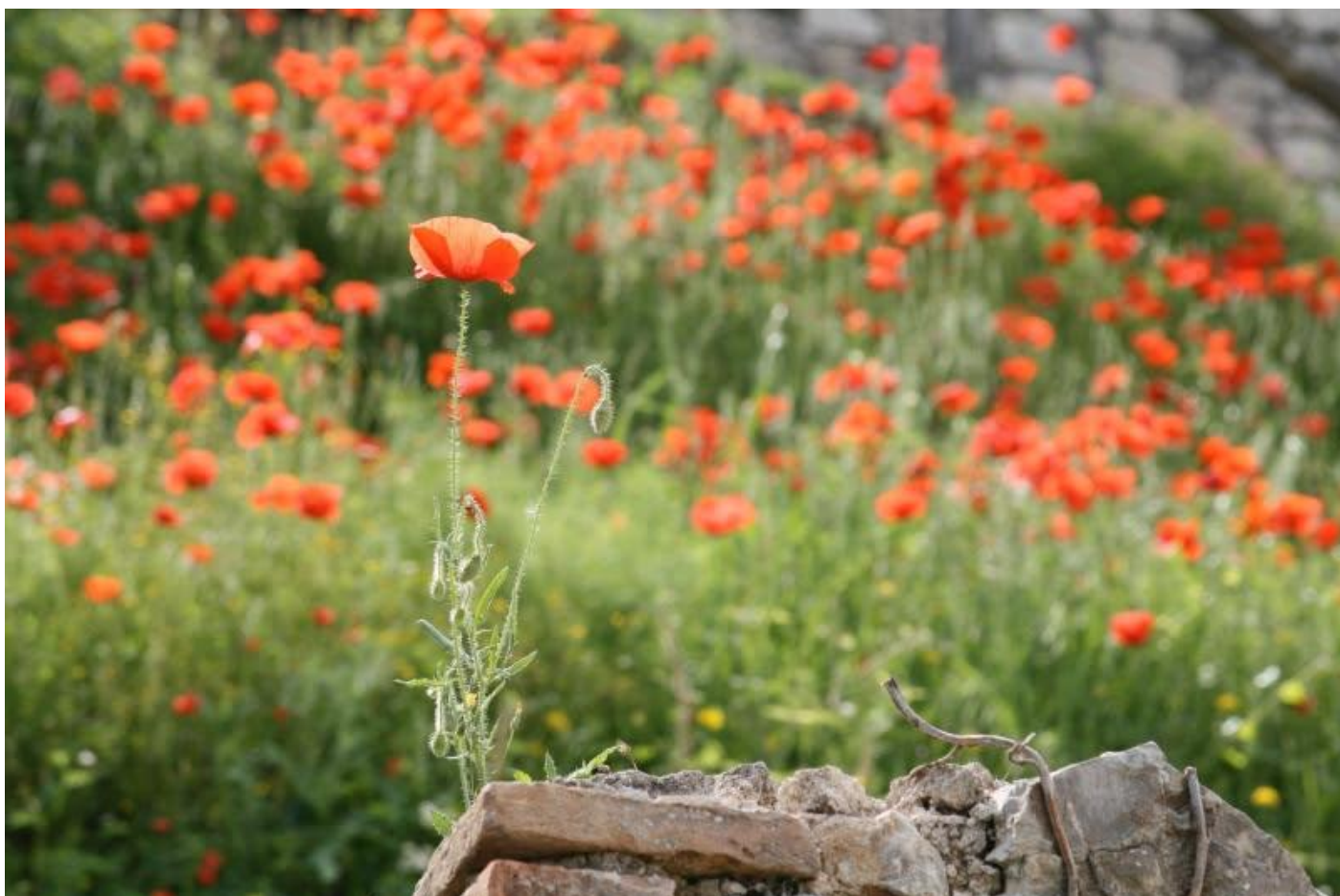


Photo: Laurence Freeman)

La connaissance de soi nous donne directement accès au sens de la vertu, de ce qui est bon. Au chapitre 12 de l'épître aux Romains, St Paul dit :

Je vous exhorte donc, frères, par la tendresse de Dieu, à lui présenter votre corps – votre personne tout entière –, en sacrifice vivant, saint, capable de plaire à Dieu : c'est là, pour vous, la juste manière de lui rendre un culte. Ne prenez pas pour modèle le monde présent, mais transformez-vous en renouvelant votre façon de penser pour discerner quelle est la volonté de Dieu : ce qui est bon, ce qui est capable de lui plaire, ce qui est parfait. (Rm 12, 1-2)

Vous saurez alors ce qui est juste, ce qui est bon, lorsque vous aurez fait ce sacrifice, offrande sacrificielle de vous-même, culte offert en esprit et par le cœur. Il s'agit d'une compréhension contemplative du sacrifice, pas seulement de se priver de bonbons : vous vous offrez vraiment vous-même. Et nous sommes tous appelés à le faire ; nous le faisons tous dans la méditation. C'est la compréhension contemplative du sacrifice. Ensuite, Paul dit qu'on doit changer sa façon de vivre ; "ne prenez pas pour modèle le monde présent". Vous serez un peu en décalage avec votre culture, avec la culture de consommation. Vos valeurs commenceront à se distinguer des valeurs populaires qui vous entourent, et cela entraînera un changement, une transformation, un changement radical en vous. Vous serez transformé en celle ou celui que vous êtes vraiment, et ce n'est qu'alors que vous saurez ce qui est bon. Nous connaissons ce qui est bon, acceptable et parfait et c'est cette expérience de ce qui est bon qui est la source des valeurs.



(Photo: Laurence Freeman)

Les grandes entreprises et les organisations d'aujourd'hui s'attachent souvent à mettre leurs valeurs par écrit. Il est facile de rédiger des valeurs. Nous le faisons dans le cadre de nos activités commerciales. Il existe une liste de quelque 345 valeurs parmi lesquelles vous pouvez choisir : il y a la transparence, la générosité, l'équité, l'égalité et plein de belles choses.

Le problème avec ces valeurs, bien sûr, c'est que même si vous pouvez prétendre que ce sont les valeurs avec lesquelles vous vivez ou travaillez, une chose est de les évoquer dans un atelier sur les valeurs, mais c'en est une autre lorsque vous retournez au travail et que vous vous trouvez dans une situation complexe où vous devez faire un choix entre deux personnes ou décider si vous allez dire la vérité sur quelque chose d'un peu gênant dans l'entreprise ou dans votre vie. Vous dites alors : "Je valorise la transparence mais en cette occasion particulière, je pense que je devrais plutôt être prudent." Il est donc très facile de jouer avec les valeurs. Vous vous sentez vertueux ou éthique, mais vous ne le vivez pas vraiment. La méditation nous apprend qu'il faut vivre l'expérience de la bonté et de la transformation personnelle. Vous devez faire l'expérience de votre bonté personnelle fondamentale, de la bonté de votre être véritable. Non pas que vous soyez parfait, mais que vous sachiez qu'au niveau où vous pouvez être vous-même, où vous êtes vous-même, vous êtes bon. Vous êtes une personne indivise avec la bonté du Christ qui nous ouvre à la bonté de Dieu.

Mardi 29 Décembre 2020



(Photo: Laurence Freeman, Malaisie)

Dans la compréhension chrétienne, nous entrons dans la connaissance de soi en regardant, en découvrant, en connaissant le Jésus ressuscité, et en sachant qu'il est en nous comme nous sommes en lui. C'est pour nous l'expérience de la connaissance de soi. Comment parvenons-nous à connaître ainsi le Christ ressuscité dans notre cheminement vers la connaissance de soi ?

Tout d'abord, pas par des visions, des voix, des extases, des ravissements, de la lévitation ou en élevant la température de son corps de 16 degrés. Ce n'est pas de cela qu'il s'agit. Nous apprenons à connaître le Christ dans ce cheminement vers la connaissance de soi par le silence qui purifie notre esprit, par le calme qui nous amène à la pauvreté de l'esprit en renonçant aux désirs, par la simplicité qui nous ramène à la spontanéité et à la vulnérabilité des enfants : "si vous ne devenez pas comme un petit enfant". C'est donc à travers cette combinaison contemplative de silence, d'immobilité et de simplicité que nous commençons à grandir dans cette connaissance de soi qui nous amène à la connaissance que nous sommes connus, la connaissance du Christ ressuscité. Deuxièmement, c'est dans notre relation aux autres – en recevant de l'amour, en étant connus, en participant avec les autres à la vie.

Mercredi 30 Décembre 2020



(Photo: Laurence Freeman, France)

La première façon d'arriver à cette connaissance de soi est le silence, l'immobilité et la simplicité, et la deuxième est d'être avec d'autres personnes pour manger des gâteaux au miel, parce que ce n'est pas très amusant de manger des gâteaux au miel tout seul. Cela signifie faire attention à ceux qui nous attirent et à ceux qui nous déplaisent, que nous n'aimons pas ou que nous craignons, voir la réalité du point de vue de l'autre, avoir le sens du dialogue, et contempler l'existence des autres, sans tenir compte de ce que nous aimons ou n'aimons pas en eux. C'est ce que signifie la communauté. Nous devrions réfléchir au sens spirituel de la vie, c'est-à-dire à la manière dont sont liés ces deux aspects du parcours de la vie - la voie du silence et celle des gâteaux au miel. Découvrir et accepter notre unicité personnelle fondamentale est la voie de la solitude. Mais si vous retournez la médaille, cette solitude vous ouvre à un éventail plus large et plus profond de relations avec les autres, ce qui n'a finalement pas de frontières car tout est lié.

