



Meditatio

SÉRIE D'ENTRETIENS 2022 A -JAN - MAR

the brick wall of the ego 1

comprendre l'ego

LAURENCE FREEMAN OSB

La méditation est bien plus qu'une simple relaxation ou un contrôle du stress.

Il s'agit d'une transformation de la conscience.

**Publié en 2022 à Singapour par
Medio Media
www.mediomedia.com**

**Transcription d'extraits de conférences en
ligne organisées par la communauté
italienne de la CMCM, 2021**

Image de couverture par PublicDomainPictures de Pixabay

La Communauté mondiale pour la méditation chrétienne 2022

**Medio Media est la branche édition de
LA COMMUNAUTÉ MONDIALE DE LA
MÉDITATION CHRÉTIENNE www.wccm.org**

SOMMAIRE

1. Le mur de briques de l'ego	5
2. Les niveaux de conscience	6
3. Une transformation de la conscience	12
4. Perception de soi	14
5. Briser le miroir	17
6. Manifestations de l'ego	21
7. Individuation et séparation	24

Dans le travail purificateur continu du mantra, jour après jour, semaine après semaine, mois après mois, décennie après décennie, nous perdons la conscience de soi et l'ego tombe à sa juste place.

1

Le mur de briques de l'ego

Au cœur de notre enseignement de la méditation se trouvent les niveaux de conscience que nous traversons au cours du voyage de la méditation. L'un de ces éléments, je l'appelle le mur de briques de l'ego ; peut-être aurais-je dû l'appeler "voir à travers le mur de briques de l'ego". Pour comprendre ce que signifie "voir à travers le mur", il est important que nous reconnaissons que le mur est là. C'est la première étape pour voir à travers.

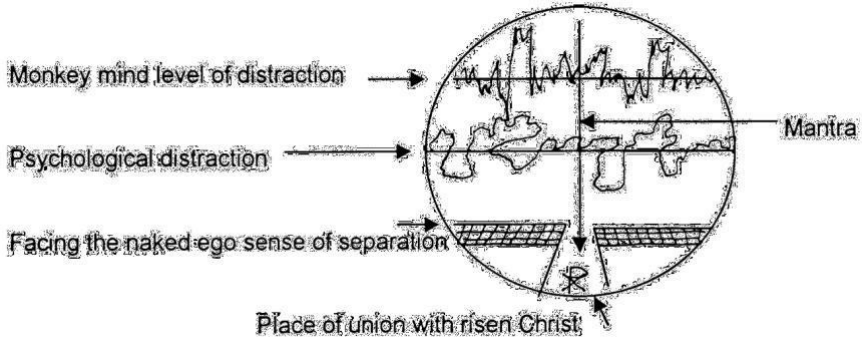
Le père John appelle cette expérience de méditation quotidienne un voyage, un pèlerinage. C'est un pèlerinage, parce que c'est un voyage vers un lieu sacré. Ce lieu sacré est notre propre point d'union avec le Christ, avec l'esprit du Christ, qui nous ouvre au mystère du Père. Et la grâce qui nous permet de faire ce voyage, de persévérer, de recommencer et de nous accepter comme des pèlerins imparfaits, cette grâce est l'Esprit Saint.

Il ne s'agit pas seulement d'une analyse psychologique de l'ego. Nous pouvons réfléchir à ce que signifie l'ego, quand il se forme, comment il peut devenir une partie utile de notre psyché ou très souvent, bien sûr, comment il peut aussi devenir un problème majeur dans la vie lorsque notre ego ne fonctionne pas comme il le devrait, ou lorsque notre ego est blessé et saigne et cause beaucoup de problèmes. Il s'agit donc de voir, de comprendre, mais aussi de faire l'expérience de la perte - d'être capable de comprendre l'ego et d'aller au-delà du mur de l'ego dans cet état d'union auquel nous aspirons, cet état d'union auquel nous nous sentons appelés par une gravité profonde ou une intuition profonde en nous, qui est vraiment ce qui fait de nous des êtres humains, cette attraction, cette force gravitationnelle vers l'union avec Dieu. Et afin d'obéir à cet appel, ou de répondre à cette invitation, nous devons apprendre à perdre l'ego. ~

2

Les niveaux de conscience

J'utilise cette image du mur de briques pour décrire très simplement les niveaux de conscience que nous traversons lorsque nous entamons le voyage de la méditation. J'aimerais donc passer assez rapidement en revue ces quatre niveaux. (En Anglais :)



Je vais vous demander d'imaginer la première fois que vous avez entendu parler de la méditation. Qu'avez-vous ressenti lorsque vous en avez entendu parler ? Avez-vous ressenti une attirance immédiate, vous êtes-vous dit "oh, c'est ce que j'attendais" ? Ou était-ce quelque chose de plus vague ou de moins clair, mais il y avait quand même un certain intérêt, une certaine fascination peut-être ? Et puis, rappelez-vous la première fois que vous avez essayé de méditer, et peut-être pensiez-vous que ce serait très facile et que vous seriez illuminé en trois ou quatre jours. Et puis vous avez découvert que cela allait être un voyage. Et faire le premier pas est la chose la plus importante, mais nous continuons à faire ce premier pas tout au long du chemin.

Gardez cela à l'esprit et rappelez-vous la première fois que vous avez médité et qu'on vous a dit de vous asseoir, de rester immobile, de fermer légèrement les yeux et de commencer à laisser aller vos pensées, les bonnes pensées, les pensées positives, les pensées créatives, les idées, toutes les choses que nous aimerions normalement avoir à l'esprit, les solutions aux problèmes, mais aussi de laisser aller les pensées négatives, de peurs, d'anxiétés, de fantasmes,

de laisser aller toutes les pensées, l'imagination et les idées, et les sentiments qui y sont attachés - les sentiments ont toujours été attachés à des images ou des idées. Et on vous a dit qu'un moyen très universel et très efficace de le faire est le mantra - prendre un seul mot ou une courte phrase et la répéter continuellement pendant la méditation. On vous a dit de méditer ou on vous a conseillé de méditer deux fois par jour pendant au moins 20 minutes, et qu'avec le temps, cela deviendrait une pratique, quelque chose qui ferait partie de votre vie et apporterait des avantages, des fruits et des richesses dans votre vie à tous les niveaux.

Et vous découvrez alors que cette manière très simple de devenir silencieux et immobile, cette manière simple de sortir de notre tête et d'entrer dans le cœur est simple mais pas facile. Pourquoi n'est-ce pas facile ? Ce n'est pas facile pour de nombreuses raisons.

L'une d'elles est le fait que nous sommes attachés à notre courant de pensées et d'imagination, aux idées et aux images. Nous y sommes très attachés, et c'est ce que nous pensons qu'être conscient signifie. Ainsi, se défaire de ces contenus de notre esprit est assez perturbant, et pour certaines personnes, c'est assez effrayant - elles abandonnent au bout de cinq minutes. C'est une des raisons pour lesquelles c'est difficile.

Une autre raison pour laquelle ce n'est pas facile, c'est que l'ego est une force de résistance à ce travail. Pourquoi ? Parce qu'en faisant ce travail d'attention, de silence, d'immobilité et de simplicité, ce travail qui consiste à devenir pauvre en esprit en renonçant à toutes les richesses de la pensée et de l'imagination, comme le décrivaient les premiers moines chrétiens, en faisant ce travail nous allons à un niveau de conscience plus profond que l'ego lui-même. Et l'ego, auquel nous sommes aussi très attachés, l'ego qui nous protège du danger ou de la peur, ou qui produit des peurs et des désirs et des dangers, cet ego est une force de résistance à ce travail contemplatif. C'est ainsi, c'est le parcours humain. Nous devons rencontrer cette force de résistance. Nous l'appelons distraction. Mais d'où vient la distraction ? C'est l'ego, qui ne veut pas lâcher prise.

Donc, très rapidement, nous découvrons que cette pratique très simple de dire le mantra est en fait remplie de beaucoup de forces de résistance et d'évasion, beaucoup de distractions.

Nous ne sommes donc capables de dire le mantra que pendant quelques instants, avant de nous laisser distraire par nos distractions.

Si nous voulons vraiment découvrir le potentiel que nous avons, nous devons passer par cette résistance afin de découvrir qui nous sommes vraiment au-delà de la résistance de l'ego. Alors peut-être que nous abandonnons, mais ensuite nous recommençons. Et cela peut prendre des jours, des semaines, des années, des décennies ou toute une vie. Nous continuons donc à méditer. Et nous continuons à dire le mantra.

Et maintenant le mantra nous amène à un autre niveau de conscience. Et nous pourrions appeler ce niveau de conscience, le disque dur de notre esprit de notre être, où tout est enregistré, tout est inscrit. C'est comme le disque dur d'un ordinateur. Et il est rempli de beaucoup de choses, en particulier de souvenirs de traumatismes, de chagrins ou de pertes. Beaucoup d'expériences peut-être douloureuses ou difficiles dans le passé que nous pensons être dans le passé, et elles sont dans le passé en termes de chronologie, mais elles sont encore très présentes pour nous en termes de psychologie. Nous portons ces sentiments avec nous même s'ils ne sont pas à la surface de notre esprit, ou si nous ne les portons pas consciemment dans nos sentiments, mais ils sont là de manière puissante et souvent très contrôlante, surtout dans les formes extrêmes comme le traumatisme, où quelque chose a été presque paralysé. Le processus s'est intégré à notre système d'exploitation et contrôle réellement notre vie et nos réactions à tout sans que nous le comprenions vraiment.

Nous rencontrons donc ici un autre type de niveau de distraction. Nous ne sommes pas seulement distraits, comme nous le sommes au premier niveau, par des pensées superficielles de problèmes que je dois résoudre d'ici demain, ou des angoisses que j'éprouve à propos d'une conversation que j'ai eue ou que j'aurai avec quelqu'un, ou de quelque chose que j'ai vu à la télévision, ou de quelque chose que j'aimerais faire la semaine prochaine quand je partirai en vacances. Il ne s'agit donc pas de ce genre de distractions quotidiennes ou de liste de choses à faire. Mais ici, à ce (deuxième) niveau, nous entrons dans un champ de mémoire plus profond, des souvenirs qui sont encore présents pour nous, et des souvenirs qui ont souvent besoin d'être guéris ou d'être réconciliés, d'être intégrés. Pensez à des personnes qui vous ont fait du mal, par exemple, dans le passé. Vous pouvez regarder en arrière après un an, cinq ans ou dix ans...

et vous pouvez penser "bon, j'ai laissé tomber ça", mais en fait, il y a encore du travail à faire.

Ainsi, tout comme le mantra au premier niveau de conscience peut apporter et apportera un calme croissant de l'esprit, l'équanimité, et les distractions deviendront moins puissantes au fil du temps, à ce niveau aussi le mantra va nous ouvrir à un pouvoir de guérison, à notre propre capacité d'auto-guérison. Et la racine de cette auto-guérison est l'Esprit, la grâce. Donc nous allons simplement nous ouvrir à la guérison de ces souvenirs ou blessures du passé sans avoir à y penser, vous n'avez pas à les analyser tous. Maintenant, c'est vrai, parfois une pensée, un souvenir du passé remonte de ce niveau plus inconscient vers la conscience, parce que nous avons vu en pensant à une personne, une situation et un événement qui s'est produit il y a peut-être longtemps. Et nous pouvons nous dire : "Je me demande pourquoi je pense encore à cela, après tout ce temps". Et il se peut que vous ayez besoin d'y réfléchir, d'en parler, de le traiter consciemment. Et tout cela a pour but de parvenir à la connaissance de soi.

Ce sont les deux premières étapes pour entrer réellement dans cette connaissance de soi qui est, dans la tradition chrétienne, le fondement nécessaire à la connaissance de Dieu. Il s'agit donc d'une connaissance pratique de soi, d'une connaissance expérimentale de soi. Il ne s'agit pas d'introspection ou d'analyse psychologique. Cela peut en faire partie, mais il s'agit avant tout de faire l'expérience de ce que nous sommes et de ce que nous faisons, de la manière dont nous fonctionnons à ce moment précis et de nous ouvrir à une grâce, une énergie, une présence que, dans notre compréhension, nous pouvons appeler l'Esprit Saint ou la pensée du Christ.

Donc le danger au premier niveau est que vous vous laissiez prendre par des distractions superficielles et insignifiantes. Celles-ci peuvent être très puissantes et beaucoup de gens doivent vraiment lutter contre elles et veulent lutter contre elles. Au deuxième niveau, cependant, le danger est que nous soyons absorbés par nos sentiments ou par notre conscience psychologique de soi. Et nous devenons très introspectifs, introvertis, regardant ce que je ressens, ce que je vois, est-ce que quelque chose se passe maintenant ?

Et comme vous le savez, John Main, que je connais, recommande très fortement, et cela fait partie de la tradition à laquelle nous appartenons, de ne pas analyser, surveiller ou évaluer le voyage que vous faites, et certainement pas au moment de la méditation.

La façon de mettre cela en pratique, cet enseignement particulier, est, encore une fois, de s'engager très simplement dans la récitation de ce seul mot. *Ainsi, le mantra devient un guide, un chemin, un ami et un enseignant tout au long du chemin.* Bien sûr, le mantra n'est pas une fin en soi ; la seule fin en soi est Dieu. Mais le mantra a maintenant commencé à se révéler à nous comme un chemin auquel nous pouvons faire confiance, que nous en venons à aimer et que nous pouvons partager avec d'autres. Ce travail du mantra, qui ouvre la voie à travers la résistance de l'ego, qui ouvre la voie à travers la jungle de nos pensées et les bourbiers de nos sentiments, le mantra ouvre un chemin. Et tout ce que nous avons à faire est de le suivre et de l'écouter.

Est-ce la fin du voyage ? Non. Le mantra nous amène ensuite à un autre niveau, que nous pourrions appeler "le mur de briques de l'ego". Le mur de briques de l'ego, c'est ce que *Le Nuage de l'Inconnaissance* appelle la "conscience nue" de soi. Il ne s'agit pas de penser à "Oh, j'aurais dû aller au supermarché" ou "j'aurais dû appeler untel". Nous ne pensons pas aux aspects psychologiques de nous-mêmes, aux sentiments, aux espoirs ou aux blessures. Pourquoi est-ce une distraction ? Pourquoi est-ce un mur ou une résistance ? Eh bien, une façon de l'exprimer est de dire que c'est la pensée du "je". Ramana Maharshi dit qu'en méditation, il faut continuer à rechercher la source du "je", la source de la conscience, non pas intellectuellement mais expérimentalement, par le travail du silence, le travail de l'immobilité, le travail de la simplicité. Le mantra nous amène donc à la fondation de la pensée du "je", en termes d'ego.

Les distractions sont donc simplement dues au fait que nous nous heurtons à une sorte de blocage. Nous aimerions le dépasser, mais c'est comme si nous rencontrions un mur qui a été construit au fil des ans avec des briques. Chacune de ces briques est quelque chose que nous ajoutons inconsciemment à un mur qui nous protège d'être blessés. C'est une façon de voir les choses. Nous ajoutons à ce mur après avoir vécu des douleurs et des pertes, une séparation,

quelque chose dont nous ressentirions le besoin de nous protéger à l'avenir.

Donc, ce que nous faisons ici, eh bien, nous continuons simplement à dire le mantra, car qu'y a-t-il d'autre à faire ? Mais nous avons beaucoup appris jusqu'ici dans ce voyage de l'esprit superficiel, à travers le niveau plus profond de la conscience, l'inconscient, alors que nous arrivons presque à la racine de la pensée "je". Alors que se passe-t-il ? Est-ce que quelque chose va se passer ? Est-ce que cela va continuer pour le reste de l'éternité ? Non, je ne le pense pas. Parce que petit à petit, nous prenons conscience que des briques tombent de ce mur. Et quand une brique tombe du mur, que se passe-t-il ? Nous voyons à travers le mur, qu'il y a quelque chose de l'autre côté. Nous n'avons peut-être pas une vue d'ensemble, mais nous avons peut-être fait l'expérience de la libération d'une peur, d'une compulsion, d'une dépendance ou d'une insécurité. Et je pense que nous avons tous fait cette expérience en méditant régulièrement, le sentiment de devenir un peu plus sain, un peu plus fort, un peu plus normal, un peu plus confiant, non pas d'une manière agressive et égocentrique, mais avec un autre type de confiance en soi qui vient de la connaissance de soi. Ainsi, à mesure que de plus en plus de briques tombent du mur, nous constatons que l'ego est moins une barrière, moins une interférence, moins une séparation entre nous et les autres.

De ce côté du mur, selon *Le Nuage de l'Inconnaissance*, nous rencontrons la tristesse de l'existence, le fait que nous ne pouvons pas aller plus loin et qu'ensuite nous sommes bloqués - bloqués par cette conscience de l'ego, bloqués pour entrer dans l'union, dans la liberté, dans l'authenticité auxquelles nous aspirons. Mais de l'autre côté du mur, nous trouvons la joie d'être. Ainsi, nous passons peu à peu de la tristesse de l'existence à la joie d'être. Et puis, au moment voulu par Dieu, le mur s'ouvre, il y a un passage, à travers l'ego. Et nous nous retrouvons, comme le disait John Main, à rencontrer la personne de Jésus, le Christ intérieur, capable de reconnaître la présence du Christ ressuscité, le Christ en vous. En passant à travers cette barrière de l'ego, nous commençons à entrer dans une reconnaissance plus personnelle ou intime, plus mystérieuse du Christ en nous.