Laurence Freeman OSB, *Finding Oneself*, 2

p13-14

Jeudi 31 Décembre 2020



(Photo: Laurence Freeman, France)

On connaît mieux Jésus quand on apprend à connaître ceux qui le connaissent. J'ai découvert cela en apprenant à connaître John Main durant les années où je vivais et travaillais avec lui. De mon point de vue, voir la façon dont il vivait était plus important que tout ce que nous faisons. Voir à quel point son engagement dans la méditation et les autres formes de prière était authentique et profond, voir comment il gérait les situations et les personnes difficiles, comment il était intègre, honnête et courageux. Et en voyant tout cela, je prenais de plus en plus conscience de la présence du Christ ; je voyais le Christ en lui. Je ne les confondais pas, mais ils étaient une seule et même personne. Cette connaissance et cette conscience ont éveillé en moi une compréhension et un amour pour le Christ tels que je n'en avais pas eu auparavant, et cela s'est poursuivi. Ce qu'ils avaient certainement en commun, Jésus et John Main, c'est qu'ils ne cherchaient pas à attirer l'attention des autres, ils étaient toujours tournés vers autre chose qu'eux-mêmes - John Main vers le Christ et Jésus vers le Père. Mais en se détournant d'eux-mêmes, on pouvait voir la personne réelle. L'ego n'était pas dans le tableau, donc vous pouviez voir la vraie personne. Et en voyant la personne véritable, avec les yeux de la foi, vous pouviez voir le Christ avec elle - une seule personne indivise.

Laurence Freeman OSB, *Finding Oneself*, 2 p14

ement Jésus d'une manière nouvelle et imprévisible. Progressivement, nous réalisons que nous avons un lien personnel direct, une ligne de communication ou un degré d'union avec Jésus. C'est l'effet

d'une vie dans le corps du Christ, une vie avec des personnes qui le connaissent et sont connues de lui, une communauté qui est l'essence de l'Église.

Terminons par cette citation de John Main pour la fête de saint Benoît :

« Aucune communauté religieuse ou fraternité spirituelle ne se justifie par ses seuls actes. Quelle que soit l'orientation apostolique d'une communauté, quel que soit le service qu'elle rend, il doit y avoir du silence en son centre. Et ce centre doit être le cœur de sa raison d'être, d'où découleront toutes ses bonnes œuvres et ses activités. A partir de la solitude, des bonnes œuvres fleuriront et s'écouleront en abondance. »

Laurence Freeman OSB, *Finding Oneself*, 2 p14



(Photo: Laurence Freeman, Russie)

Dans la première lettre à Timothée se trouve cette description de Dieu :

« Lui seul possède l'immortalité, habite une lumière inaccessible ; aucun homme ne l'a jamais vu, et nul ne peut le voir. À lui, honneur et puissance éternelle. » (I Tm 6,16)

Ainsi est décrit l'ultime mystère, le mystère de Dieu. Dans le modèle trinitaire, ceci est une description du Père. Rappelons-nous que le Père, le Fils et l'Esprit sont co-éternels. Ce n'est donc pas que le Père vienne en premier, puis le Fils, puis arrive le Saint-Esprit : ils sont co-éternels. Ils font partie de ce présent éternel et de cette dynamique d'amour créateur.

Mais le Père est traditionnellement considéré comme l'abîme de l'être. Le Fils, le Verbe, la seconde personne, est engendré - avec le Père il vient éternellement à l'être, il est un avec le Père mais il naît du Père et en devient l'expression visible. Ensuite, dans la conception chrétienne, ce Verbe s'est fait chair dans un être humain individuel, à un moment donné et en un lieu particulier. Cette personne particulière, Jésus, qui se connaît, a trouvé sa véritable identité en relation avec le Père. Cela est bien sûr explicite dans l'Évangile de Jean, le plus mystique, le plus théologique et le dernier des évangiles.

Dimanche 03 Janvier 2021



PHOTO: LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Puis Jésus dit : "*Les paroles que je vous dis, je ne les dis pas de moi-même ; le Père qui demeure en moi fait ses propres œuvres.*" (Jn 14, 10) Il considère tout ce qu'il est, son identité et tout ce qu'il fait, comme venant directement du Père. Il peut donc dire "*le Père et moi, nous sommes UN*" (Jn 10, 30). Mais il n'est pas exact de dire que le Père est identique au Fils, car il y a une distinction. Il dit : "*le Père est plus grand que moi*" (Jn 14, 28). Il parle d'un point de vue différent dans ce second passage, ou bien saint Jean parle pour lui, ou bien l'Esprit Saint parle par Jean. Et tout cela est assez difficile à comprendre, mais c'est ce que la foi chrétienne nous invite à écouter et à pénétrer.

Philippe bien sûr lui dit, « *tu dis que tu vas vers le Père mais qui est le Père ? Nous n'avons pas vu le Père. Où vas-tu ?* » Et Jésus lui dit : "*Celui qui m'a vu a vu le Père*" (Jn 14, 9). Ainsi, le Père, qui est cet abîme de l'être, est visible dans le Fils. Et le Saint-Esprit, dans la théologie chrétienne, est la relation unifiée du Père et du Fils, le courant d'amour qui coule entre le Père et le Fils, parfois appelé "Dieu médiateur" - cet aspect de Dieu qui unit et relie, qui n'est pas visible mais est partout présent.

Laurence Freeman OSB, *Finding Oneself*, 2

p15-16



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Voici ce qu'est Dieu dans la conception chrétienne : Dieu est une trinité, une communion, une communauté d'amour. Selon cette conception, "l'Être" est une communion d'amour, et non une abstraction mathématique platonique appelée "l'être". Dieu est cette interrelation dynamique de l'amour. Et comment connaissons-nous Dieu ? Nous connaissons Dieu en aimant, en permettant en quelque sorte à l'être de Dieu de se reproduire ou se refléter à travers nous lorsque nous apprenons à nous aimer les uns les autres. C'est une école de l'amour, la vie est une école de l'amour. Nous apprenons à nous aimer nous-même. Dans la culture moderne, c'est pour beaucoup le plus grand des obstacles – il y a tant de dégoût de soi, de négation de soi, de mépris de soi, et tout ce que cela implique, que ce soit un ego agressif ou indécis. Mais on doit néanmoins faire ce premier pas vers l'amour de soi, et comment le faire ? En restant assis, immobile, en apprenant à être silencieux. Si nous pouvons le faire aussi régulièrement et aussi simplement que possible, nous commencerons à travailler sur tout rejet ou haine de soi, et nous parviendrons à nous connaître, nous accepter et nous aimer tels que nous sommes. Et alors l'amour de soi, l'amour des autres et l'amour de Dieu commencent à découler de là.

Mardi 05 Janvier 2021



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Nous sommes donc des manifestations du divin. Le grand livre de Saint Augustin sur la Trinité parle beaucoup de l'être humain, de la façon dont il se construit, parce que nous sommes l'icône du microcosme ou bien nous sommes l'icône, les icônes vivantes de Dieu - des étincelles de Dieu. Aussi le mystère de Dieu, qui est l'abîme de l'être, est-il le mystère de notre personne. Le Verbe rend visible cet être invisible. Mais le "Verbe fait chair" en Jésus le révèle et le cache à la fois.

Laurence Freeman OSB, *Finding Oneself*, 2

p16

Mercredi 06 Janvier 2021



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Dès que nous entrons dans ce parcours de la découverte de soi, de notre être véritable, nous rencontrons cette dimension du paradoxe, le mystère de la vie. Certaines personnes qui fonctionnent beaucoup avec leur cerveau gauche pensent que la méditation est un non-sens, ou ne peuvent l'aborder que d'un point de vue purement scientifique, orienté vers ses avantages - "Je vais méditer parce qu'il est prouvé que cela va être bon pour moi" - ce qui est exact ; c'est une bonne façon de débiter si c'est de là que vous partez. Mais en fin de compte, la logique même de la méditation, en fait la logique même de la vie, va nous conduire au paradoxe, au mystère de la vie. La nature paradoxale de la réalité et de notre être est quelque chose que nous ne pouvons pas éviter de rencontrer. Que nous y faisons face, que nous la contemplions, que nous en prenions conscience et l'acceptons, c'est une autre affaire.

Laurence Freeman OSB, *Finding Oneself*, 2

p17

Jeudi 07 Janvier 2021



(Photo : Laurence Freeman, Trinidad)

C'est le point qui se situe entre les deux côtés d'un paradoxe qui est intéressant. Tout est là. Ce point est important, ne l'écartez pas. Si nous devons et pouvons y demeurer, comme le dit Jésus, "si vous demeurez dans ma Parole, vous serez libres". La vie, la naissance, la mort, la souffrance, la perte, la joie vont nous ouvrir, nous introduire à ce point qui est au centre, cet élément déterminant du paradoxe. Vivre à partir ce point qui permet la découverte de soi est, si vous voulez, un mode de vie. Souvenez-vous que nous ne pouvons pas trouver notre être véritable comme s'il était un objet. Il y a donc un point où nous vivons entre les deux côtés, où nous sommes en équilibre. Et une fois que nous avons trouvé l'équilibre, c'est un équilibre très puissant ; vous pouvez faire ce qui semble impossible à faire. C'est ce que nous entendons par la vie contemplative et ce que la méditation nous permet de faire. Nous pouvons donc considérer ce centre du paradoxe comme un point, un point d'équilibre.

Laurence Freeman OSB, *Finding Oneself*, 2

p17-18

Vendredi 08 Janvier 2021



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Nous pourrions également considérer ce point (le centre du paradoxe) comme un portail, comme une porte d'entrée dans une réalité non duelle plus profonde et plus intégrée. Nous savons tous que la vie est à la fois mystérieuse et banale. Une grande partie de la vie est simplement banale - des routines que nous répétons sans cesse. En entendant dire que la vie est à la fois mystérieuse et ordinaire, la plupart des gens préfèrent ignorer le mystère et se concentrer sur l'ordinaire, ce qui est le plus facile à faire. Mais on ne peut jamais échapper totalement au mystère parce qu'on va mourir, tomber malade, ou amoureux, ou cesser de l'être, on va avoir un enfant, qui va nous causer toutes sortes de problèmes. On ne pourra donc jamais échapper au mystère, éviter ce point, ce portail, le centre du paradoxe. Si l'on considère que notre être demeure partout, c'est bien là qu'il est. C'est là que nous sommes notre être véritable. Et nous ne pouvons finalement pas l'éviter. La question est de savoir si nous le vivons. Saint Benoît dit : "Garde toujours la mort sous les yeux". Et je pense que la raison pour laquelle il dit cela n'est pas d'être malheureux, négatif ou pessimiste, mais au contraire, de pouvoir vivre pleinement sa vie.

Laurence Freeman OSB, *Finding Oneself*,

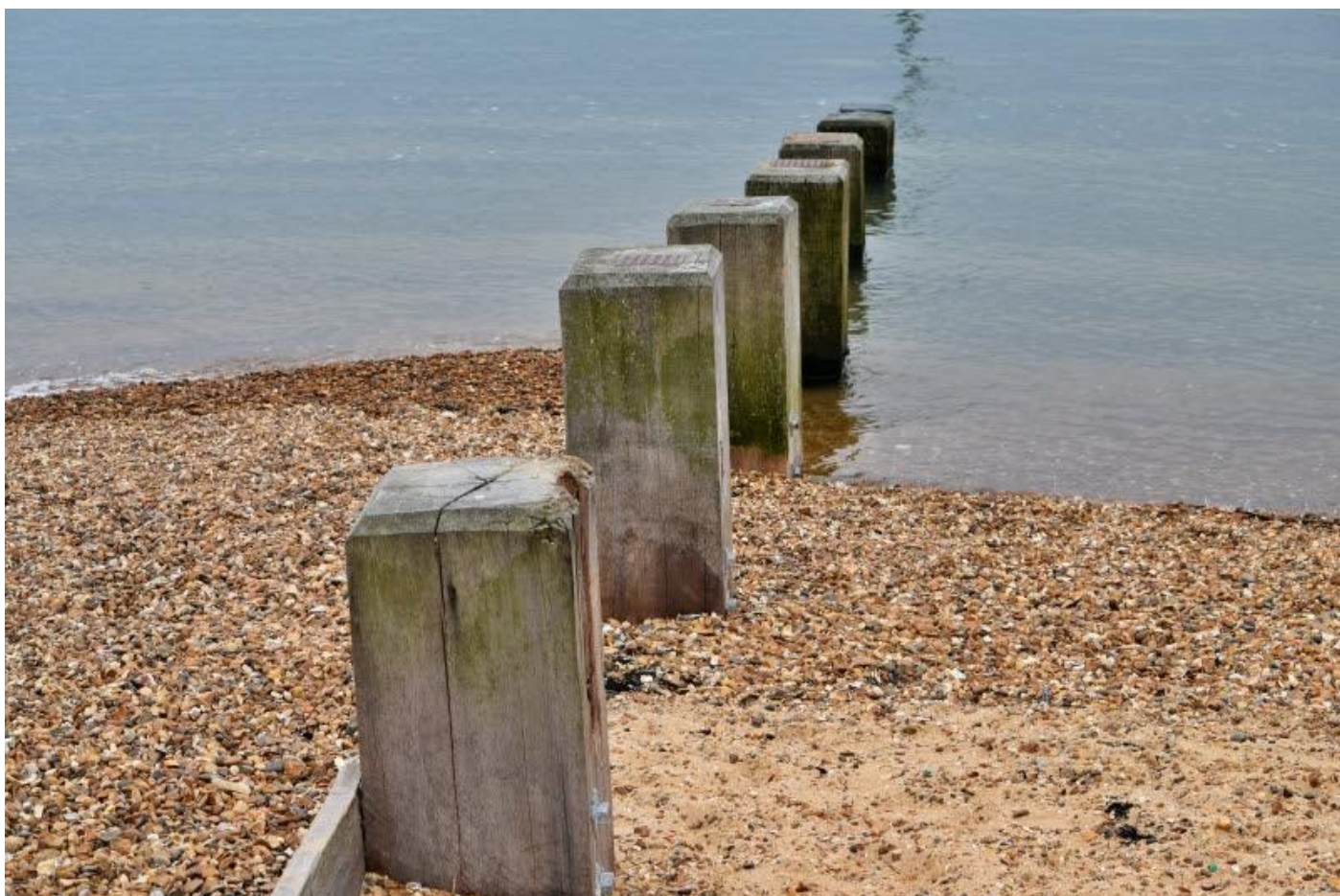
p18



(Photo : Laurence Freeman, Corée)

La méditation nous permet de vivre les deux aspects, le mystérieux et l'ordinaire, et de continuer à entrer dans le mystère. Jésus a dit qu'il était la porte, et le chemin bien sûr, mais il est la porte de la bergerie. L'image d'une porte est intéressante : on peut entrer et sortir par la porte. C'est exactement ce que dit Jésus : "*Moi, je suis la porte. Si quelqu'un entre en passant par moi, il sera sauvé ; il pourra entrer ; il pourra sortir et trouver un pâturage*" (Jn 10, 9). Vous pouvez soit comprendre que, d'une manière un peu fondamentaliste, si vous ne rejoignez pas mon église, vous êtes damnés ; ou alors vous demander ce que cela signifie. Je pense que cela signifie que nous devons trouver, accepter et reconnaître ce point mystérieux au centre du paradoxe de la vie humaine.

Dimanche 10 Janvier 2021



(Photo : Laurence Freeman, Royaume-Uni)

La méditation n'est pas ce que vous pensez. Les gens sourient parfois lorsqu'ils entendent cette expression - vous l'avez probablement tous entendue à plusieurs reprises. Ils sourient parce que cela donne un aperçu humoristique momentané de ce qu'est la méditation. L'humour joue souvent de manière douce avec la force du paradoxe ou de l'ambiguïté. Dire que la méditation n'est pas ce que vous pensez signifie deux choses : la méditation n'est pas ce que vous pensez qu'elle est ; et quand vous méditez, vous ne pensez pas. C'est pourquoi c'est drôle, et plus facile à comprendre qu'une déclaration comme "la méditation consiste à mettre ses pensées de côté" - ce qui est également vrai, mais un peu plus prosaïque et moins intéressant.

Laurence Freeman OSB, *Finding Oneself, 2*

p20

Lundi 11 Janvier 2021



(Photo : Laurence Freeman, France)

Il est facile de remplacer le travail de méditation, le travail du silence, par des idées sur la méditation, par le mot méditation. Nous pouvons nous asseoir pour méditer en pensant que nous sommes en train de méditer et en évaluant notre méditation ; ou bien nous pouvons parler de la méditation aux jeunes, aux médecins ou aux amis, mais nous ne faisons peut-être pas un travail de communication très efficace parce que nous ne leur laissons pas l'espace nécessaire pour en faire l'expérience par eux-mêmes. C'est le génie du maître qu'est John Main : il ne décrit pas pour vous la méditation, mais il donne juste assez de description ou d'évocation de ce qu'elle est pour vous donner envie d'en faire l'expérience. J'étais étudiant et c'était la première fois qu'on me parlait de la méditation. Je ne m'attendais pas du tout à ce qu'il en parle.

Laurence Freeman OSB, *Finding Oneself*, 2

p21

Mardi 12 Janvier 2021



(Photo : Laurence Freeman, France)

Il est donc très facile de remplacer le travail réel, l'expérience réelle de la méditation par des idées ou des discours sur le sujet. La plupart du temps, nous constatons que nous ne méditons pas vraiment mais que nous réfléchissons, que ce soit à nos problèmes ou à nos fantasmes ou même à la méditation. Nous devons donc écouter maintes fois très attentivement la sagesse de la tradition qui nous dit que "le moine qui prie vraiment est celui qui ne sait pas qu'il prie". Le silence ne consiste pas seulement à développer des pensées paisibles, mais à renoncer aux pensées, y compris la pensée fondamentale de notre conscience de soi : renoncer à soi ou aux pensées sur soi, arrêter de penser à soi. C'est pratiquement impossible à décrire, même s'il peut être intéressant d'essayer de le faire.