3

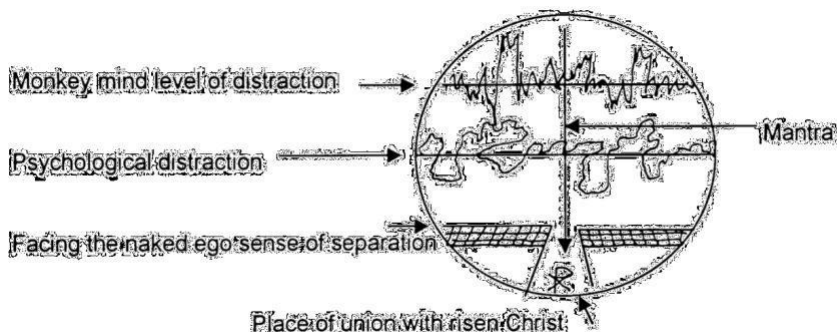
Une transformation de la conscience

La contemplation, dans la tradition chrétienne, est toujours une grâce. Ce n'est pas le résultat d'une technique ou d'une force. En passant, au moment voulu par Dieu et d'une manière que nous ne pouvons ni observer ni anticiper, c'est la grâce, nous entrons dans la dimension de l'esprit. Nous sommes donc d'abord sur un niveau de conscience, qui est le niveau de surface, puis sur un niveau plus profond mais inconscient, et enfin sur le niveau de conscience de l'ego, qui est notre sentiment de séparation. Mais ici (quatrième niveau), nous allons au-delà de la séparation, dans l'esprit, et dans cette dimension de l'esprit. Et là où est l'esprit, dit saint Paul, il y a l'unité.

Ainsi, nous passons maintenant de la tristesse de la séparation à la joie de l'union. Peut-être que pour chaque personne, c'est une expérience différente, une manière différente de faire l'expérience - différentes manières de s'éveiller ou de comprendre, de reconnaître ce qui se passe. C'est le voyage humain qui devient spécifiquement identifié dans la pratique de la méditation, mais c'est quelque chose qui affecte toute notre vie, tous les niveaux de conscience. C'est pourquoi nous reconnaissons que la méditation est bien plus qu'une simple relaxation ou un contrôle du stress. Il s'agit d'une transformation de la conscience, ou d'une prise de conscience de la quantité de conscience dont nous sommes capables, ou de la quantité de conscience que nous pouvons avoir. Donc ici, à cette frontière de notre existence, nous rencontrons un guide, l'Esprit de Jésus, qui est aussi l'Esprit du Père, l'Esprit de Dieu, qui nous amène dans une dimension d'expansion illimitée.

Si vous lisez le livre de John Main sur la méditation, vous verrez qu'il met l'accent sur le fait que la méditation consiste à entrer dans cette expansion de la conscience, cet approfondissement de notre être dans le pouvoir de l'amour, qui est le pouvoir de l'Esprit, qui est le pouvoir de l'union. Voici donc une petite carte des étapes ou niveaux de conscience. Ce qu'il faut retenir, bien sûr, c'est que ce n'est pas linéaire au sens littéral du terme. Je pense que nous pourrions dire que ce sont définitivement des étapes d'éveil.

Mais il ne veut pas dire que nous ne nous trouvons pas souvent dans un état de distraction, ou que nous avons toujours besoin de guérison. Il y a toujours quelque chose de plus dont nous pouvons nous libérer ou que nous pouvons intégrer. À chaque étape, nous avons un ego. (En Anglais :)



L'ego n'est pas détruit. Beaucoup de gens se tournent vers les drogues, par exemple, comme un moyen d'aller de force au-delà de l'ego et de détruire en quelque sorte l'ego. Cela peut effectivement conduire à des expériences remarquables, mais si l'ego est détruit, blessé, malmené, alors il n'est pas mort, mais il continue à être un obstacle peut-être encore plus difficile à l'avenir. Ainsi, l'ego, comme toute autre chose dans la création de Dieu, doit être aimé, et non attaqué ou détruit.

Nous pouvons donc dire que ce voyage de la conscience, qui commence au moment où nous commençons à méditer, l'histoire de notre vie nous amène à ce point, mais il fait aussi partie d'une expansion continue. Et chacun de ces niveaux de conscience reste ouvert de la manière appropriée et de plus en plus de la manière qui est saine, qui est naturelle, qui est la meilleure pour notre bien-être, notre paix, notre joie, notre bonheur.

Perception de soi

L'ego est la perception de soi, la conscience de soi. On le décrit parfois comme le "témoin" ; il regarde, observe, évalue peut-être ce que je fais ou ce que l'on me fait. Ce témoin, cette perception de soi, cet état de conscience ou élément de conscience, représente-t-il l'état le plus élevé ? Eh bien, clairement non. Une des raisons pour lesquelles nous pouvons dire que la conscience de l'ego n'est pas l'état le plus élevé est qu'elle n'existe pas toujours. Elle apparaît à un certain stade du développement humain et, à elle seule, elle ne peut nous conduire au but ou à l'aspiration à l'unité, à la joie, à la paix, à la plénitude de l'être que nous avons tous en nous. Et c'est ce qui fait de nous des êtres essentiellement humains. On pourrait donc dire que l'ego n'existe que dans l'esprit. Il n'est pas dans la conscience pure.

La conscience fait l'objet d'un débat dans le monde scientifique en ce moment. Peu de scientifiques s'intéressent à la conscience, mais certains le font, et d'autres ont rejeté l'idée même de conscience. Ils disent qu'il n'y a que l'esprit, et que l'esprit est généré par l'activité électrique du cerveau. C'est une façon matérialiste de considérer la réalité, la nature et nous-mêmes. C'est une façon dangereuse de voir les choses si on la prend au pied de la lettre. Si nous croyons vraiment que tout découle de la matière et que c'est la matière qui crée ce que nous appelons la conscience ou l'esprit, cela aura des conséquences très graves sur notre façon de vivre, sur la façon dont nous voyons, sur la façon dont nous traitons notre environnement, sur la façon dont nous traitons les animaux, sur la façon dont nous nous traitons nous-mêmes et les autres personnes. Si tout tourne autour de cette sorte d'interprétation matérialiste, alors même notre santé devient un sujet matérialiste. Nous avons en ce moment une merveilleuse série de séminaires sur la santé animés par le Dr Barry White. Il nous fait découvrir une conception contemplative de la santé et il a placé la méditation au centre de son modèle de santé. Il nous aide clairement à reconnaître et à échapper au modèle matérialiste de la santé, qui a causé tant de confusion et de souffrance, pourrions-nous dire, ces derniers temps.

L'ego n'existe donc pas dans l'état originel de pure conscience. L'état originel de pure conscience est la source du monde matériel. Ce n'est pas le monde matériel qui produit la conscience, mais la conscience qui produit le monde matériel. C'est l'intuition fondamentale de la sagesse mystique, de toute sagesse dans toutes les traditions depuis des temps immémoriaux. Et c'est ancré au cœur de notre compréhension chrétienne du monde. On pourrait donc dire que l'ego est un produit de l'esprit, un produit de l'activité électrique du cerveau. Nous en savons beaucoup sur les neurones miroirs, qui nous permettent d'apprendre à établir des relations, à imiter, à nous adapter. Et l'ego, en tant que témoin de la réalité, témoin de notre expérience ou conscient de ce qui se passe, est un développement naturel de notre croissance psycho-logique et mentale. Il n'émerge pas de la conscience pure, pourrions-nous dire, car, dans la conscience pure, il y a une unité entre l'observateur et l'observé, entre l'amant et l'aimé. Il n'y a pas d'objectivation à quelque niveau que ce soit dans une relation qui ne soit pas finalement absorbée dans la pure subjectivité de Dieu, Je suis.

L'ego émerge donc à un certain moment de notre développement psychologique. Les psychologues disaient qu'entre l'âge de un et trois ans, on peut voir émerger l'ego, le témoin qui nous fait dire : "Non, je ne suis pas toi, je ne suis pas ça, je veux ceci" et ainsi de suite - le sentiment d'être séparé. C'est une étape nécessaire de notre évolution. Je pense que l'histoire d'Adam et Eve illustre probablement cette étape. Ce n'est pas une étape de péché, c'est une étape naturelle, mais elle nous fait découvrir le monde qui existe en dehors du jardin d'Eden. Elle nous fait prendre conscience que, pour fonctionner dans le monde, nous avons besoin d'un certain sentiment de séparation afin d'être nous-mêmes, d'accepter le fait que nous ne sommes pas totalement identifiables aux autres. L'ego, donc, c'est la séparation. Et la séparation est toujours douloureuse.

Revenons donc un instant sur ces quatre états de conscience, la veille, le rêve, le sommeil profond et l'état non dualiste, turiya, de conscience unifiée. À l'état de veille, nous pouvons penser que nous sommes éveillés, mais nous ne sommes peut-être pas aussi éveillés, aussi pleinement éveillés que nous le pensons.

Ou dans l'état de rêve, si nous sommes dans un sommeil paradoxal profond et que nous faisons l'expérience de rêves, la question est toujours de savoir qui est conscient du rêve ? Qui est en train de rêver ? Et n'est-il pas étrange que nous puissions même être éveillés dans un rêve ? Il nous est possible de faire l'expérience de notre témoin, de notre ego, même dans certains de ces états de rêve, je ne les connais pas tous, mais dans certains d'entre eux. Et dans ces types de rêves particuliers, nous pouvons même avoir un certain contrôle sur les personnages qui agissent dans l'histoire de notre rêve, ou nous avons même un certain contrôle sur la façon dont l'histoire va se terminer. Nous avons donc le sommeil profond dans lequel il n'y a pas de mémoire, pas d'état du moi et pas de témoin, et pourtant nous savons que nous avons été dans ce sommeil profond ; nous pouvons dire que j'ai eu un sommeil très profond, que je n'ai rien rêvé, que je ne pensais pas, que je n'étais pas conscient de moi-même. Mais j'étais, je suis dans ce sommeil profond.

Et puis le quatrième état de conscience, la dimension spirituelle de la conscience qui inclut et englobe tous ces états de conscience au cours du travail d'intégration et d'harmonisation de notre vie. ~

5

Briser le miroir

Je voudrais continuer aujourd'hui à explorer la signification de l'ego, comment nous devrions nous rapporter à cette réalité de l'ego, comment la comprendre, comment la gérer. J'essaie d'éviter de donner l'impression que l'ego est une chose mauvaise, maléfique, et que nous avons en nous ce terrible démon que nous appelons l'ego. Je pense que l'ego a un but, il fait partie de notre développement naturel. Mais il y a quelque chose de très vulnérable et de très délicat dans la façon dont l'ego sert le but de l'ensemble de notre existence et de notre développement. Je ne dis donc pas que l'ego est en soi une mauvaise chose. Il fait partie de la création de Dieu, nous faisons partie de la création. Et tout dans la création est perçu par Dieu comme bon, très bon. Alors ne diabolisons pas l'ego.

Certains types de spiritualité pensent que la seule façon de traiter le péché est de le punir. Certains types de religion croient que nous devons détruire l'ego pour être spirituels. Je pense que c'est une voie vers un type de religion très faux, un type de religion dangereux qui utilise la violence, qui conçoit même la violence contre soi-même, ce qui justifie ensuite bien sûr la violence contre les autres. Il faut donc beaucoup de discernement.

Dans ce passage du livre du Père John, *Moment of Christ*, il y a un chapitre intitulé "briser le miroir". Briser le miroir, et le miroir est notre ego, ou notre conscience de soi. Et voici comment le Père John le décrit. Il dit que, tout d'abord, nous résonnons sur la même fréquence que le Christ, nous sommes en phase avec l'esprit du Christ. Et c'est la réalité que Jésus révèle, que nous sommes en harmonie avec Dieu. Nous sommes en union avec cette base de l'être. Nous sommes en harmonie avec lui, mais bien sûr, nous regardons le monde, nous nous regardons nous-mêmes, et nous disons : "Eh bien, c'est une belle idée, mais pourquoi ne le ressens-je pas tout le temps ? Je ne le ressens qu'après certaines séances de méditation ou certains jours où les choses vont bien pour moi". Le père John demande alors : "Qu'est-ce qui empêche cette union ou cette résonance ?". Et voici ce qu'il répond : " La seule chose qui puisse l'empêcher est ce que nous pourrions décrire comme la conscience de soi ".

C'est la conscience de soi que je décrivais hier comme le témoin, l'hyperconscience de soi de l'égoïsme. Ainsi, lorsque la conscience de soi se gonfle, ou s'infecte, s'enflamme - c'est ce que nous ressentons lorsque nous sommes contrôlés par l'ego - alors c'est l'égoïsme. C'est lorsque l'ego se gonfle, s'étend, de sorte qu'il remplit tout l'espace disponible de notre conscience, du moins pour un temps. Puis il dit : "Je ne pense pas qu'il soit exagéré de dire que le péché originel est la conscience de soi. Car la conscience de soi donne naissance à la conscience divisée. Le péché est donc le résultat d'une conscience divisée. Divisée parce que nous nous regardons et nous voyons comme séparés en nous-mêmes, mais aussi séparés des autres. Et cela crée une conscience égoïste, un comportement égoïste - le péché.

John Main poursuit : "C'est comme avoir un miroir entre Dieu et nous-mêmes. C'est une image forte, de nombreux auteurs mystiques utilisent cette image du miroir. Dans la prière profonde, lorsque nous entrons dans un niveau plus profond de conscience, nous voyons comme dans un miroir. Et nous pouvons nous voir comme un reflet du Divin. Nous voyons notre propre nature essentielle comme une icône de Dieu créée à l'image et à la ressemblance de Dieu. Le signe du fruit de cette expérience est, par exemple, assez simple - c'est que nous pouvons mieux nous aimer. C'est l'un des fruits de la méditation. Le premier fruit de l'Esprit Saint est l'amour. Et la première manifestation de cet amour est que nous nous aimons nous-mêmes, que nous savons que nous sommes bons, pas parfaits. En tant qu'êtres humains, nous avons nos humeurs, nous avons nos problèmes, nous avons des difficultés de caractère et ainsi de suite, mais néanmoins, même si nous sommes conscients de nos péchés, cela ne signifie pas que nous ne sommes pas aimables. Et nous pouvons en faire l'expérience en nous voyant comme l'image de Dieu.

Mais ce n'est pas la fin de l'histoire. Ce n'est pas la fin du voyage. Et il y a un danger à se pencher sur cette réflexion. Un danger dans le sens où il peut être si merveilleux de découvrir notre propre bonté ou notre propre divinité que nous ne passons pas à l'étape suivante, qui est de transcender, de laisser aller...

de nous-mêmes, ce quatrième stade de conscience où nous allons au-delà de l'ego, dans l'esprit et dans l'union. Là où est l'Esprit, il y a l'union.

Le Père John poursuit : "C'est comme avoir un miroir entre Dieu et nous. Chaque fois que nous nous regardons dans le miroir, nous nous voyons nous-mêmes". Et il dit : "Le but de la méditation est de briser ce miroir". Le but de la méditation est donc de briser, de détruire ce miroir afin que nous ne regardions plus les reflets de nous-mêmes, des choses, et par conséquent que nous voyions tout à l'envers, y compris nous-mêmes. Lorsque vous regardez un miroir, la gauche est à droite et la droite à gauche. Tout est une image miroir. Ce n'est pas la façon dont les choses sont réellement en elles-mêmes. Voir un reflet, c'est voir les choses à l'envers ou avec déformation. Donc, l'essence de la méditation, dit le Père John, "Le miroir doit être brisé", en surmontant la conscience de soi. Nous voyons donc ici l'enseignement de John Main sur la méditation, la profondeur avec laquelle il relie l'enseignement de l'évangile à l'expérience de la méditation et au travail psychologique que la méditation accomplit, si nous la pratiquons régulièrement. Le miroir est brisé.

Et Jésus parle du dépassement de la conscience de soi - le soi miroir, le soi qui n'est que notre conscience de soi qui ne fait que se regarder dans le miroir - lorsqu'il dit : "Personne ne peut être son disciple s'il ne laisse pas le soi derrière lui.

Puis le Père John poursuit en disant que le problème avec cette conscience de soi, si nous restons coincés dans l'état de conscience de soi, c'est que nous sommes trompés, nous sommes trompés, nous tombons dans l'illusion que ce que nous voyons dans le miroir est la vraie chose. Saint Paul dit quelque part : "Je vois maintenant comme dans un miroir sombre" (I Cor 13:12), pas clairement. Mais il dit ensuite que lorsque la conscience de soi aura été transcendée, lorsque le miroir aura été brisé, lorsque nous aurons traversé le miroir, alors nous verrons les choses dans leur ensemble, nous verrons les choses telles qu'elles sont réellement. Mais en attendant, l'un des principaux effets de la conscience de soi est que nous voyons ou imaginons que tout tourne autour de moi. C'est l'égoïsme, l'égoïsme, tout ce qui se passe est lié à moi, et je suis le centre de l'univers, et tout, tout le monde est en quelque sorte la planète, ou...

le satellite qui tourne autour de moi. Et John Main dit que c'est un état terrible à vivre, parce qu'il apporte tant de souffrance.

C'est donc un état terrible pour nous. Et c'est pourquoi, dit-il, la plupart d'entre nous viennent à la méditation - parce que nous ne voulons pas nous regarder dans le miroir pour le reste de notre vie, et voir tout en arrière, tout à l'envers. Nous avons besoin, nous voulons regarder à travers lui, au-delà de lui, et au-delà de nous-mêmes. Nous venons à la méditation parce que nous voulons regarder avec courage dans le mystère infini de Dieu. Mais ensuite, dit-il, et je pense que nous en avons tous fait l'expérience, lorsque nous commençons à ressentir cette première perte de conscience de soi, lorsque nous commençons à entrer dans le silence de la méditation, alors nous pouvons être perturbés et prendre peur parce que nous sentons que nous perdons quelque chose. Nous prenons alors peur. Et c'est là que le Père John dit que nous avons besoin du soutien des autres, nous avons besoin de la communauté.

Et transcender l'ego est un travail sérieux. C'est du sérieux. Ce n'est pas facile. Nous savons que la méditation est simple, merveilleuse, délicieuse, fructueuse. Mais ce n'est pas facile. C'est pourquoi il est si important qu'il y ait des gens comme nous, qui sont simplement des pèlerins dans une communauté voyageant vers le royaume, qu'il y ait des gens, des sources et des communautés qui enseignent la méditation comme une pratique sérieuse de transformation, et pas seulement comme un moyen de calmer l'esprit. Calmer l'esprit est bien sûr la première étape, mais ce n'est pas seulement le but.

La façon dont John Main place cet enseignement de Jésus dans le contexte de la méditation et de la sagesse contemplative, c'est que le bris du miroir est un silence. Il ne s'agit pas de se faire violence, de se punir, de se priver des bonnes choses de la vie. Mais il s'agit d'entrer dans cette profonde expérience de silence où l'attention se détache de nous-mêmes, où nous laissons aller ou nous perdons la conscience de soi dans le travail de purification continu du mantra, et c'est dans ce travail, jour après jour, semaine après semaine, mois après mois, décennie après décennie, que nous laissons aller l'ego ou que l'ego tombe à sa juste place. ~

6

Manifestations de l'ego

L'ego est devenu un terme populaire dans notre compréhension de nous-mêmes, principalement, je suppose, à cause de Freud, qui avait trois niveaux de conscience, le ça, qui était notre soi instinctif, ce que je veux, l'appétit en soi, le désir, et puis le moi, et puis au-delà du moi, le surmoi. La compréhension de l'ego chez Freud, que je trouve utile, est que c'est quelque chose qui se développe, les psychologues diront aujourd'hui, entre un et trois ans, c'est là qu'il commence à apparaître. Le surmoi se forme dans les cinq premières années de la vie. Et le surmoi semble être lié à la façon dont nous avons fait l'expérience de la punition ou de l'approbation, en particulier de la part de nos parents ou de nos professeurs d'école. Et si vous pensez aux parties de notre société où les parents ne sont pas disponibles pour beaucoup d'enfants, où une parentalité saine n'est pas disponible, alors les enfants chercheront d'autres unités de familles de substitution auxquelles appartenir, comme les gangs, les gangs de rue, les gangs urbains. Et dans la structure du gang urbain, bien sûr, ils rencontrent un système de récompense et de punition très primitif et violent, basé sur des valeurs très grossières et sans amour.

L'ego est donc une sorte de médiateur entre le ça qui a des désirs irréalistes, si le ça vous contrôle, alors vous pouvez devenir un violeur, vous sortez et attendez de voir quelqu'un qui vous excite et vous l'attaquez. C'est juste le ça d'un esprit dérangé. Le surmoi, rappelez-vous, a été formé en nous par ce souvenir de la manière dont je peux être approuvé par d'autres personnes que je respecte ou que je crains. Je vais donc m'identifier à cette personne ou à ces personnes qui m'approuveront toujours parce que je suis un bon garçon ou une bonne fille, que je suis approuvé et applaudi, que je gagne des prix et que je fais ce que ma famille veut que je fasse, ou ce que la société veut que je fasse, ou ce que le clergé veut que je fasse. L'ego est donc considéré dans ce modèle comme une sorte de médiateur, un médiateur réaliste entre les désirs grossiers et primitifs, les appétits du ça,

et le surmoi, plutôt très effrayant, manifestation de la perfection ou de la vertu ou de ce que je devrais faire. Je pense donc que c'est utile, je ne pense pas que nous ayons besoin d'acheter l'ensemble du tableau. Mais je pense que cela nous aide à comprendre comment l'ego fonctionne - pas entièrement seul, mais en tant que médiateur entre des niveaux plus profonds de l'inconscient et nos idées imaginaires d'approbation, de perfection et de bonté.

On pourrait donc dire que l'ego cherche à satisfaire nos exigences irréalistes, à savoir comment obtenir ce que je veux, mais de manière réaliste, afin de ne pas être désapprouvé par l'image que s'en fait le surmoi. On voit souvent cela dans la psychologie des leaders très forts. Vous verrez qu'ils ont été fortement influencés, souvent par un seul parent. Par exemple, dans le cas du président Obama, sa mère, car son père était absent. Ainsi, sa mère semble avoir été le moteur de son ambition ou de son désir de servir. Et, bien sûr, l'ego doit être assez fortement développé chez quiconque veut devenir président. Mais il existe différents types d'ego. L'ego que nous pouvions voir chez Obama et l'ego que nous pouvons voir chez le président Trump sont des manifestations très différentes de l'ego. Les politiciens sont souvent motivés par l'ego, tout comme les artistes. Les artistes aiment être approuvés, les artistes aiment être applaudis. Nous sommes tous à la recherche de la satisfaction de savoir que ce que nous faisons est reconnu, respecté et applaudi. Le danger est, bien sûr, que si cela devient la motivation dominante, primordiale - que je veux simplement que les gens, ou la majorité des gens, m'aiment - alors nous pouvons être très impitoyables dans la façon dont nous y parvenons, très myopes. Et c'est l'un des dangers de l'ego lorsqu'il ne fonctionne pas correctement en termes de sa fonction originelle - l'ego devient alors un tyran.- Et chez les dictateurs et les tyrans, chez les abuseurs, les personnes qui torturent les autres, chez les personnes impitoyables qui recherchent le pouvoir, nous pouvons voir que l'ego est incontrôlé, l'ego est devenu le maître. Et l'ego, en fait, est devenu le substitut du vrai moi.

Quels en sont les signes dans notre propre vie ? La plupart d'entre nous ne sont pas des dictateurs, des tyrans ou des abuseurs. Mais quels sont les signes que cette domination de l'ego se produit, au moins parfois, dans nos propres vies ?

Les commérages, par exemple, où les personnes impliquées dans la conversation s'en prennent aux faiblesses d'un autre absent. Ou lorsque vous participez à une discussion, qu'il y a une divergence d'opinion et que vous voulez gagner la discussion à tout prix. Vous ne pouvez pas imaginer ne pas sortir vainqueur de la discussion. Un autre aspect de l'ego est que nous nous comparons constamment, compulsivement, aux autres, souvent jaloux ou envieux des autres, cherchant toujours à voir comment nous nous comparons. L'ego peut donc tomber dans l'un ou l'autre extrême.

Il peut s'agir d'une force très faible, d'un manque de confiance, d'une peur, d'une timidité, d'un rejet de la faute sur les autres, mais en même temps, nous ne parlons pas, nous ne nous exprimons pas parce que nous avons trop peu de confiance en nous-mêmes ou d'estime de soi. C'est ce qu'on pourrait appeler un ego faible. C'est un extrême. L'autre extrême serait l'ego hyperactif ou trop fort. Et cela se manifeste par le fait d'être une brute, d'utiliser la vérité de manière amoral, de mentir quand cela vous arrange et de ne pas en avoir honte parce que vous vous dites : "Si je peux obtenir ce que je veux, je vais mentir". Nous voyons cela assez souvent dans le domaine politique, mais aussi dans les familles et au travail. L'ego trop fort est donc agressif. Il peut se manifester sous la forme d'un charme, mais d'un charme insensible, insensible. Et encore une fois en politique, certains politiciens qui ont du charisme peuvent s'en servir pour tromper ou manipuler la majorité. Et l'ego surpuissant veut toujours se rendre supérieur à tous les autres. Il peut parfois se considérer comme inférieur, mais il sera alors motivé pour s'opposer ou entrer en conflit avec la personne ou le groupe auquel il se sent inférieur.

La seule chose que l'ego trouve assez difficile, c'est d'être simplement égal. De dire simplement : "Je suis différent, mais nous sommes fondamentalement égaux en valeur". C'est quelque chose que l'ego trouve difficile à faire. ~

Individuation et séparation

En un sens, l'ego est une construction théorique. Nous donnons ce nom, ego, à une combinaison de réponses et d'attitudes qui peuvent nous dominer, devenir compulsives, mais ce n'est pas une chose. Nous pourrions dire que l'ego est un sentiment de soi comme étant séparé. Et bien sûr, il est important que nous nous individualisons, comme Jung l'a souligné dans son système psychologique. L'individuation signifie que nous devenons ce que nous sommes, c'est-à-dire que nous ne sommes pas exactement la même personne que nos parents, nos frères et sœurs, les membres de notre église ou les membres de notre pays. Nous sommes influencés et notre identité est façonnée par toutes ces forces, mais nous sommes nous-mêmes, et nous pouvons nous opposer, si nécessaire, à l'oppression ou à l'injustice, même si la majorité des gens autour de nous y renoncent.

L'individuation est donc un processus de changement, de transformation. Et l'ego lui-même est transformé dans ce processus d'individuation, pas détruit. Il est transformé. Et à mesure qu'il est transformé, il se révèle être un mécanisme. En d'autres termes, c'est juste une fonction - le moyen, une méthode, ce n'est pas le but, ce n'est pas le patron. C'est juste une façon de nous permettre de ne pas être engloutis dans la foule anonyme, de ne pas être seulement un membre de la famille, seulement un Italien ou un Irlandais ou un Français ou un Américain, pas seulement un membre de la foule, mais d'être nous-mêmes. Et cela exige une certaine séparation. Et cela se produit par la séparation.

L'ego est toujours associé à la séparation et a pour fonction de nous aider à nous séparer. Nous nous séparons lorsque nous traversons les différentes phases de la vie. Nous nous séparons de l'utérus, le bébé qui naît doit pousser et être poussé dehors - un processus assez douloureux pour un bébé qui sort de la sécurité de l'utérus. Et il se sépare de sa mère lorsque le placenta est coupé. C'est joyeux, naturel, nécessaire, car sinon les deux périraient. Mais c'est douloureux, car la séparation apporte toujours de la douleur. Mais la séparation est une partie nécessaire du processus d'être humain.

Cela entraîne de l'anxiété, l'anxiété de la séparation. Les enfants en font l'expérience lorsqu'ils sont séparés de leurs parents ou que ces derniers s'absentent pour un après-midi ou une semaine, et s'ils s'absentent pendant de longues périodes, l'enfant éprouve bien sûr une peur profonde d'être abandonné et souffre d'anxiété de séparation. Et cela peut devenir un modèle tout au long de la vie, avec toujours la peur d'être laissé seul, d'être séparé et d'être abandonné.

Ainsi, l'ego, ce que nous appelons l'ego, cette combinaison de forces que l'on peut décrire comme l'ego, est associé au processus naturel du développement humain, mais aussi à ses aspects douloureux. Nous pouvons nous replier sur nous-mêmes si la douleur de la séparation devient trop grande, comme l'enfant sensible qui se cache sous la table. Nous pouvons nous dissocier, ne jamais vraiment établir de contact, de contact authentique avec d'autres personnes parce que nous avons peur de la séparation ; nous pouvons devenir déprimés, nous pouvons devenir désespérés. Et tout au long de notre vie, toute sorte de perte ou de séparation - la perte d'un être cher, la rupture d'une relation, un divorce, la perte d'un animal de compagnie, ou l'entrée à l'école, la première fois que nous allons à l'école en tant que jeune enfant, tout cela peut être des souvenirs intenses, des souvenirs douloureux de séparation. Et la gestion de la nécessité de la séparation, de l'individuation est la responsabilité de ceux qui sont principalement chargés de notre bien-être pendant la première partie de notre vie.

Nous devons donc apprendre à nous séparer ; nous devons accepter la séparation. John Main a dit un jour que le principal objectif de l'éducation Chrétienne est de nous aider à faire face à l'expérience de la trahison. C'est une affirmation difficile, mais lorsque vous regardez les récits de la passion dans les évangiles, la trahison est au cœur de l'histoire, du récit. Nous pouvons voir ce que cela signifie lorsque nous voyons comment Jésus traite son expérience douloureuse de la trahison, sa propre compréhension de Judas. Il ne diabolise pas Judas, comme certains évangélistes semblent le faire en écrivant séparément sur Judas, et Judas est bien sûr devenu la figure du démon dans une grande partie du mythe chrétien. Mais Jésus lui-même semble comprendre et accepter

la trahison qui se produit. Il dit "Va et fais ce que tu as à faire" (Jn 13, 27), alors que Judas quitte la table lors de la dernière Cène. Et il dit que c'est l'accomplissement des Écritures, du sens de la destinée. Le sens du moi de Jésus est élargi au-delà de son propre ego, son propre ego aurait été blessé par cette expérience de trahison, de séparation, mais son sens du moi s'élargit à cause de la manière dont il gère cette séparation. Son propre sens du moi s'élargit à mesure que son ego accepte la souffrance qu'il ne pouvait ni nier ni éviter. Dans le jardin de Gethsémani, nous le voyons prier le Père pour que cette coupe soit éloignée de lui, si possible, mais il dit ensuite : "Non pas ma volonté, mais ta volonté soit faite" (Lc 22,42). Il accepte donc la souffrance qui ne peut être évitée. Et c'est dans cette acceptation de la séparation (après tout, la souffrance qu'il allait rencontrer dans sa passion était la séparation ultime de l'agonie et de la mort), si nous pouvons accepter ce qui est inévitable, l'inévitable souffrance de la vie, alors l'ego est transcendé, et nous nous trouvons libres des limitations de l'ego.

Il est donc important de voir la relation entre l'ego et la souffrance. Et je pense que nous pouvons le voir dans cette expérience et cette fonction de séparation, un aspect permanent de la vie. La racine du mot séparation, qui vient de la racine indo-européenne, signifie "tamiser". Tamiser. Lorsque vous prenez des haricots ou du riz et que vous les mettez dans un tamis, et que vous le secouez, il y a une séparation qui a lieu. Ce que vous voulez garder et cuire reste dans le tamis et ce que vous ne voulez pas est jeté.

Nous pouvons donc aussi penser à la séparation, non pas tant comme un acte violent, mais comme une identification de l'essence, comme une découverte de ce qui reste de purement bon et vrai. L'ego peut donc être décrit ou compris comme un spécialiste de ce processus de séparation. Mais c'est une séparation en vue d'une union plus élevée. Ce n'est pas une séparation pour elle-même, ce n'est pas une séparation comme punition. C'est une séparation en vue d'une union supérieure, la libération de la conscience de l'ego elle-même. C'est-à-dire que l'ego sert le programme du paradoxe. Et ce paradoxe est ce qui nous conduit vers une plénitude et une unité plus profondes.

Je disais hier que l'ego se développe à un certain stade, précoce dans notre évolution ou notre enfance. Peut-être que l'ego est simplement une manifestation de notre activité cérébrale croissante et de l'activité électrique chimique et neurologique du cerveau, des neurones miroirs, et de notre capacité à avoir le sentiment d'être séparés, en nous regardant dans le miroir comme un témoin de nous-mêmes. ~

Le mantra ouvre la voie à travers la résistance de l'ego, à travers la jungle de nos pensées et de nos sentiments. Il ouvre un chemin. Et tout ce que nous avons à faire est de le suivre et de l'écouter.

Laurence Freeman décrit la méditation comme un voyage de la conscience qui nous emmène au-delà de l'ego, qu'il compare à un mur de briques. Au fil des expériences de notre vie, nous ajoutons inconsciemment des briques pour nous protéger d'être blessés. Ce mur nous empêche alors d'atteindre la liberté, l'authenticité et l'union auxquelles nous aspirons. Le moyen de dépasser ce mur est de rester fidèle à la pratique de la méditation. La répétition régulière du mantra ébranle le mur et, progressivement, des briques commencent à tomber. À l'heure de Dieu, le mur s'ouvre, nous franchissons la barrière de l'ego et reconnaissons le Christ en nous.