Laurence Freeman OSB, *Finding Oneself*, 2

p22

Mercredi 13 Janvier 2021



(Photo : Laurence Freeman, Turquie)

Dans la Philocalie des Pères neptiques, qui recueille les enseignements des premiers pères de l'église dans la tradition orientale, Diadoque de Photice présente une merveilleuse partie intitulée *Cent chapitres spirituels*. Il y expose ce paradoxe qui consiste à parler du silence, à parler de ce dont on ne peut pas parler. Il dit qu' "une personne non éclairée ne doit pas se lancer dans des spéculations spirituelles". Une personne non éclairée ne doit donc pas en parler. Par ailleurs, une personne ne doit pas non plus essayer de parler alors que la lumière du Saint-Esprit brille abondamment sur elle. Donc, si vous n'êtes pas illuminé, n'en parlez pas ; et si vous êtes illuminé, vous ne voudrez pas en parler. Celui qui sait ne parle pas ; celui qui parle ne sait pas. Il y a là un paradoxe. C'est en fait un moyen de comprendre quelque chose d'important pour notre travail de communauté de méditation chrétienne.

Jeudi 14 Janvier 2021



(Photo : Laurence Freeman, Royaume Uni)

En grec, le mot pour vérité est *aletheia*, qui signifie ouverture, dégagement, découverte, dire la vérité, ouvrir à la réalité par opposition à l'illusion. L'alternative à cela est *maya*, un mot sanskrit que l'on trouve beaucoup dans les *Upanishads* et aussi dans les *Vedas*, qui signifie généralement "illusion". Le mot "maya" signifie littéralement "le mesureur" - ce qui mesure. Le danger de mesurer les choses, le pouvoir qu'a la pensée de mesurer, de créer des limites - ici, et pas plus loin - et donc de créer des divisions, cette maya, cette capacité, est très dangereuse. Elle existe dans l'unité qui est la vérité. Ce n'est pas un ennemi, c'est juste à l'intérieur. C'est juste une capacité que nous avons, mais c'est une capacité qui peut nous conduire à de terribles erreurs. Maya est suspendue par le silence. Lorsque nous méditons, nous ne mesurons rien, et nous éprouvons une expansion et finalement une transcendance de toutes les limitations. C'est pourquoi nous avons moins de préjugés et devenons plus paisibles, plus tolérants, plus gentils, plus indulgents, plus ouverts aux autres.

Laurence Freeman OSB, *Finding Oneself*, 2

p24-25

Vendredi 15 Janvier 2021



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

En langage biblique, *maya* correspond à ce que le Nouveau Testament appelle "le monde". On le voit comme un spectacle de magie, comme la télévision ; c'est un jeu superficiel de forces - très captivant, très séduisant, très puissant, mais essentiellement fait d'images. Je pense que c'est ainsi que nous devons comprendre "le monde" tel qu'il est décrit dans l'Écriture : "N'aimez pas le monde, ni ce qui est dans le monde. Si quelqu'un aime le monde, l'amour du Père n'est pas en lui." (1 Jn 2, 15) Qu'est-ce donc que le monde ? C'est ce spectacle de télévision, cette fantasmagorie, ce monde d'images brillant et séduisant : "La convoitise de la chair, la convoitise des yeux, l'arrogance de la richesse – tout cela ne vient pas du Père, mais du monde. Or, le monde passe, et sa convoitise avec lui." (1 Jn 2, 16-17) Cela est facilement incompris. Nous avons ensuite créé une dichotomie entre le monde et l'Église, ou le monde et la religion, et le monde et la spiritualité, de sorte que cette affirmation est facilement incomprise. Mais je pense que le contemplatif, celui qui pratique au moins par son expérience personnelle et fait le travail du silence, est capable de comprendre ce que cela signifie.

Laurence Freeman OSB, *Finding Oneself*, 2

p25

Samedi 16 Janvier 2021



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Alors si nous voulons créer cet espace de silence dans notre vie, faire de la méditation une partie de notre vie, de quoi avons-nous besoin ? Nous avons besoin d'un certain degré de motivation, bien sûr, qui peut provenir de notre souffrance, de notre faim, de la recherche de nos erreurs. Mais nous avons certainement aussi besoin des autres, d'une communauté, d'un environnement. Nous avons besoin de développer une vie fidèle au sein d'une communauté d'amour. Quand John Main dit que la méditation crée la communauté, il dit aussi que la communauté nous offre la possibilité de continuer à méditer. Et lorsqu'on a cette base, ce sens d'une réelle communauté - ce pourrait être votre groupe de méditation - alors on sera bien plus apte à se reprendre lorsqu'on perd son temps, qu'on s'abandonne au bruit, qu'on refuse l'opportunité d'un vrai loisir offert par la vie, pour opter plutôt pour une distraction, ou qu'on reporte le loisir. Le temps passé à méditer, par exemple, est un loisir, un bon usage du loisir. Je pense que regarder la télévision n'est pas un loisir mais un divertissement. Nous avons peut-être besoin d'un peu de divertissement, nous ne sommes pas puritains, mais nous pourrions certainement dire que nous avons fait une overdose de divertissements.

Laurence Freeman OSB, *Finding Oneself*, 2

p25-26

NOTA : On termine ici les **Sagesses de 2020** avec la fin des citations de Laurence Freeman OSB, *Finding Oneself*,2

*La suite sur : **Sagesses de 2021**, avec une nouvelle série de citations de la suite *Aspects of Love**



Meditatio

TALKS SERIES 2017 D · OCT - DEC

LAURENCE FREEMAN OSM

Finding Oneself 2

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. The Experience of Being Known	5
2. Experience of Goodness	10
3. The Way of Solitude and Community	13
4. Manifestation of the Divine	15
5. Contemplative Living	17
6. In Your Own Experience	20
7. Silence and Truth	24
8. Mindfulness and Meditation	27

In the Christian understanding, this self-knowledge arises from the deepest point of our union with the Risen Christ, that point at which he and I are 'one undivided person'.

1

The Experience of Being Known

And as we know ourselves at this deeper level, we know that we are known, 'for you in me and I in you, together we form one undivided person'.

There is a beautiful reading in the Office of Readings for Holy Saturday. It's the homily by a 2nd century anonymous author. This is Jesus, the Risen Jesus, speaking to us:

Arise O man, work of my hands, arise, you who were fashioned in my image. Rise, let us go hence; for you in me and I in you, together we form one undivided person.

These beautiful few words take us to the heart of the non-dual message of the gospel. Self-knowledge has always been seen to be the necessary foundation of the knowledge of God. It's one of the universal truths. 'Know yourself' goes back a long way to the Egyptian temple at Luxor: 'Man, know yourself and you will know the gods' – the importance of self-knowledge. And this self-knowledge is necessary for our knowledge of the greater reality to which we are related.

In the Christian understanding, this self-knowledge arises from the deepest point of our union with the Risen Christ, that point at which he and I are 'one undivided person'. So if he and Laurence are one, what does that say about my relationship with each of you? Because each of you is also in that undivided personal reality with Christ; you also form one undivided person with Christ. I look at you, you look at me, we disagree on things, we agree on things; you like me, I like you, you don't like me, I don't like you. So at some levels, of course, our differences are very obvious but in another dimension or in another level, we are joined in that undivided union with Christ.

This is why the way of self-knowledge is a therapeutic way. It is a way of making oneself able to be known, the way of making myself able to be known by others. As I come to know myself, I am allowing myself to be known, and to know that I know. This means that I am no longer or less fixated on myself, but on this way of self-

knowledge I am throwing myself open to others and the wonderful otherness of the cosmos.

The opposite of knowledge is ignorance. But ignorance is a necessary element of knowledge; I know what I don't know, and there are some things I don't know anything about; it is wonderful just to learn that they exist. So if we are on a way of self-knowledge, we are continually discovering what we don't know about ourselves, about others, about the cosmos, and the more we know, the more we are aware that we don't know. So it keeps us humble. The fruits of meditation for example could be said to a form of the knowledge of God – love joy, peace, patience. I am knowing God through God's growing in me in these ways, transforming me in these ways. So ignorance is necessary.

This takes us to a deeper understanding of sin even. At the superficial level of religion, sin is a breaking of a rule or law or taboo. Of course rules and laws can be changed by cultural or legal decree or cultural development but generally speaking, at that superficial level of religion, we see sin primarily in terms of non-conformity – we are not conforming to the specific rules about what is right behaviour. Then again, at that superficial level of religion which is increasingly rejected by most people today, if you break those rules wilfully then you should be punished. This is just extrapolating onto the relationship with God what the state, or our parents when we were children, would do – if you break the rules, you pay for it. It is a very superficial, primitive in a way, level of religious understanding about self-knowledge and ignorance.

But when we begin the way of self-knowledge, which is of course a contemplative power, we move to a deeper level, more subtle level of religion. At that more superficial level of religion where sin should be punished, we open ourselves to conflict, condemnation, sentencing and condemnation of others, plus all the complications of condemning ourselves. I was talking with somebody in the Catholic gay movement the other day. He told me how all his life he struggled with self-hatred, self-rejection. He had interiorised both the social, cultural, and (at the time) the Church's condemnation of being a homosexual; he just turned that inward onto himself. He survived, but survived very handicapped, psychologically, emotionally handicapped all his life by this idea of sin. For him, the Church was not what Pope Francis calls 'a place of mercy'; it was a place of condemnation and rejection.

So it makes a big difference – the contemplative life, the way of self-knowledge – how we see humanity, how we see the different kinds of humanity as well as the failings and faults of humanity. And it makes a big difference to the kind of religion we are part of. If we are worried, or concerned, or troubled by what is happening to the Church in society and religion in society, this may be the way we have to look at it. It is, maybe, the cause because it is not in tune with the new kind of spiritual consciousness of our time. That doesn't mean to say the Church has to be popular or has to be fashionable but it does mean that the Church has to at least keep up with the progress that the world is making. In this life we are always conscious of how much we don't know. This is what keeps us humble and also keeps us able to grow. In the First Letter to the Corinthians St Paul says:

Now we see through a glass darkly [or dimly], but then we will see face to face. Now I know in part, but then I shall know even as I have been fully known. (1 Cor 13:12)

So self-knowledge grows along with the experience of discovering that we are known. We can't know ourselves as an object that we sort of put under the microscope and analyse, but we know ourselves at the spiritual level as we are known, because we are known, in the process of being known. This is something I think meditation makes quite clear to us even though it is difficult to put into words, but we know that this is what we are entering into when we meditate. We are not looking at ourselves and saying 'oh that's interesting, oh now I know a bit more of myself'. Actually we do, but that is a side effect of meditation, that it will inevitably save you money on therapist fees. I am not saying it's always an alternative to therapy of course; we may need therapy as well. But generally speaking psychoanalysis, psychotherapy is designed to bring us to an aware-ness and to an acceptance of ourselves, but first of all to be aware of our patterns, of our problems, of our interior conflicts, of the things we cannot accept about ourselves, to recognise these and just live with them.

Meditation will bring us to what the mystical writers call 'contemplation of nature', the first stage of contemplation – just to be aware of the environment around you. So in the same way we become aware of our own interior environment. We recognise our own patterns and we say 'well that's part of me; it's causing me

some trouble – maybe it doesn't flatter me, maybe I wish I could get rid of it, or maybe I wish I could grow out of it – but I can see that it's there and I have to accept it for the time being. It's like St Paul. He had this thorn in the flesh he couldn't get rid of so he had to accept it. So meditation will bring us to this psychological self-awareness. But that is not the self-knowledge that we are talking about.

The self-knowledge we are talking about is at a deeper and simpler level – the experience of being who we are. Psychological self-awareness is still at the level of thought – an analysis, a judgement. We see these things about ourselves and we recognise them, we name them, we label them. But in this deeper level of prayer, we enter into 'being' not thinking. So we are being ourselves rather than thinking about ourselves. And it is out of this being that this self-knowledge arises. It arises as grace, and as it arises, it cannot be separated from the knowledge that we are known. So as we know ourselves at this deeper level, we know that we are known, 'for you in me and I in you, together we form one undivided person'.

Our Christian faith, our reading of scripture, our celebration of the Eucharist, our life with others in community, theologising together or living within the symbolism and the tradition of the Church, all of this gives us ways and means of understanding what this means. This is everyone's life's work. It's why we have to keep awake. People on this path of self-knowledge derive happiness from it. They are happy that they are on this path of self-knowledge; not because their blood pressure is improving or because they sleep better at night or because they aren't stressed but they are just happy that they are on this path, and they are experiencing the fruits of their own humanity, developing and expanding as the Spirit of God enriches and expands them.

So we come to love our meditation. Whatever leads us to self-knowledge is something we will come to love. And when you love it you don't bellyache about having to do your meditation. You are grateful that you have your meditation to do. It may take you some time before you get to that point. But it's not an obligation you have to feel guilty about that you don't do it. There's no obligation on you to eat two or three meals a day. There's no obligation on you to do a reasonable amount of exercise to keep your muscle tone. There's no obligation on you to read so that your mind doesn't degenerate, but these are natural things that you like to do and love to do. The people on this path of self-knowledge derive happiness and pleasure

directly from it; it comes directly from the practice itself. And those who are not on this way of self-knowledge, haven't yet found a way of self-knowledge that they can follow, they will look for pleasure and happiness in other ways. ■

2

Experience of Goodness

In meditation you are offering yourself; that is the contemplative understanding of sacrifice. Then, you will be changed into who you truly are, and you will know 'what is good, acceptable and perfect'. And this experience of goodness is the source of values.

To know oneself is not just psychological awareness of one's own history and the patterns of our behaviour or mind; this comes to light incidentally. Self-knowledge itself is, I suggest, three things.

First of all it is the experience of being that is greater than our individual identity and story. In this experience of being who we are, we come to know that we belong to something and we grow in something – in a reality that is greater than our own individual identity and bigger than the story that we are, that we tell about ourselves, our own life, the life that would be summarised in two or three minutes at our funeral.

Secondly, we are part of this bigger story in a way that we can see but never fully grasp. Think of the great epic narratives, scriptures like Mahabharata to the Bible itself. When we read these great works or look at some of them, we are gripped by individual parts of the story and individual characters; we identify with them, we like them, we don't like them, we like not to like them. And this is true of ourselves. We are always reminded that they and we are part of a bigger story. We may be a kind of a self-contained subplot related to the big story, and each one of us, each human being, each particle of matter is meaningful for the whole cosmos. It's like a huge jigsaw puzzle, and if at the end of the day there was one piece missing from your jigsaw puzzle, you would feel you haven't finished it, it is incomplete. It may only be a little bit of the sky in the top left hand corner but it was not completed – fell out of the box when you bought it. So in the same way every one of us, in terms of the meaning and the wholeness of the whole, is equally important to the final product, to the final story.

Thirdly, self-knowledge gives us direct access to the meaning of

virtue; goodness. In chapter 12 of Romans, St Paul says:

My friends, I beg you by God's mercy to offer your very selves to him, the worship offered by mind and heart. Adapt yourselves no longer to the pattern of this present world but let your minds be remade and your whole nature thus transformed. And then you will know what is good, acceptable and perfect. (Rom 12: 1-2)

Then you will know what is right; then you will know what is good. When you have made this sacrifice, sacrificial offering of yourself, worship offered in mind and heart – this is a contemplative understanding of sacrifice, not just giving up sweets; you are actually offering yourself. And we are all called to do that; we all do that in meditation. That is the contemplative understanding of sacrifice. Then, he says you have to change the way you live; you 'adapt yourselves no longer to the pattern of this present world'. You will be a little out of step with your culture, with the consumer culture. Your values will begin to be distinguished from the popular values around you, and that will lead to a change, a transformation, a radical change within you. You will be changed into who you truly are, and it's only then that you will know what is good. We know what is good, acceptable and perfect and it is this experience of goodness that is the source of values.

Big corporations, organisations today are very often involved in writing up their values. It's easy to write up values. We do this for our business course. There's a list of something like 345 values you can choose from – there is transparency, generosity, fairness, equality and all these nice things.

The problem with these values of course is that although you may claim that these are the values by which you are living or working, it's nice when you do that at a workshop on values but it is different when you go back to work and you find yourself in a very complex situation where you have to make a decision between two people or you have to decide whether you will come clean about something that is a bit embarrassing in the company or in your life. So you say, well it is my value to be transparent but on this particular occasion I think maybe I shouldn't; I will be prudent instead. So, it is very easy to play around with values. You just basically make yourself feel virtuous or ethical but you don't actually live it. And I think what St Paul is saying, what meditation teaches us that is that

you have to have this experience of goodness and personal transformation. You have to have the experience of your own essential goodness, the goodness of your own true self. Not that you are perfect but that you know that in that level where you can be yourself, where you are yourself, you are good. You are one undivided person with the goodness of Christ who opens us to the goodness of God.

And there's another effect of this which is that it opens us therefore to all of the great virtues – justice, prudence, temperance, fortitude, all great Christian virtues. They're very similar again in many different traditions; there're the five constants of Confucianism – benevolence, justice, knowledge, integrity and proper rites – doing things in the right way, completing the rituals in the right way. We will understand the meaning of these virtues of civilised living. Not much is around today, in public life anyway; we see the paucity, inadequacy of these virtues in our leaders and in ourselves. ■

3

The Way of Solitude and Community

In Christian understanding, we enter self-knowledge by seeing, knowing, experiencing the Risen Jesus, and knowing that he is within us as we are in him.

In Christian understanding, we enter self-knowledge by seeing, knowing, experiencing the Risen Jesus, and knowing that he is within us as we are in him. That is the experience of self-knowledge for us. How do we come to know the Risen Christ in this way on our way of self-knowledge?

First of all, not through visions, voices, ecstasies, raptures, levitation, or raising your body temperature by 16 degrees. That's not what it's about. We come to know Christ on this way of self-knowledge through silence which purifies our mind, through stillness that brings us to poverty of spirit by letting go of desires, through simplicity by bringing us again to the spontaneity and the vulnerability of children: 'unless you become like a little child'. So it's through this contemplative amalgam of silence, stillness and simplicity that we begin to grow in that self-knowledge that brings us into the knowledge that we are known, the knowledge of the Risen Christ. Secondly, in our relationship to others – receiving love, being known, participating in life with others. So here is silence and honey cakes again.