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



www.mediomedia.com www.wccm.org

Dans l'ensemble de ce document Il y a en fait **trois** textes se rapportant à ce thème de : **Le mur de briques de l'ego-1-**

1 **Le mur de briques de l'ego-1-**, traduction (...*presque* automatique...excuser les lourdeurs...) du texte original en anglais (cf le texte précédent)

2- Quelques **Sagesses quotidiennes** (**ce document**) illustrées et choisies dans cet ouvrage par le P. Freeman (**DEUX SERIES** : -1- : entre le 27/03 et le 06/05/2022 et 2- : entre le 09/10/2023 et le 07/11/2023)

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

Le texte original ***The Brick Wall of the Ego 1*** provenant du site

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

SAGESSE DU JOUR (1)

Pages choisies et composées entre le 27/03 et le 06/05/2022 par le P. Freeman

Dimanche 27 Mars 2022



(Photo : Laurence Freeman)

Au cœur de notre enseignement de la méditation se trouvent les niveaux de conscience que nous traversons au cours du parcours de la méditation. L'un de ces éléments, je l'appelle le mur de briques de l'ego ; peut-être aurais-je dû l'appeler "voir à travers le mur de briques de l'ego". Pour comprendre ce que signifie "voir à travers le mur", il est important que nous reconnaissons que le mur est là. C'est la première étape pour voir à travers.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#)

P5

Lundi 28 Mars 2022



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Le Père John appelle l'expérience de méditation quotidienne un voyage, un pèlerinage. C'est un pèlerinage, parce que c'est un voyage vers un lieu sacré. Ce lieu sacré est notre point d'union personnelle avec le Christ, avec l'esprit du Christ, qui nous ouvre au mystère du Père. Et la grâce qui nous permet de faire ce voyage, de persévérer, de recommencer et de nous accepter comme des pèlerins imparfaits, cette grâce est l'Esprit Saint.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#)

P5

Mardi 29 Mars 2022



(Photo : Laurence Freeman, Malaisie)

Nous pouvons réfléchir à ce que signifie l'ego, quand il se forme, comment il peut devenir une part utile de notre psyché ou très souvent, bien sûr, comment il peut aussi devenir un problème majeur dans la vie, lorsqu'il ne fonctionne pas comme il le devrait, ou lorsqu'il est blessé, saigne et cause bien des problèmes. Il s'agit donc de voir, de comprendre, mais aussi de faire l'expérience de perdre - d'être capable de comprendre l'ego et d'aller au-delà du mur de l'ego vers cet état d'union auquel nous aspirons, auquel nous nous sentons appelés par une attirance ou une intuition profonde en nous, ce qui est vraiment ce qui fait de nous des êtres humains, cette attraction, cette force gravitationnelle vers l'union avec Dieu. Et afin d'obéir à cet appel, ou de répondre à cette invitation, nous devons apprendre à perdre l'ego.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#)

P5

Mercredi 30 Mars 2022



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Je vous demande d'imaginer la première fois que vous avez entendu parler de la méditation. Qu'avez-vous ressenti alors ? Avez-vous ressenti une attirance immédiate, vous êtes-vous dit "oh, c'est ce que j'attendais" ? Ou était-ce quelque chose de plus vague ou de moins clair, avec quand même un certain intérêt, une certaine fascination peut-être ? Et puis, rappelez-vous la première fois que vous avez essayé de méditer : peut-être pensiez-vous que c'était très facile et que vous seriez illuminé en trois ou quatre jours. Puis vous avez découvert que cela allait être un voyage. Et faire le premier pas est la chose la plus importante, mais nous continuons à faire ce premier pas tout au long du chemin.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#)

P6

Jeudi 31 Mars 2022



(Photo : Laurence Freeman, France)

Gardez cela à l'esprit et rappelez-vous la première fois que vous avez médité et qu'on vous a dit de vous asseoir, de rester immobile, de fermer légèrement les yeux et de commencer à abandonner vos pensées, les bonnes pensées, les pensées positives, les pensées créatives, les intuitions, toutes les choses que nous aimerions normalement avoir à l'esprit, les solutions aux problèmes, mais aussi d'abandonner les pensées négatives, les peurs, les angoisses, les fantasmes, abandonner toutes les pensées, l'imaginaire et les idées, avec les sentiments qui y sont attachés - les sentiments sont toujours attachés à des images ou des idées. Et on vous a dit qu'un moyen très universel et très efficace de faire cela est le mantra - prendre un seul mot ou une courte phrase et la répéter continuellement pendant la durée de la méditation. On vous a dit ou on vous a conseillé de méditer deux fois par jour pendant au moins 20 minutes, et qu'avec le temps, cela deviendrait une pratique, quelque chose qui ferait partie de votre vie et apporterait des bénéfices, des fruits et des richesses dans votre vie à tous les niveaux.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#)

P6-7

Vendredi 01 Avril 2022



(Photo : Laurence Freeman)

Et vous découvrez alors que cette manière très simple de devenir silencieux et immobile, cette manière de sortir de notre tête pour entrer dans le cœur est simple mais pas facile. Pourquoi n'est-ce pas facile ? Pour de nombreuses raisons. L'une d'entre elles est le fait que nous sommes attachés à notre flot de pensées et d'imagination, aux idées et aux images. Nous y sommes très attachés, et nous pensons que c'est ce que signifie être conscient. Nous défaire de ces contenus de notre esprit est assez perturbant, et même assez effrayant pour certaines personnes - elles abandonnent au bout de cinq minutes. C'est une des raisons pour lesquelles c'est difficile.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#)

P7

Samedi 02 Avril 2022



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Une autre raison pour laquelle la méditation n'est pas facile, est que l'ego est une force de résistance à ce travail. Pourquoi ? Parce qu'en faisant ce travail d'attention, de silence, d'immobilité et de simplicité, ce travail qui consiste à devenir pauvre en esprit en renonçant à toutes les richesses de la pensée et de l'imagination, comme le décrivaient les premiers moines chrétiens, en faisant ce travail nous allons à un niveau de conscience plus profond que l'ego lui-même. Et l'ego, auquel nous sommes aussi très attachés, lui qui nous protège du danger ou de la peur, ou qui produit des peurs, des désirs et des dangers, cet ego est une force de résistance à ce travail contemplatif. C'est ainsi, c'est le parcours humain. Nous devons rencontrer cette force de résistance. Nous l'appelons distraction. Mais d'où vient la distraction ? C'est l'ego, qui ne veut pas lâcher prise.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#)

P7

Dimanche 03 Avril 2022



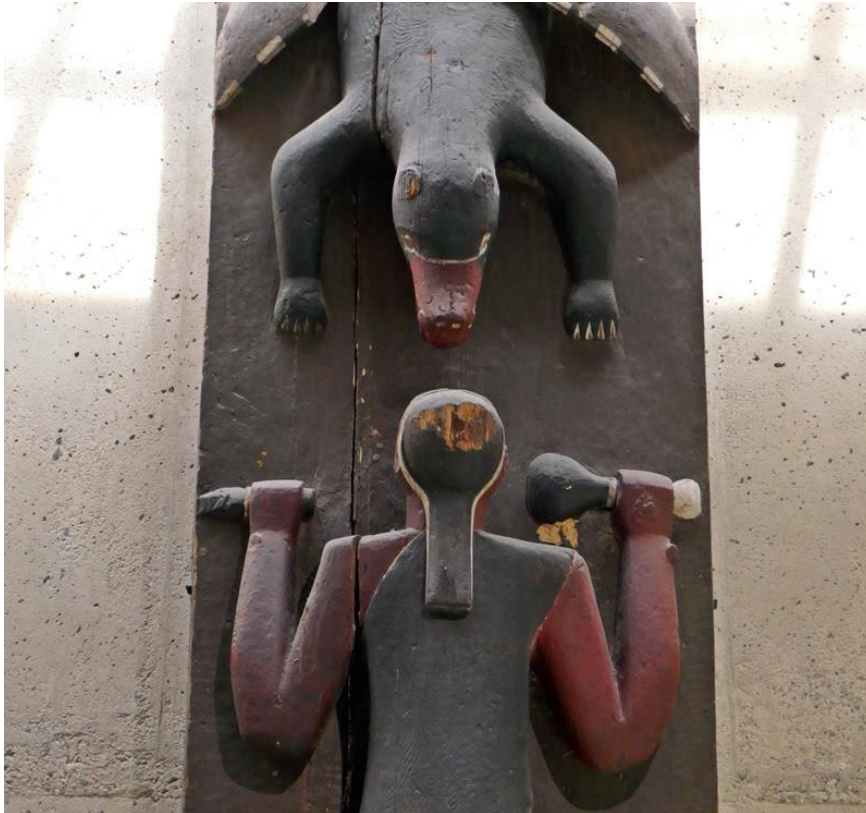
(Photo : Laurence Freeman, Canada)

Ainsi, tout comme le mantra peut apporter au premier niveau de conscience et apportera au fil du temps un calme mental croissant, une sérénité et une diminution des distractions, à ce niveau aussi le mantra va nous ouvrir à un pouvoir de guérison, à notre propre capacité d'auto-guérison. La racine de cette auto-guérison est l'Esprit, la grâce. Nous allons donc simplement nous ouvrir à la guérison de ces souvenirs ou blessures du passé sans avoir à y penser, à les analyser tous. Maintenant, c'est vrai, parfois une pensée, un souvenir du passé remonte de ce niveau plus inconscient vers la conscience parce que, en pensant à une personne, nous avons vu une situation ou un événement qui se sont produits il y a peut-être longtemps. Et nous pouvons nous dire : "Je me demande pourquoi je pense encore à cela, après tout ce temps". Il se peut que vous ayez besoin d'y réfléchir, d'en parler, de le traiter consciemment. Tout cela a pour but de parvenir à la connaissance de soi.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#)

P9

Lundi 04 Avril 2022



(Photo : Laurence Freeman, Canada)

(...) nous continuons à dire le mantra. Et il nous conduit maintenant à un autre niveau de conscience, que nous pourrions appeler le disque dur du mental de notre être, là où tout est enregistré, où tout est inscrit. C'est comme le disque dur d'un ordinateur. Et il est rempli de beaucoup de choses, en particulier de souvenirs de traumatismes, de chagrins ou de deuils ; beaucoup d'expériences du passé peut-être douloureuses ou difficiles, que nous pensons faire partie du passé, et qui le sont en termes de chronologie, mais qui sont toujours très présentes en nous en termes psychologiques. Nous portons ces sentiments avec nous, même s'ils ne sont pas à la surface de notre mental, ou si nous ne les ressentons pas consciemment dans nos sentiments ; ils sont là de manière puissante et souvent très contraignante, surtout pour les formes extrêmes comme un traumatisme, où quelque chose a presque été paralysé. Le processus s'est intégré à notre système d'exploitation et contrôle réellement notre vie et toutes nos réactions, sans que nous le comprenions vraiment. Nous rencontrons ici un autre type de niveau de distraction. Nous ne sommes pas seulement distraits, comme nous le sommes au premier niveau, par des pensées superficielles de problèmes. (...) Il ne s'agit donc pas de ce genre de distractions quotidiennes ou de liste de choses à faire. Mais ici, à ce (deuxième) niveau, nous entrons dans un champ de mémoire plus profond, des souvenirs qui nous sont encore présents, et qui ont souvent besoin d'être guéris ou réconciliés, d'être intégrés.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#)

P?

Mardi 05 Avril 2022



(Photo : Laurence Freeman, Canada)

Ainsi, tout comme le mantra peut apporter au premier niveau de conscience et apportera au fil du temps un calme mental croissant, une sérénité et une diminution des distractions, à ce niveau aussi le mantra va nous ouvrir à un pouvoir de guérison, à notre propre capacité d'auto-guérison. La racine de cette auto-guérison est l'Esprit, la grâce. Nous allons donc simplement nous ouvrir à la guérison de ces souvenirs ou blessures du passé sans avoir à y penser, à les analyser tous. Maintenant, c'est vrai, parfois une pensée, un souvenir du passé remonte de ce niveau plus inconscient vers la conscience parce que, en pensant à une personne, nous avons vu une situation ou un événement qui se sont produits il y a peut-être longtemps. Et nous pouvons nous dire : "Je me demande pourquoi je pense encore à cela, après tout ce temps". Il se peut que vous ayez besoin d'y réfléchir, d'en parler, de le traiter consciemment. Tout cela a pour but de parvenir à la connaissance de soi.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#)

P ?

Mercredi 06 Avril 2022



(Photo : Laurence Freeman)

(...) le mantra devient un guide ou un chemin continu, ou un ami et un maître le long du chemin. Bien sûr, le mantra n'est pas une fin en soi ; la seule fin en soi est Dieu. Mais le mantra a maintenant commencé à se révéler à nous comme un chemin auquel nous pouvons nous fier, que nous en venons à aimer et que nous pouvons partager avec d'autres. Ce travail du mantra ouvre un chemin en ouvrant la voie à travers la résistance de l'ego, à travers la jungle de nos pensées et les bourbiers de nos sentiments. Tout ce que nous avons à faire est de le suivre et de l'écouter.

Laurence Freeman OSB, *The Brick Wall of the Ego*

P10

Jeudi 07 Avril 2022



(Photo : Laurence Freeman, UK)

Est-ce la fin du voyage ? Non. Le mantra nous amène ensuite à un autre niveau, que nous pourrions appeler "le mur de briques de l'ego". Le mur de briques de l'ego est ce que *Le Nuage de l'Inconnaissance* appelle la "conscience nue" de soi. Il ne s'agit pas de nos pensées du genre, "Il faut que j'aille faire un supermarché" ou "je dois appeler untel". Nous ne pensons pas à nos aspects psychologiques, nos sentiments, nos espoirs ou nos blessures. Pourquoi ces pensées sont-elles une distraction ? Pourquoi est-ce un mur ou une résistance ? Une façon de l'exprimer est de dire que c'est la pensée du "je". Ramana Maharshi dit qu'en méditation, il faut continuer à rechercher la source du "je", la source de la conscience, non pas intellectuellement mais expérimentalement, par le travail du silence, le travail de l'immobilité, le travail de la simplicité. Le mantra nous amène donc à une forme de fondement de la pensée du "je", en termes d'ego. Ici les distractions sont en réalité juste un fait.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#)

P10

Vendredi 08 Avril 2022



Photo : Laurence Freeman, Italie)

(...) les distractions ici sont en fait simplement le fait que nous nous heurtons à une sorte de blocage. Nous voudrions le dépasser, mais c'est comme si nous rencontrions un mur qui a été construit au fil des années avec des briques. Chacune de ces briques est quelque chose que nous ajoutons inconsciemment à un mur qui nous protège d'être blessés. C'est une façon de voir les choses. Nous ajoutons à ce mur après avoir vécu des douleurs et des deuils, une séparation ou quelque chose dont nous ressentons le besoin de nous protéger à l'avenir.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#)

P10-11

Samedi 09 Avril 2022



(Photo : Laurence Freeman, Afrique du Sud)

(...) jusqu'à présent nous avons appris beaucoup de choses dans ce voyage pour sortir d'un mental superficiel, en passant par le niveau de conscience le plus profond, l'inconscient, pour arriver presque à la racine de la pensée du Je. Que se passe-t-il alors ? Est-ce que quelque chose va se produire ? Est-ce que cela va continuer pour le reste de l'éternité ? Non, je ne le pense pas. Parce que petit à petit, nous prenons conscience que des briques tombent de ce mur. Et quand une brique tombe du mur, que se passe-t-il ? Nous voyons à travers le mur qu'il y a quelque chose de l'autre côté. Nous n'avons peut-être pas une vue d'ensemble, mais nous pouvons avoir fait l'expérience de la libération d'une peur, d'une compulsion, d'une dépendance ou d'une insécurité. Je crois que nous avons tous fait cette expérience en méditant régulièrement, le sentiment de devenir un peu plus sain, un peu plus fort, un peu plus normal, un peu plus confiant, non pas d'une manière agressive et égocentrique, mais avec une autre forme de confiance en soi qui vient de la connaissance de soi. Ainsi, à mesure que de plus en plus de briques tombent du mur, nous constatons que l'ego est moins une barrière, moins une interférence, moins une séparation entre nous et les autres.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#)

P11

Dimanche 10 Avril 2022



(Photo : Laurence Freeman, Canada)

De ce côté du mur, selon *Le Nuage de l'Inconnaissance*, nous rencontrons la tristesse de l'existence, le fait que nous ne pouvons pas aller plus loin et qu'ensuite nous sommes bloqués - bloqués par cette conscience de l'ego, bloqués pour entrer dans l'union, dans la liberté, dans l'authenticité auxquelles nous aspirons. Mais de l'autre côté du mur, nous trouvons la joie d'être. Ainsi, nous passons peu à peu de la tristesse de l'existence à la joie d'être. Et puis, au moment voulu par Dieu, le mur s'ouvre, il y a un passage, à travers l'ego. Et nous nous retrouvons, comme le disait John Main, à rencontrer la personne de Jésus, le Christ intérieur, capables de reconnaître la présence du Christ ressuscité, le Christ en nous. En traversant cette barrière de l'ego, nous commençons à entrer dans une reconnaissance plus personnelle ou plus intime, plus mystérieuse du Christ en nous.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#)

P11

Lundi 11 Avril 2022



(Photo : Laurence Freeman, Italie)

La contemplation, dans la tradition chrétienne, est toujours une grâce. Elle n'est pas le résultat d'une technique ou d'une force. En y entrant, au moment voulu par Dieu et d'une manière que nous ne pouvons ni observer ni anticiper - c'est une grâce - nous entrons dans la dimension de l'esprit. Nous sommes donc d'abord à un seul niveau de conscience, qui est le niveau de surface, puis à un niveau plus profond mais inconscient, et enfin au niveau de conscience de l'ego, qui est notre sentiment de séparation. Mais ici (quatrième niveau), nous allons au-delà de la séparation, dans l'esprit, et dans cette dimension de l'esprit. Et là où est l'esprit, dit saint Paul, il y a l'unité.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#)

P12

Mardi 12 Avril 2022



(Photo : Laurence Freeman, France)

Ainsi, nous passons maintenant de la tristesse de la séparation à la joie de l'union. Ce peut être pour chacun une expérience différente, une nouvelle manière de faire l'expérience des diverses manières de s'éveiller ou de comprendre, de reconnaître ce qui se passe. C'est le voyage humain qui devient spécifiquement identifié dans la pratique de la méditation, mais c'est quelque chose qui affecte toute notre vie, tous les niveaux de conscience. C'est pourquoi nous reconnaissons que la méditation est bien plus qu'une simple relaxation ou un contrôle du stress. Il s'agit d'une transformation de la conscience : réaliser le degré de conscience dont nous sommes capables ou que nous pouvons avoir. Et ici, à cette frontière de notre existence, nous rencontrons un guide, l'Esprit de Jésus, qui est aussi l'Esprit du Père, l'Esprit de Dieu, qui nous amène dans une dimension de croissance illimitée.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#)

P12

Mercredi 13 Avril 2022



(Photo : Laurence Freeman, UK)

L'ego n'est pas détruit. Beaucoup de gens se tournent vers les drogues, par exemple, comme un moyen de dépasser l'ego par la force et, en quelque sorte, de détruire l'ego. Cela peut effectivement conduire à des expériences remarquables, mais si l'ego est détruit, blessé, malmené, alors il n'est pas mort mais il continue à être un obstacle, peut-être encore plus difficile à l'avenir. L'ego, comme toute autre chose dans la création de Dieu, doit donc être aimé, et non attaqué ou détruit.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#)

P13

Jeudi 14 Avril 2022



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux, France)

Nous pouvons donc alors dire que l'histoire de notre vie nous amène à ce point de ce parcours de la conscience qui commence au moment où nous commençons à méditer, mais qui fait aussi partie d'une expansion continue. Et chacun de ces niveaux de conscience reste ouvert de la manière appropriée, et de plus en plus, dans une direction qui est saine, qui est naturelle, qui est la meilleure pour notre bien-être, notre paix, notre joie, notre bonheur...

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#)

P13

Vendredi 15 Avril 2022



(Photo : Laurence Freeman, Terre sainte)

L'ego est la perception de soi, la conscience de soi. On le décrit parfois comme le "témoin" ; il regarde, observe, évalue peut-être ce que je fais ou ce que l'on me fait. Ce témoin, cette perception de soi, cet état de conscience ou élément de la conscience, représente-t-il l'état le plus élevé ? Eh bien, clairement non. Une raison pour laquelle nous pouvons dire que la conscience de l'ego n'est pas l'état le plus élevé est qu'elle n'existe pas toujours. Elle apparaît à un certain stade du développement humain, et elle ne peut à elle seule nous conduire au but ou à l'aspiration à l'unité, à la joie, à la paix, à la plénitude d'être que nous avons tous en nous. Et c'est ce qui fait de nous des êtres essentiellement humains. On pourrait donc dire que l'ego n'existe que dans le mental. Il n'est pas dans la conscience pure.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#)

P14

--

Samedi 16 Avril 2022



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

La conscience fait l'objet d'un débat actuel dans le monde scientifique. Peu de scientifiques s'y intéressent mais c'est le cas de certains, d'autres rejetant l'idée même de conscience. Ceux-là disent qu'il n'existe que le mental, généré par l'activité électrique du cerveau. C'est une façon matérialiste de considérer la réalité, la nature et nous-mêmes. C'est une façon dangereuse de voir les choses si on la prend au pied de la lettre. Si nous croyons vraiment que tout découle de la matière et que c'est la matière qui crée ce que nous appelons la conscience ou le mental, cela aura des conséquences très graves sur notre façon de vivre, de nous considérer, de traiter notre environnement, de traiter les animaux, de nous traiter nous-mêmes et de traiter les autres. Si tout tourne autour de cette sorte d'interprétation matérialiste, alors même notre santé devient un sujet matérialiste.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#)

P14

--

Dimanche 17 Avril 2022 PAQUES



(Photo : Laurence Freeman, Italie)

L'ego n'existe donc pas dans l'état d'origine de la pure conscience, cet état d'origine qui est la source du monde matériel. Ce n'est pas le monde matériel qui produit la conscience, mais la conscience qui produit le monde matériel. C'est là l'intuition fondamentale de la sagesse mystique et de toute sagesse dans toutes les traditions depuis des temps immémoriaux. Elle s'inscrit au cœur de notre compréhension chrétienne du monde. On pourrait donc dire que l'ego est un produit de l'esprit, un produit de l'activité électrique du cerveau. Nous en savons beaucoup sur les neurones miroirs qui nous permettent d'apprendre à établir des relations, à imiter, à nous adapter. Et l'ego, en tant que témoin de la réalité, témoin de notre expérience ou conscient de ce qui se passe, est un développement naturel de notre croissance psycho-logique et mentale. Il n'émerge pas de la conscience pure, pourrait-on dire, car dans la conscience pure, il y a une unité entre l'observateur et l'observé, entre l'amant et l'aimé. Il n'y a pas d'objectivation à quelque niveau que ce soit dans une relation qui ne soit pas finalement absorbée dans la pure subjectivité de Dieu, Je suis.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#)

P15

Lundi 18 Avril 2022



(Photo : Laurence Freeman, UK)

L'ego émerge donc à un certain moment de notre développement psychologique. Les psychologues disaient qu'entre l'âge de un et trois ans, on peut voir apparaître l'ego, le témoin qui nous fait dire : "Non, je ne suis pas toi, je ne suis pas ça, je veux ceci" et ainsi de suite : le sentiment d'être séparé. C'est une étape nécessaire de notre évolution. Je pense que l'histoire d'Adam et Eve illustre probablement cette étape. Ce n'est pas une étape de péché, c'est une étape naturelle, mais elle nous fait découvrir que le monde existe en dehors du jardin d'Eden. Elle nous fait prendre conscience que, pour fonctionner dans le monde, nous avons besoin d'un certain sentiment de séparation afin d'être nous-mêmes, d'accepter le fait que nous ne sommes pas totalement identifiables aux autres. L'ego, donc, c'est la séparation. Et la séparation est toujours douloureuse.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#)

P15

Mardi 19 Avril 2022



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux)

(...) revenons un instant sur ces quatre états de conscience, la veille, le rêve, le sommeil profond, et l'état non dualiste, turiya, de la conscience unifiée. Dans l'état de veille, nous pouvons penser que nous sommes éveillés, mais nous ne sommes peut-être pas aussi éveillés, aussi pleinement éveillés que nous le pensons. Ou bien dans l'état de rêve, lorsque nous sommes dans un profond sommeil paradoxal et que nous faisons l'expérience du rêve, la question est toujours de savoir qui est conscient du rêve ? Qui est en train de rêver ? Et n'est-il pas étrange que nous puissions même être éveillés dans un rêve ? Il nous est possible de faire l'expérience de notre ego, d'être observateur, même dans certains de ces états de rêve - et je ne les connais pas tous. Dans ces types particuliers de rêves, nous pouvons même avoir un certain contrôle sur les personnages qui agissent dans l'histoire de notre rêve, ou même sur la façon dont l'histoire va se terminer. Et puis nous avons le sommeil profond dans lequel il n'y a pas de mémoire, pas d'état d'ego et pas d'observateur, et pourtant nous savons que nous avons été dans ce sommeil profond, nous pouvons dire que nous avons eu un sommeil très profond, sans rêve, sans pensées et sans conscience de soi, que nous étions dans ce sommeil profond. Le quatrième état de conscience, la dimension spirituelle de la conscience, inclut et englobe tous ces états de conscience au cours du travail d'intégration et d'harmonisation de notre vie.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#)

P15-16

Mercredi 20 Avril 2022



(Photo : Laurence Freeman, France)

Je voudrais continuer aujourd'hui à explorer la signification de l'ego, comment nous devrions considérer cette réalité de l'ego, comment la comprendre et la gérer. J'essaie d'éviter de donner l'impression que l'ego est une chose mauvaise, maléfique, et que nous avons en nous ce terrible démon que nous appelons l'ego. Je pense que l'ego a un but, il fait partie de notre développement naturel. Mais il y a quelque chose de très vulnérable et de très délicat dans la façon dont l'ego sert le but de l'ensemble de notre existence et de notre développement. Je ne dis donc pas que l'ego est en soi une mauvaise chose. Il fait partie de la création de Dieu, nous faisons partie de la création. Et tout dans la création est considéré par Dieu comme bon, très bon. Alors ne diabolisons pas l'ego.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#)

P17

--

Jeudi 21 Avril 2022



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Certains types de spiritualité pensent que la seule façon de traiter le péché est de le punir. Certains types de religion croient que nous devons détruire l'ego pour avancer en spiritualité. Je pense que ces religions sont dans l'erreur et sont dangereuses car elles utilisent la violence et la conçoivent même contre soi, ce qui justifie ensuite bien sûr la violence contre les autres. Il faut donc beaucoup de discernement.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#)

P17

Vendredi 22 Avril 2022



(Photo : Laurence Freeman, Malaisie)

A la question : " Qu'est-ce qui empêche cette union ou cette résonance ? ", voici ce que répond le Père John : " La seule chose qui peut l'empêcher est ce que nous pourrions décrire comme étant la conscience de soi ". C'est la conscience de soi que je décrivais comme le témoin observateur, l'hyper-conscience de soi de l'égoïsme. Ainsi, lorsque la conscience de soi se gonfle, s'infecte ou s'enflamme - c'est ce que nous ressentons lorsque nous sommes contrôlés par l'ego - alors c'est l'égoïsme, c'est l'ego qui se gonfle, s'étend, de sorte qu'il remplit tout l'espace disponible de notre conscience, du moins pendant un certain temps. John Main dit ensuite : "Je ne pense pas qu'il soit exagéré de dire que le péché originel est la conscience de soi. Car la conscience de soi donne naissance à la conscience divisée. Le péché est donc le résultat d'une conscience divisée. Divisée parce que nous nous regardons et nous voyons comme séparés en nous-mêmes, mais aussi séparés des autres. Et cela crée une conscience égoïste, un comportement égoïste - le péché.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#)

P17-18

Samedi 23 Avril 2022



(Photo : Laurence Freeman, France)

John Main poursuit : "C'est comme avoir un miroir entre Dieu et nous. Cette image du miroir est une image forte reprise par de nombreux auteurs mystiques. Dans la prière profonde, lorsque nous entrons dans un niveau de conscience plus profond, nous voyons comme dans un miroir. Et nous pouvons nous voir comme un reflet du Divin. Nous voyons notre propre nature fondamentale comme une icône de Dieu créée à l'image et à la ressemblance de Dieu. Le signe du fruit de cette expérience est, par exemple, assez simple : c'est que nous pouvons mieux nous aimer. C'est l'un des fruits de la méditation. Le premier fruit de l'Esprit Saint est l'amour. Et la première manifestation de cet amour est que nous nous aimons nous-même, que nous savons que nous sommes bons, pas parfaits. En tant qu'êtres humains, nous avons nos humeurs, nos problèmes, nous avons des difficultés de caractère et ainsi de suite, mais néanmoins, même si nous sommes conscients de nos péchés, cela ne signifie pas que nous ne sommes pas aimables. Et nous pouvons en faire l'expérience en nous regardant comme l'image de Dieu.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#)

P18

Dimanche 24 Avril 2022



(Photo : Laurence Freeman, Italie)

Puis le Père John poursuit en disant que le problème avec la conscience de soi, si nous restons bloqués dans cet état, c'est que nous sommes leurrés, trompés ; nous tombons dans l'illusion que ce que nous voyons dans le miroir est la réalité. Saint Paul dit quelque part : "Je vois maintenant de manière confuse, comme dans un miroir" (1 Cor 13,12), pas clairement. Mais il dit ensuite que lorsque la conscience de soi aura été transcendée, le miroir brisé, traversé, alors nous verrons les choses dans leur totalité ; nous les verrons telles qu'elles sont réellement. Mais en attendant, l'un des principaux effets de la conscience de soi est que nous voyons ou imaginons que tout tourne autour de nous. C'est l'égoïsme, l'égoïsme : tout ce qui se passe est lié à moi et je suis le centre de l'univers. Toutes les choses, tous les autres forment en quelque sorte une planète ou un satellite qui tourne autour de moi. John Main dit qu'il est terrible d'être dans cet état car cela apporte beaucoup de souffrance.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#)

P19-20

Lundi 25 Avril 2022



(Photo : Laurence Freeman, Italie)

Nous avons besoin de regarder à travers ce miroir et nous le voulons ; au-delà du miroir et au-delà de nous-mêmes. Nous venons méditer parce que nous voulons regarder avec courage le mystère infini de Dieu. Mais ensuite, dit-il, et je pense que nous en avons tous fait l'expérience, lorsque nous commençons à ressentir cette première perte de conscience de soi, lorsque nous commençons à entrer dans le silence de la méditation, alors nous pouvons être perturbés et effrayés parce que nous sentons que nous perdons quelque chose. Nous prenons peur. Et c'est là que le Père John dit que nous avons besoin du soutien des autres, nous avons besoin de la communauté.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#)

P20

Mardi 26 Avril 2022



(Photo : Laurence Freeman, France)

(...) transcender l'ego est un travail sérieux. C'est une affaire sérieuse qui n'est pas facile. Nous savons que la méditation est simple, merveilleuse, délicieuse, fructueuse. Mais elle n'est pas facile. C'est pourquoi il est si important qu'il y ait des gens comme nous, qui sont de simples pèlerins dans une communauté en route vers le royaume, qu'il y ait des personnes, des sources et des communautés qui enseignent la méditation comme une pratique sérieuse de transformation, et pas seulement comme un moyen de calmer le mental. Calmer le mental est bien sûr la première étape, mais ce n'est pas le seul objectif.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#)

P20

Mercredi 27 Avril 2022



(Photo : Laurence Freeman, France)

Pour John Main, lorsqu'il place cet enseignement de Jésus dans le contexte de la méditation et de la sagesse contemplative, le bris du miroir est le silence. Il ne s'agit pas de se faire violence, de se punir, de se priver des bonnes choses de la vie. Mais il s'agit d'entrer dans cette profonde expérience du silence où l'attention se détache de nous-même, où nous lâchons prise ou perdons la conscience de soi dans le travail de purification continu du mantra, et c'est dans ce travail, jour après jour, semaine après semaine, mois après mois, décennie après décennie, que nous quittons l'ego ou que l'ego tombe à sa juste place.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#)

P20

Jeudi 28 Avril 2022



(Photo : Laurence Freeman, France)

Les politiciens sont souvent mus par l'ego, tout comme les artistes. Les artistes aiment être appréciés et applaudis. Nous sommes tous à la recherche de la satisfaction de savoir que ce que nous faisons est reconnu, respecté et applaudi. Le danger est, bien sûr, que si cela devient la motivation dominante, primordiale - que je veux simplement que les gens, ou la majorité des gens, m'aient - alors nous pouvons être très impitoyables dans la façon dont nous y parvenons, très myopes. Et c'est l'un des dangers de l'ego lorsqu'il ne fonctionne pas correctement selon sa fonction originelle - l'ego devient alors un tyran. Chez les dictateurs et les tyrans, chez les abuseurs, les personnes qui torturent les autres, chez les personnes impitoyables qui recherchent le pouvoir, nous pouvons voir que l'ego est incontrôlé, qu'il est devenu le maître. L'ego est en fait devenu le substitut du vrai moi.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#)

P22

Vendredi 29 Avril 2022



(Photo : Laurence Freeman, France)

(...) quels sont les signes de cette domination de l'ego, au moins parfois, dans notre vie ? Les bavardages, par exemple : le goût pour les ragots, dans des conversations où l'on critique les faiblesses d'un absent. Ou bien lors d'une discussion où s'exprime une différence d'opinion et où vous cherchez à tout prix à avoir le dessus. Vous ne pouvez pas imaginer ne pas sortir vainqueur de la discussion. Un autre aspect de l'ego est lorsque nous nous comparons constamment aux autres, compulsivement, souvent en les jalosant ou en les enviant, cherchant toujours à voir comment nous nous situons. L'ego peut donc tomber dans l'un ou l'autre extrême.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#)

P22-23

Samedi 30 Avril 2022



(Photo : Laurence Freeman, France)

En un sens, l'ego est une construction théorique. Nous donnons ce nom, ego, à une combinaison de réponses et d'attitudes qui peuvent nous dominer, devenir compulsives, mais ce n'est pas une chose. Nous pourrions dire que l'ego est le sentiment que notre soi est séparé. Bien sûr, il est important que nous nous individualisions, comme Jung le souligne dans sa conception psychologique. L'individuation signifie que nous devenons ce que nous sommes, c'est-à-dire que nous ne sommes pas exactement la même personne que nos parents, nos frères et sœurs, les membres de notre église ou ceux de notre pays. Nous sommes influencés et notre identité est façonnée par toutes ces forces, mais nous sommes nous-même, et nous pouvons nous dresser, si nécessaire, contre l'oppression ou l'injustice, même si la majorité des gens autour de nous y renoncent.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#)

P24

Dimanche 01 Mai 2022



(Photo : Laurence Freeman, UK)