The first way in which we come to this self-knowledge is silence, stillness and simplicity and the second way is being with others eating honey cakes, because it is not much fun eating honey cakes all by yourself. This means paying attention to those that we are attracted to; paying attention to those we find unattractive, that we dislike or fear; seeing reality from the other person's point of view, the meaning of dialogue; and contemplating the existence of others, quite detached from our own likes or dislikes. This is what community means. And today on the feast of St Benedict we should be thinking about how these two sides of the journey of life, the spiritual meaning of life, relate – the way of silence and the way of honey cakes. The way of solitude, discovering and embracing our own essential uniqueness, that's solitude. But spin the coin and that

solitude opens you to a wider and deeper range of relationship to others which ultimately has no boundaries because everything is related.

Jesus is known best when we get to know others who know him. I found that as I got to know John Main in the years when I was living and working with him. More important than anything that we did, from my point of view, was seeing the way he lived. Seeing how totally authentic his commitment to meditation and to the other ways of prayer was – how deep and authentic that was; seeing how he dealt with difficult situations and difficult people; how he had integrity and honesty and courage. And as I saw all of this, I was increasingly aware of the presence of Christ, and that I saw Christ in him. I wasn't confusing them, but they were one undivided person. That knowledge, that awareness, awakened in me an understanding and a love for Christ such as I had not had before, and has continued. Certainly what they both had in common, Jesus and John Main, was that they both did not seek attention from others, always pointed away from themselves – John Main to Christ and Jesus to the Father. But in that very turning away you were able to see the real person. The ego was out of the picture so you could see the real person. And then when you saw the real person, with the eyes of faith you could see Christ with him, one undivided person.

So we come to see and intuitively perceive Jesus in a new and unpredictable way. Gradually we realise that we have our own direct personal connection or a line of communication or degree of union with Jesus. This is the effect of living in the body of Christ, living with people who know him and are known by him, a community that is the essence of the Church.

Let's end with this quote from John Main for St Benedict's day.

No religious community or spiritual fellowship is justified merely by what it does. However apostolically oriented a community is, whatever service it gives, there must be silence at its centre. And this centre must be the focal point of its *raison d'être*, from which will flow all its good works and activities. Out of the solitude, good works will blossom and flow in abundance. ■

4

Manifestations of the Divine

In the Christian understanding, God is a trinity, a communion, a community of love. We know God by loving, by allowing that being of God to reflect itself through us as we learn to love one another. We are manifestations of the divine, sparks of God.

In the First Letter to Timothy we hear this description of God:

...who alone has immortal life dwelling in unapproachable light; who no one has seen or can see. To this one honour and power forever. (I Tm 6:16)

So this describes the ultimate mystery, mysteriousness of God. In the Trinitarian model this is a description of the Father. Remember the Father and the Son and the Spirit, these are co-eternal. So it isn't that the Father comes first, and then the Son, then the Holy Spirit moves in; they are co-eternal. They are part of this eternal present, and this dynamo of self-creating love.

But the Father is traditionally understood to be the abyss of being. The Son, the Word, the second person, is begotten – comes into being eternally with the Father, is one with the Father but comes into being and becomes the visible expression of the Father. Then, in the Christian understanding, this Word becomes Flesh in an individual human being in a particular time and place. And this particular individual, Jesus, who understands himself, has found his real self in relation to the Father. This is explicit of course in the Gospel of John, the most mystical, most theological, of the gospels and the latest gospel.

Then Jesus says, 'Everything I say is the Father saying this in me.' (Jn 14:10) He sees everything that he is, his self and everything that he does, as flowing directly out of the Father. And so he can say 'the Father and I are one' (Jn 10:30). But it isn't true then to say that the Father is the same as the Son, because there is a distinction. He says 'the Father is greater than I' (Jn 14:28). He's speaking from a different perspective in that other passage, or St John is speaking

for him, or the Holy Spirit is speaking through John. And all of this is quite a lot to take in, but that is what Christian faith invites us to listen to and to enter into.

Philip of course says to him, you say you're going to the Father but who is the Father? We haven't seen the Father. Where are you going? And Jesus says to him, 'To see me is to see the Father' (Jn 14:9). So the Father who is this abyss of being is visible in the Son, and the Holy Spirit in Christian theology is the unified relationship of the Father and the Son, the stream of love that flows between Father and Son, sometimes called the 'in-between God' – that aspect of God that unites and connects and is not visible but is everywhere present.

This is God in the Christian understanding: God is a trinity, a communion, a community of love. 'Being' in the Christian understanding is a communion of love, not just a platonic, mathematical abstraction called 'Being'. God is this dynamic inter-relationship of love. And how do we know God? We know God by loving, by as it were allowing that being of God to reproduce itself or reflect itself through us as we learn to love one another.

This is a school of love; life is a school of love. We learn to love ourselves. To many people in modern culture it's the biggest hurdle of all – so much self-rejection, self-alienation, self-disapproval, and everything that that brings with it, either aggressive ego or unassertive ego. But nevertheless that first step of loving oneself has to be made, and how do we do it? By sitting still; by learning to be silent. If we can do that as regularly and as simply as we can, we will begin to work through whatever self-rejection or self-hatred there is, and we will come to know and accept and love ourselves as we are. And then love of self, love of others and love of God all begins to flow from that.

So we are manifestations of the divine. Saint Augustine's great book on the Trinity is very much about the human being, how the human being itself is constructed, because we are the icon of the microcosm or we are the icon, the living icons of God – sparks of God. So the mystery of God, the abyss of being, is the mystery of the self. The Word makes this invisible being visible. But the 'Word made flesh' in Jesus both reveals and conceals it simultaneously. ■

5

Contemplative Living

Life is mysterious and mundane at the same time. Meditation makes it possible for us to live both aspects, the mysterious and the mundane, and to keep moving into the mystery. This is what we mean by contemplative living.

As soon as we begin this journey into the finding of oneself, true self, we encounter this dimension of paradox, the mystery of life. There are some very left-brain people who think that meditation is nonsensical, or can only approach meditation from a purely scientific, benefits-oriented point of view – ‘I’ll meditate because the evidence is that it’s going to be good for me’ – which is OK, a good way of starting if that’s where you start from. But eventually, the logic of meditation itself, in fact the logic of life itself, is going to lead us into paradox, the mystery of life. The paradoxical nature of reality and of the self is something that we cannot help but encounter. Whether we face it, whether we contemplate it, whether we become conscious of it and accept it, is another matter.

Paradox is not a contradiction. The left hemisphere of the brain, and the down to earth, common-sense, no-nonsense kind of mind will say this just doesn’t make sense; it’s either this or that. Science now has proven that this perception of reality is very limited, but there are many people around who still think like that. Anything that looks as if it’s paradoxical is dismissed as if it were a contradiction. And I think a lot of corporations and educational institutions, the medical profession, took this attitude in recent times, modern times, towards anything to do with spirituality or meditation. That’s clearly changing. There’s clearly a shift, cultural shift in the mind of corporations and professions today.

The point between the two sides of a paradox is the interesting point. It’s the point of everything. It’s a valid point; don’t dismiss it. If we have to and we can dwell in this, as Jesus says, ‘if you dwell in my Word, you will be free’. Life, birth, death, suffering, loss, joy is going to open us, introduce us to this point at the centre, at the

tipping point of paradox, and it's a lifestyle, if you like, to live in that point allowing the finding of the self to happen. Remember we can't find the self as if it were an object. So there's a point between the two sides where we dwell, where we balance. And once we have found the balance, it's a very strong balance, you can do what it looks as if it's impossible to do. This is what we mean by contemplative living and what meditation allows us to do. So we can think of this centre of the paradox as a point, a balancing point.

We could also think of this point as a portal, like a doorway into a deeper and more integrated non-dual reality. We all know that life is mysterious and mundane at the same time. Much of life is just mundane – routines that we repeat over and over. We hear that life is mysterious but mundane at the same time. Most people prefer to ignore the mystery and concentrate on the mundane; that's the easiest thing to do. But you can never totally avoid the mysterious because people are going to die, you're going to get sick, you're going to fall in love or you're going to fall out of love, you're going to have a child and the child is going to cause you distress and all sorts of things. So you can never avoid the mystery, that point, that portal, the centre of the paradox. If we were to say the self is dwelling anywhere, that's where the self is. That's where we are our true self. So we can't avoid it ultimately. The question is do we live it. St Benedict says 'keep death always before your eyes'. And I think the reason he says that is not to be miserable or negative or pessimistic but, quite the reverse, to be able to live life fully.

Meditation makes it possible for us to live both aspects, the mysterious and the mundane and to keep moving into the mystery. Jesus called himself the gate, and the way of course, but the gate to the sheepfold. An interesting image of a gate, a door – you can come into a door and you can come out of a door. And that's exactly what he says: They will come and go out of the sheepfold and find pasture. And 'whoever enters through me will be saved' (Jn 10:9). You can either understand that in a sort of fundamentalist way – unless you join my church you are damned – or what does it mean then? I think it means that we have to find, accept and recognise this mysterious point at the centre of the paradox of human life.