Ainsi l'individuation est un processus de changement, de transformation. L'ego est lui-même transformé, pas détruit, dans ce processus d'individuation. À mesure qu'il se transforme, il se révèle être un mécanisme. En d'autres termes, il n'est qu'une fonction, un moyen, une méthode : il n'est pas le but ; il n'est pas le patron. Il est juste une façon de nous permettre de ne pas être engloutis dans la foule anonyme, ne pas être qu'un membre de la famille, qu'un Italien, un Irlandais, un Français ou un Américain, qu'un membre de la foule, mais d'être nous-même. Cela exige une certaine séparation. Cela se produit par la séparation.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#) /

P24

Lundi 02 Mai 2022



(Photo : Laurence Freeman, France)

L'ego est toujours associé à la séparation. Il a pour fonction de nous aider à nous séparer. Nous nous séparons en traversant les différentes phases de la vie. Nous nous séparons de l'utérus à la naissance et le bébé doit être expulsé dehors - un processus assez douloureux pour celui qui sort de la sécurité de l'utérus. Puis il est séparé de sa mère lorsque le placenta est coupé. C'est joyeux, naturel, nécessaire, car sinon les deux périraient. Mais c'est aussi douloureux, car la séparation apporte toujours de la souffrance. La séparation est une part nécessaire du processus de notre humanité. Elle apporte de l'angoisse, l'anxiété de la séparation. Les enfants en font l'expérience lorsqu'ils sont séparés de leurs parents ou que ces derniers s'absentent pour un après-midi ou une semaine. Et s'ils s'absentent pendant de longues périodes, l'enfant éprouvera bien sûr une peur profonde d'être abandonné et souffrira d'une angoisse de la séparation. Cela peut devenir tout au long de la vie une tendance à avoir toujours peur d'être laissé seul, d'être séparé et abandonné.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#)

P24-25

Mardi 03 Mai 2022



(Photo : Laurence Freeman, Egypte)

Ainsi l'ego, ce que nous appelons l'ego, cette combinaison de forces que l'on peut décrire comme l'ego, est associé au processus naturel du développement humain, mais tout autant aussi à ses aspects douloureux. Nous pouvons nous replier sur nous-même si la douleur de la séparation devient trop grande, comme l'enfant sensible qui se cache sous la table. Nous pouvons nous dissocier, ne jamais vraiment établir de contact, de contact authentique avec d'autres personnes parce que nous avons peur de la séparation ; nous pouvons devenir déprimés, désespérés. Et tout au long de notre vie, toute sorte de deuil ou de séparation - la perte d'un être cher, la rupture d'une relation, un divorce, la perte d'un animal de compagnie, ou l'entrée à l'école, le premier jour d'école pour le jeune enfant - tout cela peut raviver des souvenirs de séparation intenses et douloureux. Gérer la nécessité de la séparation et de l'individuation est la responsabilité de ceux qui sont principalement chargés de notre bien-être pendant la première partie de notre vie.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#)

P25

Mercredi 04 Mai 2022



(Photo : Laurence Freeman, Ukraine)

(...) nous devons apprendre à nous séparer, nous devons accepter la séparation. John Main a dit un jour que le principal objectif de l'éducation chrétienne est de nous aider à faire face à l'expérience de la trahison. C'est une affirmation difficile, mais lorsqu'on regarde les récits de la passion dans les évangiles, la trahison est au cœur du récit et de l'histoire. On peut comprendre ce que cela signifie en regardant comment Jésus fait face à l'expérience douloureuse de la trahison, sa manière de comprendre Judas. Il ne le diabolise pas, comme certains évangélistes semblent le faire. Judas est bien sûr devenu la figure du démon dans une grande partie du mythe chrétien. Mais Jésus semble comprendre et accepter la trahison qui se produit. Il dit "Va et fais ce que tu as à faire" (Jn 13, 27) quand Judas quitte la table lors de la dernière Cène. Et il ajoute que c'est là l'accomplissement des Écritures, du sens de sa destinée. Le sens qu'a Jésus de son identité s'élargit au-delà de son ego, cet ego blessé par l'expérience de trahison et de séparation. Ce sens s'élargit par la manière dont il gère cette séparation. Le sens de son identité personnelle s'élargit à mesure qu'il accepte la souffrance qu'il ne pouvait ni nier ni éviter.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#)

[P25-26](#)

Jeudi 05 Mai 2022



(PHOTO: LAURENCE FREEMAN, UKRAINE)

Dans le jardin de Gethsémani, nous voyons Jésus prier le Père pour que, si possible, cette coupe soit éloignée de lui. Mais il dit ensuite : "Non pas ma volonté, mais que ta volonté soit faite" (Lc 22,42). Il accepte donc la souffrance qui ne peut être évitée. Dans cette acceptation de la séparation (car la souffrance qu'il allait rencontrer dans sa passion était la séparation ultime de l'agonie et de la mort), en parvenant à accepter ce qui est inévitable, l'inévitable souffrance de la vie, l'ego est transcendé et nous sommes libérés des limitations de l'ego.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#) 1

P26

Vendredi 06 Mai 2022



(PHOTO: LAURENCE FREEMAN, SUISSE)

Nous pouvons également penser à la séparation, non pas tant comme un acte violent, mais comme une identification de ce qui constitue l'essence, comme une mise en lumière de ce qui reste de purement bon et vrai. On peut donc décrire et comprendre l'ego comme le spécialiste de ce processus de séparation. C'est une séparation en vue d'une union plus élevée. Ce n'est pas une séparation pour elle-même, ce n'est pas une punition. C'est pour libérer la conscience même de l'ego. On peut dire que l'ego sert le programme du paradoxe, celui qui nous conduit vers une plénitude et une unité plus profondes. Je disais que l'ego se développe à un certain stade, un stade précoce de notre évolution ou de notre enfance. Peut-être que l'ego est une simple manifestation de notre activité cérébrale croissante et de l'activité électrique chimique et neurologique du cerveau, des neurones miroirs, et de notre tendance à avoir le sentiment d'être séparés, en nous regardant dans le miroir, en étant témoins de nous-mêmes.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego](#) P26-27

SAGESSE DU JOUR (2)

Pages choisies et composées entre le 09/10/2023 et le 07/11/2023 par le P. Freeman

Lundi 09 Octobre 2023



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Nous pouvons réfléchir à la signification de l'ego, à sa formation, à la façon dont il peut devenir une partie utile de notre psyché ou dont il peut aussi, très souvent bien sûr, devenir un problème majeur dans la vie lorsqu'il ne fonctionne pas comme il le devrait ou lorsqu'il est blessé et saigné à cause d'un certain nombre de problèmes. Il s'agit donc de voir, de comprendre, mais aussi de faire l'expérience de perdre – d'arriver à comprendre l'ego et aller au-delà du mur de l'ego vers cet état d'union auquel nous aspirons, auquel nous nous sentons appelés par une force profonde ou une profonde intuition en nous. C'est ce qui fait vraiment de nous des êtres humains, cette attirance, cette attraction gravitationnelle vers l'union à Dieu. Pour obéir à cet appel, ou pour répondre à cette invitation, nous devons apprendre à renoncer à l'ego.

Laurence Freeman OSB, [The Brick Wall of the Ego 1](#) P5

Mardi 10 Octobre 2023



(Photo Laurence Freeman, Royaume-Uni)

On vous a dit de méditer et conseillé de le faire deux fois par jour pendant au moins 20 minutes, que cela deviendrait avec le temps une pratique qui ferait partie de votre vie et y apporterait à tous les niveaux des bénéfices, des fruits et des richesses. Et puis vous découvrez que cette façon très simple de devenir silencieux et tranquille, de sortir de votre tête et d'entrer dans le cœur est simple mais pas facile. Pourquoi n'est-ce pas facile ? Pour de nombreuses raisons. L'une d'entre elles est que nous sommes attachés à notre flux de pensées et à notre imagination, à nos idées et nos images. Nous y sommes très attachés et pensons que cela signifie être conscient. Se défaire de ces contenus de notre mental est donc assez perturbant, et pour certaines personnes, c'est tout à fait effrayant - elles abandonnent au bout de cinq minutes. C'est l'une des raisons pour lesquelles c'est difficile.

Mercredi 11 Octobre 2023



(Photo Laurence Freeman, Mexico)

Ainsi, tout comme le mantra au premier niveau de conscience peut apporter et apportera de plus en plus de calme et d'équanimité à l'esprit, et les distractions deviendront moins importantes au fil du temps, à ce niveau aussi le mantra va nous ouvrir à un pouvoir de guérison, à notre propre capacité d'auto-guérison. La source de cette auto-guérison est l'Esprit, la grâce. Nous allons donc simplement nous ouvrir à la guérison de ces souvenirs ou blessures du passé sans avoir à y penser, il n'est pas nécessaire de les analyser tous. Maintenant, c'est vrai, parfois une pensée, un souvenir du passé remonte de ce niveau plus inconscient à la conscience, parce que nous avons vu une personne, une situation, un événement qui s'est passé il y a peut-être longtemps. Et nous pouvons nous dire : "Je me demande pourquoi je pense encore à cela, après tout ce temps". Il se peut que vous ayez besoin d'y réfléchir, d'en parler, de le traiter consciemment. Il s'agit de parvenir à la connaissance de soi.

Jeudi 12 Octobre 2023



Encore une fois, la façon de mettre en pratique cet enseignement particulier de la méditation est de s'engager très simplement dans la récitation du mot unique. Ce mot de prière ou mantra devient alors un guide, un chemin, un ami et un enseignant permanent. Bien sûr, il n'est pas une fin en soi ; la seule fin en soi est Dieu. Mais le mantra a commencé à se révéler à nous comme une voie à laquelle nous pouvons faire confiance, que nous en venons à aimer et que nous pouvons partager avec d'autres. Ce travail du mantra, qui ouvre la voie pour surmonter la résistance de l'ego, la jungle de nos pensées et les borbiers de nos sentiments, le mantra ouvre un chemin. Et tout ce que nous avons à faire, c'est de le suivre et de l'écouter.

Vendredi 13 Octobre 2023



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Le mur de briques de l'ego, c'est ce que ***Le Nuage de l'inconnaissance*** appelle une "conscience nue" de soi. Il ne s'agit pas de se dire : "Oh, j'aurais dû aller au supermarché" ou "j'aurais dû appeler untel". Nous ne pensons pas aux aspects psychologiques de nous-mêmes, aux sentiments, aux espoirs ou aux blessures. Pourquoi est-ce de la distraction ? Pourquoi est-ce un mur ou une résistance ? Une façon de l'exprimer est de dire que c'est la pensée du "je". Ramana Maharshi dit qu'en méditation, il faut rechercher sans cesse la source du "je", la source de la conscience - non pas intellectuellement mais expérimentalement, par le travail du silence, de l'immobilité, de la simplicité. Le mantra nous amène donc à une sorte de fondement de la pensée "je", en termes d'ego.

Samedi 14 Octobre 2023



(Photo Laurence Freeman, Portugal)

Les distractions (pendant la méditation) ne sont ainsi en réalité que le fait que nous nous heurtons à une sorte de blocage. Nous aimerions le dépasser, mais c'est comme si nous rencontrions un mur qui a été construit au fil des ans avec des briques. Chacune de ces briques est ce que nous ajoutons inconsciemment à ce mur qui nous protège des blessures. C'est une façon de voir les choses. Nous construisons ce mur après avoir vécu des douleurs et des deuils, une séparation, quelque chose dont nous ressentirions le besoin de nous protéger à l'avenir.

Dimanche 15 Octobre 2023



(Photo Laurence Freeman, Jordanie)

Je crois que nous avons tous éprouvé que la méditation régulière nous donne le sentiment de devenir un peu plus sains, plus forts, plus normaux, plus confiants, non pas de façon agressive et égocentrique, mais d'une autre forme de confiance en soi qui vient de la connaissance de soi. Ainsi, au fur et à mesure que des briques tombent du mur, nous constatons que l'ego devient moins une barrière, une interférence, une séparation entre nous et les autres. De ce côté du mur, d'après ***Le* *Nuage de l'inconnaissance***, nous éprouvons le poids de l'existence, de ne pas pouvoir aller plus loin et que nous sommes ensuite bloqués - bloqués par cette conscience de l'ego, empêchés d'entrer dans l'union, la liberté, l'authenticité auxquelles nous aspirons. Mais de l'autre côté du mur, nous trouvons la joie d'être. Nous passons donc peu à peu du poids de l'existence à la joie d'être. Puis, au moment voulu par Dieu, le mur s'ouvre sur un passage à travers l'ego. Et nous nous retrouvons, comme l'a dit John Main, face à la personne de Jésus, le Christ intérieur. Nous sommes capables de reconnaître la présence du Christ ressuscité, le Christ en nous.

Lundi 16 Octobre 2023



(Photo Laurence Freeman, Terre Sainte)

Dans la tradition chrétienne, la contemplation est toujours une grâce. Elle n'est pas le résultat d'une technique ou d'une force. En y pénétrant, au moment voulu par Dieu et d'une manière que nous ne pouvons ni observer ni anticiper - c'est une grâce - nous entrons dans la dimension de l'esprit. Nous nous trouvons donc d'abord à un premier niveau de conscience, celui de la surface, puis à un niveau plus profond mais inconscient, et enfin au niveau de la conscience de l'ego, qui est notre sens de la séparation. Mais ici (à ce quatrième niveau), nous dépassons la séparation pour entrer dans l'esprit et dans la dimension de l'esprit. Et là où se trouve l'esprit, dit St Paul, là est l'unité.

Mardi 17 Octobre 2023



(Photo Laurence Freeman, Malaisie)

Nous passons donc du chagrin de la séparation à la joie de l'union. Il se peut qu'il s'agisse d'une expérience différente pour chacun, d'une manière différente de s'éveiller ou de comprendre, de reconnaître ce qui se passe. C'est le parcours de tout homme, spécifiquement identifié dans la pratique de la méditation, mais cela affecte toute notre vie, tous les niveaux de conscience. C'est pourquoi nous reconnaissons que la méditation est bien plus qu'une simple relaxation ou un contrôle du stress. Il s'agit d'une transformation de la conscience pour atteindre le degré de conscience dont nous sommes capables ou auquel nous pouvons parvenir. Ici, à cette frontière de notre existence, nous rencontrons un guide, l'Esprit de Jésus, qui est aussi l'Esprit du Père, l'Esprit de Dieu, qui nous fait entrer dans une dimension d'expansion illimitée.

Laurence Freeman OSB, The Brick Wall of the Ego 1

P12

Reference MB encore accessible sur le forum wcm : (cf **telehrgt** du 19/10/23)

<https://www.petit-fichier.fr/2017/03/12/ma-pratique-de-ce-que-je-crois-2017-03-12-intro-w/>

Mercredi 18 Octobre 2023



(Photo Laurence Freeman, Terre Sainte)

L'ego n'est pas détruit. Beaucoup se tournent vers les drogues, par exemple, comme moyen de dépasser l'ego par la force et en quelque sorte de le détruire. Cela peut en effet conduire à des expériences remarquables. Cependant si l'ego est détruit, blessé, vaincu, il n'est pas mort mais continue à pouvoir être un obstacle encore plus difficile à surmonter à l'avenir. L'ego, comme tout ce qui existe dans la création de Dieu, doit donc être aimé, et non attaqué ou détruit.

Jeudi 19 Octobre 2023



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

L'ego est la perception de soi, la conscience de soi. Il est parfois décrit comme le "témoin" ; il regarde, observe, évalue peut-être ce que je fais ou ce que l'on me fait. Ce témoin, cette perception de soi, cet état de conscience ou cet élément de la conscience représente-t-il l'état le plus élevé ? Il est clair que non. L'une des raisons pour lesquelles nous pouvons dire que la conscience de l'ego n'est pas l'état le plus élevé est qu'elle n'existe pas toujours. Elle apparaît à un certain stade du développement humain et ne peut, à elle seule, nous conduire au but ou à l'aspiration à l'unité, à la joie, à la paix, à la plénitude de l'être que nous portons tous en nous et qui fait de nous des êtres humains. Nous pourrions donc dire que l'ego n'existe que dans le mental. Il n'est pas dans la conscience pure.

Vendredi 20 Octobre 2023



(Photo Laurence Freeman, Terre Sainte)

L'ego n'existe donc pas dans l'état originel de pure conscience, état qui est la source du monde matériel. L'intuition fondamentale de la sagesse mystique, de toutes les sagesse dans toutes les traditions depuis des temps immémoriaux, est que ce n'est pas le monde matériel qui produit la conscience, mais la conscience qui produit le monde matériel. Cette intuition est ancrée au cœur de notre compréhension chrétienne du monde.

Samedi 21 Octobre 2023



(Photo Laurence Freeman, Jordanie)

Revenons aux quatre états de conscience : l'état de veille, le rêve, le sommeil profond et l'état non dualiste d'une conscience unifiée, turiya. Dans l'état de veille, nous pouvons penser que nous sommes éveillés, mais nous ne le sommes peut-être pas autant que nous le croyons. Dans l'état de rêve, lorsque nous sommes dans un profond sommeil paradoxal et que nous rêvons, la question est toujours de se demander qui est conscient du rêve ? Qui rêve ? N'est-il pas étrange que nous puissions être éveillés à l'intérieur d'un rêve ? Il nous est même possible de faire l'expérience d'être témoin, avec notre ego, dans certains de ces états de rêve, peut-être pas dans tous, mais dans certains d'entre eux. (...) Ensuite, nous avons le sommeil profond dans lequel il n'y a pas de mémoire, pas d'état d'ego et pas de témoin, et pourtant nous savons que nous avons été dans ce sommeil profond. Nous pouvons dire : "J'ai eu un sommeil très profond, je n'ai rien rêvé, je ne pensais pas, je n'étais pas conscient de moi-même". Mais j'étais, "je suis" dans ce sommeil profond. Et puis le quatrième état de conscience, la dimension spirituelle, inclut et englobe tous ces états de conscience au cours du travail d'intégration et d'harmonisation de toute notre vie.