We have to recognise, as Etty¹ did, that we live this paradox. She lived the paradox of joy and tragedy at the same time. So this image that Jesus gives us of himself as the way, as the gate of the sheepfold, allows us to think of him as the centre, as the one we

find who helps us to keep our balance. He is there to help us to stay on the way. He helps us to stay on the way, to stay balanced, and then we can live in the world of mundane things and they actually become less mundane, less boring, because they begin to show their meaning and their relationship to the mysterious aspect of life, which we can also respect, we can also make time for.

So this is I think how I would understand the contemplative life. It doesn't have to be lived in a monastery; in fact you could be in a monastery and not live it. I meet more people who have found this way of living in the world than in the monastery. The experience of the self is not an ordinary or mundane experience. But in the ordinary and mundane aspect of life, we can be our true self. That's why meditation can change our life, and changes the world. While we're doing the ordinary things of life, we can be our true self. ■

Etty Hillesum (1914–1943) was a vibrant young Jewish woman who lived in Nazi occupied Amsterdam in the early 1940s and died at Auschwitz in 1943. In the months before she was arrested she underwent a profound transformation through psychotherapy. She refused to give in to hate and in this way overcame the evil of the holocaust.

6

In Your Own Experience

Silence is not just about developing quiet thoughts, but leaving thoughts behind, including the root thought of our self-consciousness: leave self behind... This is virtually impossible to describe, even though it can be interesting to try to describe it

Meditation is not what you think. People sometimes smile when they hear that expression, you've probably all heard it many times. They smile because it gives a momentary humorous insight into what meditation is. Humour often plays in a gentle way with the force of paradox or ambiguity; so meditation is not what you think means two things it. Meditation is not what you think meditation is, and when you're meditating you're not thinking. Therefore it's funny, and it's easier to connect with than a statement like 'meditation is about laying aside your thoughts'. That's equally true but it's a little more prosaic and more uninteresting.

What we say about meditation makes a difference in communicating it and in understanding it for ourselves. Ideas matter, words matter, and they can help to illuminate the truth or to obscure it. As soon as we become conscious of an idea in our minds, it has already begun to be embodied in language; you can't think of something without there being words attached to it. Behind the words there is probably an image. Research seems to suggest that the way consciousness works, before the idea starts there are words, that ideas don't just pop into existence abstractly. Behind the words are usually an image, because words are metaphors, words contain images. And behind the image, is probably a sensation; just a feeling, a sensation of some kind.

We always have to check our thoughts and ideas – how right are they? how true are they? We may think we have a brilliant idea, and then when we talk about it with somebody they point out all the faults in it, and we revalue it. That's why the left hemisphere of the brain finds it very difficult to listen to other points of view. It defends models of reality and the thoughts it has created. If we live in a left

brain world, we find it very difficult to say sorry – ‘Oh I’m very sorry I made a mistake. Thanks for pointing it out ‘. We have to check our thoughts and ideas because they’ve pass through several stages of development before becoming conscious and they might have absorbed a lot of impurities, a lot of inaccuracies as they flowed from the hidden pure spring of truth.

It's easy to replace the work of meditation, the work of silence, with ideas about meditation, with the word meditation. We could sit meditating and just be thinking about ourselves meditating and evaluating our meditation; or we could be communicating meditation to young people or to doctors or to friends, but we may not be doing a very effective job in communicating because we're not allowing the space for the person to experience it for themselves. This is John Mains’ genius as a teacher. He doesn't describe it for you, but he gives just enough description or just enough evocation of what meditation is to inspire you to want to do it. That was my first introduction when he spoke to me about meditation when I was a student and I wasn't expecting him to talk about it at all.

I'd gone to see him to talk about my problems – he was a very good listener, a wise person. And at the end of one of our conversations he simply introduced me to meditation in a very few words. It had a huge impact on me, but it was very confusing at the time. At one level, intellectually – I was at university, on an intellectual journey with too much belief in the world of ideas, knowledge, learning – at that level I could make no sense of what he was saying at all. ‘Meditation is not what you think’ didn’t make any sense. ‘Stop thinking’ or ‘let go of your thinking’ sounded like pulling the plug out of a computer. How can you use the computer if it's not plugged in? So that's how I understood it; I was confused by what he was saying. On the other hand, the way he said it, and the few words with which he said it, touched my heart and awakened something in me that has never gone to sleep again; which is a hunger for the knowledge and the experience that I could sense lay behind his words and lay there for me to discover.

One of his most characteristic phrases in his teaching is ‘in your own experience’ – find out what meditation is ‘in your own experience’, find out who Christ is ‘in your own experience’, find out who you are ‘in your own experience’ – not through somebody else, not through reading and so on. Looking back, I suppose I could say I was suddenly aware of the two hemispheres of the brain, of two

ways of approaching the truth, called the Cataphatic and the Apophatic; the left and the right. But I didn't know that; I didn't feel that or understand that at the time. But what I did know was that I had been exposed to something absolutely authentic. I trusted the truthfulness, the integrity of what he was saying, and that pushed me into trying to meditate. Like everybody else, I did it disastrously for a few years until I realised that because I was such a slow learner, such a undisciplined person, I needed to become a monk in order to meditate. I spend the rest of my life telling other people they don't need to become monks in order to meditate.

So it's very easy to replace the actual work, the actual experience of meditation with ideas about it or talk about it. Most of the time we find that we're not really meditating but thinking, whether about our problems or fantasies or even about meditation itself. So we need to listen very deeply and repeatedly to the wisdom of the tradition which tells us 'the monk who does not know that he is praying, is truly praying'. Silence is not just about developing quiet thoughts, but leaving thoughts behind, including the root thought of our self-consciousness: leave self behind; stop thinking about yourself, or let go of the thoughts about yourself. This is virtually impossible to describe, even though it can be interesting to try to describe it.

In the *Philokalia*, a collection of teachings of the early fathers of the church in the Eastern tradition, Diadochos of Photike has a wonderful work called *On Spiritual Knowledge*. And he speaks about this paradox of talking about silence, talking about what cannot be spoken about. He says that 'the unilluminated person should not embark on spiritual speculation'. So the unilluminated person should not speak about it. 'Nor, on the other hand, should anyone try to speak while the light of the Holy Spirit is shining richly upon them.' So if you are not illuminated don't speak about it, and if you are illuminated you won't want to speak about it. He who knows does not speak; he who speaks does not know. There's a paradox. It's actually a way into understanding something important for our work as a community for Christian meditation. He deals with this paradox very subtly and very brilliantly by saying,

For where there is emptiness, ignorance is also to be found.
But where there is richness of spirit no speech is possible.
At such times the soul is drunk with the love of God. And
with voice silent delights in God's glory.

So what do we do? He says:

We should therefore watch for the middle point between these two extremes before we speak about God. This balance confers a certain harmony on our words glorifying God. As we speak and teach, our faith is nourished by the richness of the illumination. And so because of our love, we are the first to taste the fruits of knowledge. For it is written, 'the farmer who does the work should be the first to eat of the produce'.

This is a little surprising. What he's saying is that if you can just find this middle point between not knowing what you're talking about and having some knowledge of what you're talking about, and catch it in the right way and hold it in the right way, then you can speak about it. Those of you who lead meditation groups, or those of you who have to try to speak about meditation to somebody will have a sense of what this means. But then he doesn't say 'you're doing such a wonderful work for the people, they should be so grateful to you'. He's saying '*you* will be enriched by this'. Holding this point, dwelling in this point, this balancing point, you will be the first to taste the fruits of knowledge.

He says there is a distinction between wisdom and spiritual knowledge. He says many who are illuminated by spiritual knowledge don't speak about it – it seldom happens. That means the world is full, this room is full probably, of people who know people who are illuminated by this knowledge; people who live a truly contemplative life. The world is full of wise people, and they don't speak about it; it seldom happens. He says, 'When spiritual knowledge arises from deep stillness, it seldom happens that it combines with outward expression.' So it rarely happens that this depth of spiritual knowledge, subtly and gently enjoyed, also can be expressed. This is sobering for us, sobering for the Church, and probably would make the way the Church teaches, homillises, very different. ■

7

Silence and Truth

Silence is the way to release the truth in general. We are in a post truth world because we are so noisy and cannot hear the silence. It points us to the importance of the work of silence and the work of communities like our own.

Talking about how silence is the way to find your true self, silence is also the way to release the truth in general. In a noisy world with our minds, ever noisier and estranged from truth, this is an essential and very practical wisdom for our time. The most popular word or phrase according to the Oxford English Dictionary last year was ‘post truth’. We just have been made aware by White House press conferences and other things, like Brexit, just how little truth there is in circulation and how little respect for truth there is in the people who are trying to communicate with us, whether it's advertisers or politicians, sometimes religious leaders as well.

We are in a post truth world because we are so noisy and we cannot hear the silence; the sound of silence. I think it points us to the importance of the work of silence and the work of communities like our own. In a noisy world where truth is so easily blocked out and abused, silence is the great defence and the great healer of the wounds imposed by fake news. Truth is universal, it's nonpartisan it's not opinionated; it cannot be reduced to statistics. It is transmitted in paradox such as, ‘When I am weak then I am strong (2 Cor 12:10); but the spirit prays in me deeper than words (Rom 8:26)’. Christ is not just the right answer, as the fundamentalist thinks, who destroys all other arguments and therefore we can destroy all other religions or abuse them.