Dimanche 22 Octobre 2023



(Photo Laurence Freeman, Terre Sainte)

J'essaie d'éviter de donner l'impression que l'ego est une chose mauvaise, diabolique, et que nous avons en nous ce terrible démon que nous appelons l'ego. Je pense que l'ego a sa raison d'être, qu'il fait partie de notre développement naturel. Mais il y a quelque chose de très vulnérable et très subtil dans la façon dont l'ego sert l'objectif de l'ensemble de notre existence et de notre développement. Je ne dis donc pas que l'ego est en soi une mauvaise chose. Il fait partie de la création de Dieu comme nous faisons partie de la création. Et Dieu perçoit que tout ce qui fait partie de la création est bon, très bon. Ne diabolisons donc pas l'ego.

Lundi 23 Octobre 2023



(Photo Laurence Freeman, Jordanie)

Il existe des formes de spiritualité qui estiment que la seule façon de traiter le péché est de punir. Certaines religions croient que développer la spiritualité exige de détruire l'ego. Je pense qu'il s'agit là d'une voie vers une forme de religion très erronée, dangereuse, utilisant la violence et allant jusqu'à la concevoir contre soi-même, ce qui justifie ensuite bien sûr la violence contre les autres. Il faut donc faire preuve de beaucoup de discernement.

Mardi 24 Octobre 2023



(Photo Laurence Freeman, Terre Sainte)

Dans un passage du livre ***Moment of Christ*** du P. John, un chapitre s'intitule "Smashing the Mirror" (briser le miroir). Le miroir, c'est notre ego ou notre conscience de soi. Voici comment le P. John le décrit. Il dit que nous résonnons tout d'abord sur la même fréquence que le Christ, en phase avec l'esprit du Christ. Et la réalité que Jésus révèle, c'est que nous sommes en harmonie avec Dieu. Nous sommes en union avec ce fondement de l'être. Nous sommes en harmonie avec lui, mais bien sûr, nous regardons le monde, nous nous regardons et nous disons : "C'est une belle idée, et pourquoi est-ce que je ne la ressens pas tout le temps mais seulement après quelques séances de méditation ou certains jours où tout va bien pour moi ?". Le P. John pose alors la question : "Qu'est-ce qui empêche cette union ou cette résonance ?" Et voici sa réponse : "La seule chose qui puisse l'empêcher est ce que l'on pourrait appeler la conscience de soi". C'est la conscience de soi que je décrivais comme un témoin, l'hyper-conscience de soi de l'égoïsme.

Laurence Freeman OSB, The Brick Wall of the Ego 1 P17-18

Mercredi 25 Octobre 2023



(Photo Laurence Freeman, Turquie)

Lorsque la conscience de soi s'enfle, s'infecte, s'enflamme - c'est ce que nous ressentons lorsque nous sommes contrôlés par l'ego - c'est de l'égoïsme. L'ego se gonfle, s'étend au point de remplir tout l'espace disponible de notre conscience, au moins pour un temps. Il dit alors : "Je ne crois pas qu'il soit exagéré de dire que le péché originel est la conscience de soi. Car la conscience de soi donne naissance à la conscience divisée". Le péché est donc le résultat d'une conscience divisée. Divisée parce que nous nous regardons et nous nous voyons comme séparés en nous-mêmes, mais aussi séparés des autres. Cela crée une conscience égoïste, un comportement égoïste : le péché.

Jeudi 26 Octobre 2023



(Photo Laurence Freeman, Terre Sainte)

Dans la prière profonde, lorsque nous entrons dans un niveau de conscience plus profond, nous voyons comme dans un miroir. Nous pouvons alors voir en nous un reflet du Divin. Nous voyons que l'essence de notre propre nature est une icône de Dieu, créée à son image et à sa ressemblance. Le signe du fruit de cette expérience est très simple : c'est que nous pouvons mieux nous aimer. C'est l'un des fruits de la méditation. Le premier fruit de l'Esprit Saint est l'amour. Et la première manifestation de cet amour est que nous nous aimons nous-mêmes, que nous savons que nous sommes bons, sans toutefois être parfaits. Les êtres humains que nous sommes avons nos humeurs, nos problèmes, nos difficultés de caractère etc. Mais même si nous sommes conscients d'être pécheurs, cela ne signifie pas que nous ne sommes pas aimables. Nous pouvons en faire l'expérience en nous considérant comme l'image de Dieu.

Vendredi 27 Octobre 2023



(Photo Laurence Freeman, Terre Sainte)

Le but de la méditation est de briser, de détruire ce miroir afin que nous ne regardions plus les reflets de nous-mêmes et des choses, et que nous cessions alors de voir tout à l'envers, y compris nous-mêmes. Lorsque vous regardez un miroir, la gauche est à droite et la droite est à gauche. Toute image est en miroir. Ce n'est pas tel que les choses sont en elles-mêmes. Voir un reflet, c'est voir les choses à l'envers ou avec une distorsion. L'essence de la méditation, dit le P. John, est donc de briser le miroir en allant au-delà de la conscience de soi. Nous voyons ici l'enseignement de John Main sur la méditation, la profondeur avec laquelle il relie l'enseignement de l'Évangile à l'expérience de la méditation et au travail psychologique que la méditation accomplit, si nous la pratiquons régulièrement. Le miroir est brisé.

Samedi 28 Octobre 2023



(Photo Laurence Freeman, Jordanie)

Le Père John poursuit en disant que le problème avec cette conscience de soi, si nous restons coincés dans cet état, c'est que nous sommes trompés, nous tombons dans l'illusion que ce que nous voyons dans le miroir est la réalité. Saint Paul dit quelque part : "Je vois maintenant comme dans un miroir obscur" (I Cor 13:12), pas clairement. Il ajoute ensuite que lorsque la conscience de soi aura été transcendée, lorsque le miroir aura été brisé, lorsque nous aurons traversé le miroir, alors nous verrons les choses dans leur ensemble, nous verrons les choses telles qu'elles sont réellement. Mais d'ici là, l'un des principaux effets de la conscience de soi est que nous voyons ou imaginons que tout tourne autour de nous. C'est de l'égoïsme, de l'égoïsme : tout ce qui arrive est lié à moi, je suis le centre de l'univers, et toute chose, tous les autres sont en quelque sorte la planète ou le satellite qui tourne autour de moi. John Main dit que c'est un état terrible, parce qu'il apporte beaucoup de souffrance.

Dimanche 29 Octobre 2023



(Photo Laurence Freeman, Terre Sainte)

Selon John Main, la raison pour laquelle la plupart d'entre nous viennent à la méditation, c'est parce que nous ne voulons pas nous regarder dans le miroir pour le reste de notre vie et voir tout à l'envers, à contre-sens. Nous avons besoin, nous voulons regarder à travers et au-delà du miroir, et au-delà de nous-mêmes. Nous venons à la méditation parce que nous voulons regarder avec courage le mystère infini de Dieu. Mais ensuite, dit-il, et je crois que nous en avons tous fait l'expérience, lorsque nous commençons à ressentir cette première diminution de la conscience de soi, lorsque nous commençons à entrer dans le silence de la méditation, nous pouvons alors en être troublés et prendre peur parce que nous sentons que nous perdons quelque chose. Alors nous avons peur. Et c'est là que le P. John dit que nous avons besoin du soutien des autres, que nous avons besoin d'une communauté.

Lundi 30 Octobre 2023



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Transcender l'ego est un travail sérieux. C'est une affaire sérieuse. Ce n'est pas facile. Nous savons que la méditation est simple, merveilleuse, délicieuse, fructueuse. Mais elle n'est pas facile. C'est pourquoi il est si important qu'il y ait des gens comme nous, qui sont de simples pèlerins au sein d'une communauté en route vers le Royaume, qu'il y ait des personnes, des sources et des communautés qui enseignent la méditation comme une pratique sérieuse de transformation, et pas seulement comme un moyen de calmer le mental. Calmer le mental est bien sûr la première étape, mais ce n'est pas le seul objectif.

Mardi 31 Octobre 2023



(Photo Laurence Freeman, Terre Sainte)

Dans la manière dont John Main situe l'enseignement de Jésus dans le contexte de la méditation et de la sagesse contemplative, le bris du miroir est le silence. Il ne s'agit pas de se faire violence, de se punir, de se priver des bonnes choses de la vie. Mais il s'agit d'entrer dans cette profonde expérience du silence, où l'on détourne l'attention de soi pour renoncer à la conscience de soi dans le travail purificateur continu du mantra. C'est dans ce travail, jour après jour, semaine après semaine, mois après mois, décennie après décennie, que nous laissons l'ego retomber à sa juste place.

Mercredi 01 Novembre 2023



(Photo Laurence Freeman, Israël)

Les hommes politiques sont souvent mus par l'ego, les artistes aussi. Les artistes aiment être approuvés, applaudis. Nous sommes tous à la recherche de la satisfaction de savoir que ce que nous faisons est reconnu, respecté et approuvé. Le danger est, bien sûr, que si cela devient la motivation dominante et primordiale - si je veux juste que les gens, ou la majorité des gens, m'aiment - alors nous pouvons être très impitoyables et très peu perspicaces dans la manière dont nous y parvenons. C'est là l'un des dangers de l'ego lorsqu'il ne fonctionne pas correctement selon sa fonction d'origine - l'ego devient alors un tyran. Chez les dictateurs et les tyrans, chez les abuseurs, les personnes qui torturent les autres, chez les personnes impitoyables qui recherchent le pouvoir, nous pouvons voir que l'ego est incontrôlé, qu'il est devenu le maître. Et l'ego est en fait devenu le substitut du vrai moi.

Jeudi 02 Novembre 2023



Quels sont les signes de la domination de l'ego, du moins parfois, dans notre vie personnelle ? Les commérages, par exemple, les ragots agréables dans les conversations, pour attaquer les faiblesses d'une autre personne absente. Ou bien lorsque vous participez à une discussion, qu'il y a une divergence d'opinion et que vous voulez que vos arguments l'emportent à tout prix. Vous ne pouvez pas imaginer ne pas sortir vainqueur de la discussion. Un autre aspect de l'ego est lorsque nous cherchons toujours à nous comparer aux autres de manière compulsive, que nous sommes souvent jaloux ou envieux des autres. L'ego peut tomber dans l'un ou l'autre extrême.

Vendredi 03 Novembre 2023



(Photo Laurence Freeman, Jordanie)

En un sens, l'ego est une construction théorique. Nous donnons le nom d'ego à un ensemble de réponses et d'attitudes qui peuvent nous dominer, devenir compulsives, mais ce n'est pas une chose. Nous pourrions dire que l'ego est le sentiment que nous sommes séparés. Bien sûr, il est important d'être individualisé, comme Jung l'a souligné dans sa théorie psychologique. L'individuation signifie que nous devenons ce que nous sommes, c'est-à-dire que nous ne sommes pas exactement la même personne que nos parents, nos frères et sœurs, les membres de notre Eglise ou de notre pays. Nous sommes influencés et notre identité est façonnée par toutes ces forces, mais nous sommes nous-même, et nous pouvons nous opposer, si nécessaire, à l'oppression ou à l'injustice, même si la majorité des personnes qui nous entourent s'y soumettent.

Samedi 04 Novembre 2023



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

L'individuation est un processus de changement, de transformation. L'ego lui-même est transformé dans ce processus d'individuation, il n'est pas détruit. Il est transformé et au fur et à mesure qu'il se transforme, il se révèle être un mécanisme. En d'autres termes, ce n'est qu'une fonction - un moyen, une méthode - ce n'est pas le but, ce n'est pas le chef. C'est juste une façon de nous permettre de ne pas être engloutis dans la foule anonyme, de ne pas être seulement un membre de la famille, un Italien, un Irlandais, un Français ou un Américain, pas seulement un membre de la foule, mais d'être nous-même. Et cela exige une certaine séparation. Cela passe par la séparation.

--

<http://www.wccm.fr> <<http://www.wccm.fr>>

P24

Dimanche 05 Novembre 2023



(Photo Laurence Freeman, France)

L'ego est toujours associé à la séparation et a pour fonction de nous aider à nous séparer. Nous vivons des séparations lorsque nous traversons les différentes phases de la vie. Nous nous séparons de l'utérus, le bébé qui naît doit pousser et être poussé dehors - un processus assez douloureux pour qu'il sorte de la sécurité de l'utérus. Il se sépare de la mère lorsque le cordon est coupé. C'est aussi un processus joyeux, naturel et nécessaire, car sinon les deux périraient. Mais il est douloureux, car une séparation est toujours douloureuse. Elle est cependant une partie nécessaire du processus pour devenir humain. Elle est source d'anxiété, d'une angoisse de la séparation. Les enfants en font l'expérience lorsqu'ils sont séparés de leurs parents ou que ceux-ci s'absentent pour un après-midi ou une semaine. Et s'ils s'absentent pendant de longues périodes, l'enfant éprouve bien sûr une peur profonde d'être abandonné et souffre d'une angoisse de séparation. Cela peut devenir un schéma qui perdure tout au long de la vie, où demeure toujours la peur d'être laissé seul, d'être séparé et d'être abandonné.

Lundi 06 Novembre 2023



(Photo Laurence Freeman, France)

John Main disait que le principal objectif de l'éducation chrétienne était de nous aider à faire face à l'expérience de la trahison. Ce n'est pas une affirmation évidente, mais quand on regarde les récits de la passion dans les évangiles, la trahison est au cœur de l'histoire. On peut voir ce que cela signifie en observant la manière dont Jésus gère la douloureuse expérience de sa trahison, comment il regarde Judas : il ne le diabolise pas, comme certains évangélistes semblent le faire en parlant de lui d'une façon particulière. Judas est alors bien sûr devenu la figure du démon dans une grande partie du mythe chrétien. Mais Jésus semble comprendre et accepter la trahison qui est en train de se produire. Il dit : "Va et fais ce que tu as à faire" (Jn 13,27) quand Judas quitte la table lors de la dernière Cène. Et il ajoute que c'est l'accomplissement de l'Écriture, du sens du destin. Jésus a un sentiment de lui-même qui s'élargit au-delà de son propre ego - qui aurait été blessé par cette expérience de trahison et de séparation. Le sentiment qu'il a de lui-même s'élargit en raison de la manière dont il gère cette séparation. Son sentiment personnel de soi s'élargit à mesure que son ego accepte la souffrance qu'il ne pouvait ni nier ni éviter.

Mardi 07 Novembre 2023



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Il est important de voir la relation entre l'ego et la souffrance. Je pense que nous pouvons la voir dans l'expérience et la fonction de séparation qui sont un aspect permanent de la vie. La racine du mot séparation, qui est indo-européenne, signifie "tamiser". Lorsque vous prenez des haricots ou du riz, que vous les mettez dans un tamis et que vous secouez, une séparation se produit. Ce que vous voulez garder et cuisiner reste dans le tamis et ce que vous ne voulez pas est jeté.



Meditatio

TALKS SERIES 2022 A · JAN - MAR



the brick wall of the ego 1
understanding the ego

LAURENCE FREEMAN OSB

*Meditation is much more than just relaxation or stress control.
It's about a transformation of consciousness.*

Published 2022 in Singapore by
Medio Media
www.mediomedia.com

Transcript of extracts from online talks hosted by the
WCCM Italy Community, 2021

Cover image by PublicDomainPictures from Pixabay

© The World Community for Christian Meditation 2022

Medio Media is the publishing arm of
THE WORLD COMMUNITY FOR CHRISTIAN MEDITATION
www.wccm.org

CONTENTS

1.	The Brick Wall of the Ego	5
2.	The Levels of Consciousness	6
3.	A Transformation of Consciousness	12
4.	Self-perception	14
5.	Smashing the Mirror	17
6.	Manifestations of the Ego	21
7.	Individuation and Separation	24

~~

In the continuous purifying work of the mantra day by day, week by week, month by month, decade by decade, we lose self-consciousness and the ego falls into its proper place.

1

The Brick Wall of the Ego

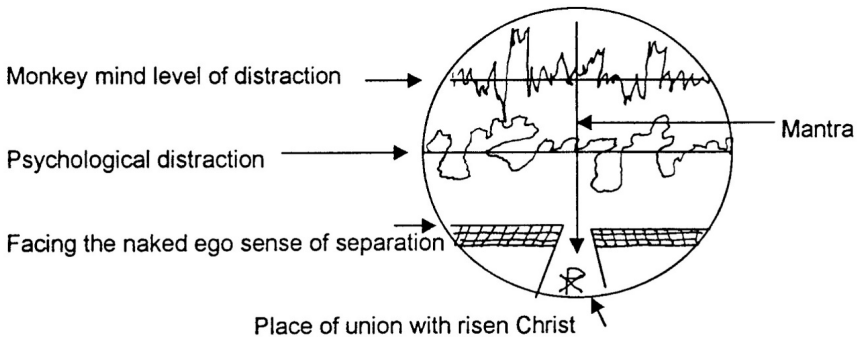
At the heart of our teaching of meditation is the levels of consciousness that we pass through on the journey of meditation. One of the elements, I call the brick wall of the ego; perhaps I should have called it, 'seeing through the brick wall of the ego'. To understand what seeing through the wall means, it's important that we recognise that the wall is there. That's the first step in seeing through it.