The word for truth in Greek is *aletheia*, which means an opening, a clearing, an unconcealing, telling the truth, opening, reality as opposed to illusion. The alternative to that is *maya*, a Sanskrit word that you find a lot in the *Upanishads* and also in the *Vedas*, which means ‘illusion’ generally. The word ‘maya’ literally means ‘the measurer’ – what measures. The danger of measuring things, the power in thought we have of measuring, of creating limitations –

here, no further – and therefore creating divisions, this maya, this capacity, is highly dangerous. It exists within the oneness that is the truth. It's not an enemy, it's just within. It's just a capacity we have, but it's a capacity that can lead us into terrible mistakes. Maya is suspended through silence. When we meditate, we are not measuring anything, and we experience an expansion and eventually a transcendence of all limitations. That's why we become less prejudiced, more relaxed, more tolerant, more kind, more forgiving, more open to other people.

In biblical terms the word for maya is the New Testament word 'the world'. It's seen a magic show, like T.V., a surface play of forces – very gripping, very seducing, very powerful, but basically just images. This is how we have to understand, I think, 'the world' as it is described in scripture: 'Do not love the world or anything in the world. If anyone loves the world the love of the Father is not in them.' (Jn 2:15) What is the world then? It's this T.V. show, this phantasmagoria, this brilliant and seductive world of images, 'The desires of the flesh, the desires of the eye and the pride of life is not from the Father but from the world; and the world is passing away along with its desires.' (Jn 2:16-18) This is easily misunderstood., We then created a dichotomy between the world and the Church, or the world and religion and the world and spirituality; so that statement is easily misunderstood. But I think the contemplative practitioner, somebody who is at least entering into this in their own experience, doing the work of silence, is able to understand what it means.

So if we want to create this space of silence in our life, to make meditation part of our life, what do we need? We need to have some level of motivation of course that may arise from our suffering, from our hunger, from our search from our mistakes. But we certainly also need other people. We need community. We need an environment. We need to develop a truthful life within a community of love. When John Main says that meditation creates community, he's also saying that meditation creates community and the community creates the possibility for us to continue meditating. And when we have that grounding – that's all that Bonnevaux is really about, it's just an example of that, an illustration of that – when we have that grounding, that sense of real community, it could be your meditation group, then you'll be much more capable of catching yourself when you're wasting time, when you are surrendering to the noise, when you refuse the opportunity that life does present for real leisure and

you opt instead for distraction or you replace leisure. Time spent meditating, for example, is leisure, a good use of leisure; I think watching T.V. is not leisure; its entertainment. We may need a little bit of entertainment, we're not puritans, but we could certainly say that we have overdosed on entertainment. The whole of the American culture has I think been rendered mentally disturbed, literally, by massive doses of nonstop entertainment. So we're able to catch ourselves doing this.

So here are some thoughts about what it means to find oneself and why we have to lose oneself in order to find oneself, and how really this begins and continues in great simplicity through the work of silence, and how important it is for us to witness to that in a chaotic and dangerous world and to share this gift of meditation with others. ■

8

Mindfulness and Meditation

The difference between mindfulness as it is taught in that temporary secularised form, and meditation, as we teach it, could be described as the difference in where we place our attention.

It's always difficult to compare different cultures, different traditions and to translate words, ideas and concepts. These concepts don't transfer exactly from one to another although they may refer to the same or similar things.

Basically, mindfulness is a secular technique, very popular, very help to many people today; primarily designed to help deal with the chronic epidemic of stress. It has been extracted from a Buddhist context and lifted out of that whole context and presented primarily as a technique-oriented, secular-oriented way of reducing stress. So, many Buddhists will recognise the value of this, of course. Many Buddhists will understand where mindfulness fits in to their general understanding of the practice of meditation, and many of them have a little reservation, or some more serious reservation, about the way mindfulness has been secularised, if you like, or extracted from its whole context. Buddhists would say the purpose of any mindfulness exercise is to lead you into becoming a more compassionate person. This dimension of it is lacking in the mainstream way that mindfulness is taught organisationally.

The difference between mindfulness as it is taught in that temporary secularised form, and meditation, as we teach it, could be described as the difference in where we place our attention. In mindfulness exercises or technique, the attention remains on yourself – it may be your body, your body's scan, maybe your breathing; it could be being aware of your thoughts or the feelings that are going through you or the sensations that you are having. Basically, the attention remains on what you are feeling or thinking or doing; and that has an immediate calming effect. It takes you out of what's more stressful and it has many measurable benefits. How long lasting they are has not yet been decided but certainly this has

measurable short term benefits. It changes your state of mind – not a bad thing if you are really climbing up the wall. On the other hand, in meditation the attention comes off ourselves. We are taking the attention off our thoughts, our feelings, our opinions or our sensations. This is both radically more simple but also more demanding. This takes us directly into the teaching of Jesus that we have been looking at about leaving self behind. Basically, the difference between the two is quite clear, quite simple as I see it. I have spoken about this with many Buddhists and mindfulness teachers and I think they agree that this is a way of describing the difference. There is no hostility or competition there but it is important I think today to see this clear distinction between ‘mindfulness’ as it is called and ‘meditation’ as we call it.

The fruits of meditation *include* the benefits of mindfulness. I would say that the difference between benefits and fruits is simply whether you try to measure them or not, or how well you can measure them. You could measure whether you’re sleeping better at night since you have been doing this. These are benefits that of course are certainly good and desirable and can be measured up to a point. But what about the fruits of meditation? The fruits of the Spirit as St Paul calls them are ‘love, joy, peace, patience, kindness, goodness, fidelity, gentleness and self-control’ (Gal 5:22). He says there is no law dealing with such things as these; no law, so in other words and you can’t measure them either. You can’t measure on a quantifiable scale how joyful you are, how loving you are, how patient you are, how kind you are, how gentle you have become. But you know it, and you also know at the end of the day that these fruits are reflecting a fuller experience of humanity. This is what it is to be human.

You don’t measure the human or define the human by your blood pressure, or your sleep patterns or your stress levels although that affects how human you feel maybe. But you don’t define humanity by those measurable benefits. You define or understand humanity by these fruits of the Spirit which we understand to be the life of God growing, burgeoning, flowering in us. These fruits of the Spirit are really aspects of the life of God showing through; just as the heather growing in very dry ground bursts through the soil, so the fruits of the Spirit burst through the soil of our being, flower. Our divinisation is a flowering of our humanity. And so we can say, in a theological sense, that the fruits of the Spirit show the same kind of

meaning, the same work of the Spirit as the benefits. In other words, you can measure the benefits but you can't measure the fruits. But grace works on nature. The grace of God that enters into human existence doesn't come from out of space; it comes through nature.

That's why it is very dubious to talk about supernatural things. We are always interested in the supernatural, but what's much more real and interesting is the real meaning of the natural. It is through nature, through the natural, through our own nature, our own psychology, our own physiology, our mind and body – through our human nature – that grace touches, emerges and transforms us, and that not surprisingly registers on a level of our existence which we can measure up to a point. So what we are doing, in answer to your question, is a way of contemplative prayer, and we understand that to mean that we are entering, not into 'our' prayer, but into the prayer of Jesus, the prayer of the Spirit: 'We do not know how to pray, but the Spirit prays in us deeper than words.' (Rom 8:26) And we discover that in doing that, as a disciplined part of our life, that we come into a deeper union with Christ.

One of the fruits of this practice of meditation is that we become more mindful. I had a student in Georgetown who told me that after he had been meditating for about a week regularly and in a very disciplined way: 'My wife told me at the end the week', "Jim I hope you keep meditating". And he noticed that as he walked to school every day, he was now aware of where he was walking and the environment he was in, and the weather, and the buildings and the trees and nature. He said, 'I never noticed it before and I suddenly was aware of it.' That was all just awareness; just being more aware, more observant. Then he also noticed, he said, 'It seemed to me that the people I was working with on the projects in the school, I had the sense that they liked me more.' Maybe he was liking himself more, or he was being himself more, and less controlling, less manipulative, and less ego-centric.

So these, I think, you could say would be aspects of how meditation makes us more aware, more mindful, more conscious, more present. More aware, for example, of how our physical presence could impact on others. Sometimes we become unconsciously very encapsulated in ourselves. We see people sitting in a large group, and come into a room full of meditating people and we just think about 'oh I am 20 minutes late for meditation, but at least I made it'. You come in and bang the door and sit down and take your

favourite seat causing a lot of disturbance. I don't think that if you've been meditating for some time you would do that. I think you would just become more sensitive, really, to the environment and to the presence of others. So I think mindfulness is very clearly one of the fruits of meditation. ■

To know oneself is not just psychological awareness of one's own history and the patterns of our behaviour or mind; this comes to light incidentally. In the Christian understanding, this self-knowledge arises from the deepest point of our union with the Risen Christ, that point at which he and I are 'one undivided person'. -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.

These talks continue the theme of meditation as the way to finding oneself. Self-knowledge, Laurence Freeman says, is the experience of being in which we realise that we belong to and grow in a reality that is greater than our individual identity. In meditation, we experience ourselves as 'one undivided person' with the Risen Christ, and open ourselves the grace that expands us to our fullest humanity. This finding oneself, Fr Laurence says, is everyone's life's work.



Medio
Media

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