Fr John calls this experience of daily meditation a journey, a pilgrimage. It's a pilgrimage, because it's a journey to a sacred place. That sacred place is our own point of union with Christ, with the mind of Christ, which opens us to the mystery of the Father. And the grace that allows us to make this journey and to persevere and to start again and to accept ourselves as imperfect pilgrims, that grace is the Holy Spirit.

It's not just a psychological analysis of the ego. We can reflect on what the ego means, when it forms, how it can become a helpful part of our psyche or very often, of course, how it can also become a major problem in life when our ego is not functioning as it should be, or when our ego is wounded and bleeding and causing a lot of trouble. So it's about seeing, understanding, but it's also very much about the experience of losing – to be able to understand the ego and to go beyond the wall of the ego into that state of union that we aspire to, that state of union that we feel called to by some deep gravity or some deep intuition within us, which really is what makes us human, this attraction, this gravitational pull towards union with God. And in order to obey that call, or to respond to that invitation, we have to learn to lose the ego. ~

2 The Levels of Consciousness

I use this image of the brick wall in a very simple description of the levels of consciousness that we pass through when we begin the journey of meditation. So I'd like to just go through those four levels fairly quickly.



I'll just ask you to imagine the first time you heard about meditation. What did you feel when you heard about it? Did you feel an immediate attraction; did you feel 'oh, this is what I've been waiting for'? Or was it something more vague or something less clear but there was still some interest, some fascination maybe? And then remember the first time you tried to meditate, and maybe you thought that it's going to be very easy and you're going to be enlightened within three or four days. And then you discovered that this is going to be a journey. And taking the first step is the most important thing, but we continue to take that first step all the way.

So just hold that in mind and remember the first time you meditated and you were told to sit down, to sit still, close your eyes lightly, and to begin to let go of your thoughts, good thoughts, positive thoughts, creative thoughts, insights, all the things that we would normally like to have in our minds, solutions to problems, but also to let go of negative thoughts,

of fears, anxieties, fantasies, to let go of all thoughts, imagination, and ideas, and the feelings attached to them – feelings have always attached to some kind of images or ideas. And you were told that a very universal and a very effective way of doing this is the way of the mantra – to take a single word or a short phrase and to repeat it continually during the time of the meditation. You were told to meditate or advised to meditate twice a day for a minimum of 20 minutes, and that this would over time develop into a practice, into something that would become part of your life and bring benefits and fruits and riches into your life at every level.

And then you discover that this very simple way of becoming silent and still, simple way of coming out of our head and entering into the heart is simple but not easy. Why is it not easy? It's not easy for many reasons.

One of them is the fact that we are attached to our stream of thoughts and imagination, and ideas and images. We are very attached to these, and that's what we think being conscious means. So to let go of these contents of our minds is quite disturbing, and for some people it's quite frightening – they give up after five minutes. That's one reason why it's difficult.

Another reason why it's not easy, is because the ego is a force of resistance to this very work. Why? Because by doing this work of attention, of silence, stillness and simplicity, this work of becoming poor in spirit by renouncing all the riches of thought and imagination, as the early Christian monks described it, in doing this work we are going to a deeper level of consciousness than the ego itself. And the ego, which we are also very attached to, and the ego which protects us from danger or fear, or that produces fears and desires and dangers, that ego is a force of resistance to this contemplative work. That's the way it is, that's the human journey. We have to meet this force of resistance. We call it distraction. But where does the distraction come from? It's the ego, not wanting to let go.

So, very quickly, we discover that this very simple practice of saying the mantra is actually filled with a lot of forces of resistance and evasion, a lot

of distractions. So we're only able to say the mantra for a few moments, before we become pulled away by our distractions.

If we are to really discover the potential that we have, we need to go through this resistance in order to discover who we truly are beyond the resistance of the ego. So maybe we give up, but then we start again. And that may take days, weeks, years, or decades or a lifetime. So we continue to meditate. And we continue saying the mantra.

And now the mantra brings us to another level of consciousness. And we could call this level of consciousness, the hard disk of our minds of our being, where everything is recorded, everything is registered. It's like the hard disk of a computer. And it's filled with a lot of stuff, particularly memories of traumas or sorrows or losses. A lot of maybe painful or difficult experiences in the past that we think are in the past, and they are in the past in terms of chronology, but they are still very present to us in terms of psychology. We carry these feelings with us even though they're not on the surface of our minds, or we're not carrying them consciously in our feelings, but they are there in a powerful and often a very controlling way, especially in extreme forms like trauma, where something has been almost paralysed. The process has become embedded in our operating system, and is really controlling our life and our reactions to everything without our fully understanding it.

So here, we meet another kind of level of distraction. We're not just distracted, as we are at the first level, by superficial thoughts of problems I have to solve by tomorrow, or anxieties I have about a conversation I had or will have with someone, or something I saw on TV, or something I would like to do next week when I go on holiday. So it's not those kinds of day to day distractions or shopping list of things to do. But here, at this (second) level, we are entering into a deeper field of memory, memories that are still present to us, and memories often that need to be healed or to be reconciled, to be integrated. Think of people who have hurt you, for example, in the past. You may look back after a year or five years or ten

years and you may think 'well, I've let go of that', but actually, there's still work to be done.

So just as the mantra at the first level of consciousness, can bring and will bring increasing calmness of mind, equanimity, and the distractions will become less powerful over a period of time, so at this level too the mantra is going to open us to a healing power, to our own self-healing capacity. And the root of that self-healing is the Spirit, is grace. So we will simply be opening ourselves to the healing of those memories or wounds of the past without having to think about them, you don't have to analyse them all. Now, it's true, sometimes a thought, a memory from the past bubbles up from this, this more unconscious level, into consciousness, because we saw thinking about a person, a situation and event that happened maybe a long time ago. And we may say to ourselves, I wonder why I'm thinking about this again, after all this time. And you may need to think about it, you may need to talk about it, you may need to process it consciously. And all of this is about coming to self-knowledge.

These are the first two stages of really entering into that self-knowledge which is, in the Christian tradition, the necessary foundation for the knowledge of God. So this is practical self-knowledge, experiential self-knowledge. It's not about psychological introspection or analysis. That may be part of it. but it's primarily an experience of how we are and how we are doing, how we are operating at this moment and opening ourselves to a grace, energy, presence, that in our understanding we can call the Holy Spirit or the mind of Christ.

So the danger at the first level is that you just get caught up in superficial, trivial distractions. And these can be very powerful and a lot of people really have to struggle with these and they want to struggle with them. At the second level, though, the danger is that we just become absorbed in our feelings or in our psychological self-awareness. And we become very introspective, introverted, looking at what I'm feeling, what am I seeing, is something happening now? And as you

know, John Main, recommends very strongly, and this is part of the tradition that we're part of, not to analyse or to monitor or to evaluate the journey that you're making, certainly not at the times of meditation.

So the way to put that into practice, that particular teaching is, again, to be very simply committed to the recitation of this single word. So the mantra becomes a continuous guide or path or friend and teacher along the way. Of course, the mantra is not an end in itself; the only end in itself is God. But the mantra has now begun to reveal itself to us as a path that we can trust and that we come to love and that we can share with others. This work of the mantra, clearing the way through the resistance of the ego, clearing the way through the jungle of our thoughts and the quagmires of our feelings, the mantra is opening a path. And all we have to do is to follow it and listen to it.

So is that the end of the journey? No. The mantra then takes us to another level, which we could call 'the brick wall of the ego'. The brick wall of the ego, this is what *The Cloud of Unknowing* calls a 'naked awareness' of oneself. It's not that we're thinking about, 'Oh, I should have gone to the supermarket,' or 'I should have called so and so'. We're not thinking about psychological aspects of ourselves, feelings or hopes or hurts. Why is this a distraction? Why is this a wall or a resistance? Well, one way of expressing it is to say, this is the 'I' thought. Ramana Maharshi says, in meditation keep pursuing the source of the 'I', the source of consciousness – not intellectually but experientially, through the work of silence, the work of stillness, the work of simplicity. So the mantra then brings us to the sort of foundation of the I thought, in terms of the ego.

So the distractions here are really just the fact that we hit a kind of block. We would like to go beyond it, but it's as if we meet a wall which has been built up over the years with bricks. Each of these bricks is something that we add unconsciously to a wall that protects us from being hurt. This is one way of looking at it. We add to this wall after we have experienced

some pains and loss, some separation, something from which we would feel the need to protect ourselves in the future.

So what we do here, well, we just continue saying the mantra because what else is there to do? But we've learned a lot so far on this journey from the superficial mind, through the deeper level of consciousness, the unconscious, as we get to almost the root of the I thought. So what happens? Is anything going to happen? Does this go on for the rest of eternity? No, I don't think it does. Because little by little, we become aware that bricks fall out of this wall. And when a brick falls out of the wall, what happens? We see through the wall, that there is something on the other side. We may not have a big view, but we've experienced maybe a liberation from a fear or a compulsion or an addiction or insecurity. And I think all of us have experienced this through regular meditation, the feeling that we're becoming a little healthier, a little stronger, a little more normal, a little more confident not in an aggressive, egocentric way but with another kind of self-confidence that comes from self-knowledge. So, as more and more bricks fall out of the wall, we find that the ego is less of a barrier, less of an interference, less of a separation from ourselves to others.

On this side of the wall, according to *The Cloud of Unknowing*, we meet the sorrow of existence, the fact that we can only go so far and then we are blocked – blocked by this ego consciousness, blocked from entering into the union, into the freedom, into the authenticity that we aspire to. But on the other side of the wall, we find the joy of being. So we pass little by little from the sorrow of existence to the joy of being. And then, in God's own time, the wall opens up; there's a passage, through the ego. And we find ourselves, as John Main said, encountering the person of Jesus, the inner Christ, able to recognise the presence of the risen Christ, Christ in you. As we pass through this barrier of the ego, we begin to enter into a more personal or intimate, more mysterious recognition of Christ in us. ~

3

A Transformation of Consciousness

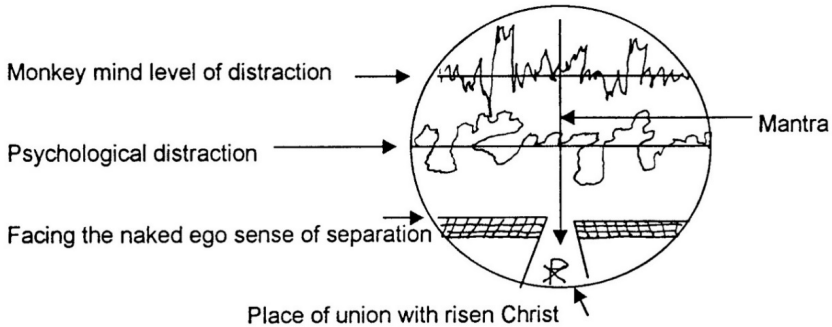
Contemplation, in the Christian tradition, is always grace. It's not the result of a technique or force. As we pass through, in God's own time and in a way that we cannot observe or anticipate, this is grace, we enter into the dimension of spirit. So first we are on one level of consciousness, which is the surface level, next is the deeper but unconscious level, and next is the ego level of consciousness, which is our sense of separation. But here (fourth level) we move in beyond separation into the spirit, and into this dimension of spirit. And where the spirit is, St Paul says, there is unity.

So, we are now moving from the sorrow of separation, into the joy of union. Maybe, for each person, it's a different experience, way of experience – different ways of awakening to or understanding, recognising what is happening. This is the human journey which becomes specifically identified in the practice of meditation, but it's something that affects all of our life, all the levels of consciousness. So that's why we recognise that meditation is much more than just relaxation or stress control. It's about a transformation of consciousness, or a realisation of how much consciousness we are capable of, or how much we can be conscious. So here, at this frontier of our existence, we meet a guide, the Spirit of Jesus, who is also the Spirit of the Father, Spirit of God, bringing us into a dimension of unlimited expansion.

If you read John Main on meditation, this is his focus, that meditation is about entering into this expansion of consciousness, this deepening of our being in the power of love which is the power of the Spirit, which is the power of union.

So here's a little map of the stages or levels of consciousness. The important thing to remember, of course, is it's not linear in a literal way. I think we could say that these are definitely stages of awakening. But it

doesn't mean to say that we don't often find ourselves in a distracted state, or that we are always in need of healing. There's always something more we can be set free from or integrate. At every stage, we have an ego.



Ego is not destroyed. Many people turn to drugs, for example, as a way of forcefully getting beyond the ego and sort of destroying the ego. It may indeed lead to some remarkable experiences, but if the ego is destroyed, hurt, battered, then it hasn't died but it continues to be maybe an even more difficult obstruction in the future. So the ego like everything else in God's creation, has to be loved not attacked or destroyed.

So we can say then, that this journey of consciousness, which begins with the moment where we begin to meditate, the story of our life brings us to this point, but it is also part of a continuous expansion. And each of these levels of consciousness remains open in the appropriate way and more and more in the way that is healthy, that is natural, that is best for our well-being, our peace our joy, our happiness. ~

4

Self-perception

The ego is self-perception, the awareness of ourselves. It is sometimes described as the 'witness'; it is watching, observing, maybe evaluating what I am doing or what is being done to me. This witness, self-perception state of consciousness or element of consciousness, does it represent the highest state? Well, clearly not. One reason we can say the ego consciousness is not the highest state is because it doesn't always exist. It comes into being at a certain stage of human development, and it by itself cannot lead us to the goal or to the aspiration to unity, to joy, to peace, to fullness of being that we all have within us. And that is what makes us essentially human. So we could say that the ego only exists in the mind. It's not in pure consciousness.

There's a debate in the scientific world at the moment about consciousness. Not so many scientists are interested in consciousness, but some are, and others have rejected the idea of consciousness itself. They say there's only the mind, and the mind is generated by the electrical activity of the brain. This is a materialistic way of looking at reality, nature and ourselves. It's a dangerous way of looking if we take it literally. If we really believe that everything arises out of matter and that matter is what creates what we call consciousness or the mind, then this is going to have very serious effects upon how we live, how we see ourselves, upon how we treat our environment, how we treat animals, how we treat ourselves and other people. If it's all about this sort of materialistic interpretation, then even our health becomes a materialistic subject. We're having a wonderful series of seminars on health led by Dr Barry White at the moment. He's taking us through a contemplative understanding of health and he has placed meditation at the centre of his model of health. He is clearly helping us to recognise and escape from the materialistic model of health, which has caused so much confusion and suffering, we might say, in recent times.

So the ego does not exist in the original state of pure consciousness. The original state of pure consciousness is the source of the material world. It's not that the material world produces consciousness, but the consciousness produces the material world. And that is the fundamental insight of course of the mystical wisdom, of all wisdom in all traditions from time immemorial. And it's embedded in the heart of our Christian understanding of the world. So the ego, we could say, is a product of the mind, is a product of the electrical activity in the brain. We know a lot about mirror neurons now as ways in which we learn to relate, to imitate, to adapt. And the ego, as a witness of reality, witness of our experience or being aware of what is happening, is a natural development in our psychological, mental growth. It does not emerge from pure consciousness, we could say, because, in pure consciousness there is a unity between the observer and the observed, between the lover and the beloved. There is no objectification at any level in any relationship that is not eventually absorbed into the pure subjectivity of God, I am.

So the ego emerges at a certain point in our psychological development. Psychologists were saying between the ages of one and three the ego can be seen to emerge, the witness that makes us say, 'No, I am not you, I am not that, I want this' and so on – the feeling of being separate. It is a necessary stage of our evolution. I think the story of Adam and Eve probably illustrates this stage. It's not a sinful stage, it's a natural stage, but it does introduce us to the world that exists outside of the Garden of Eden. It makes us realise that in order for us to function in the world we need a certain sense of separateness in order to be ourselves, to accept the fact that we are not identifiable completely with others. The ego, therefore, is about separation. And separation is always painful.

So let's just go back for a moment to these four states of consciousness, waking, dreaming, deep sleep, and the nondualist state, *turiya*, of unified consciousness. In the waking state, we may think we're awake but we may not be as awake, as fully awake as we think. Or in a dreaming state when

we are in a deep REM sleep and we are experiencing dreams, the question is always who is aware of the dream? Who is dreaming? And isn't it peculiar that we can even be awake inside a dream? It's possible for us to experience our witness, our ego, even in some of these dream states, I don't know about all of them, but in some of them. And in these particular kinds of dreams, we can even have some control over the characters acting in the story of our dream, or we have some control even of how the story is going to finish. So then we have the deep sleep in which there is no memory, no ego state, and no witness, and yet we know that we have been in that deep sleep; we may say I had a really deep sleep, I didn't dream anything, I wasn't thinking, I wasn't aware of myself. But I was, I am in that deep sleep.

And then the fourth state of consciousness, the spiritual dimension of consciousness which includes and embraces all of those states of consciousness during our lifetime work of integration and harmonisation. ~

5

Smashing the Mirror

I'd like to continue today to explore the meaning of the ego, how we should relate to this reality of the ego, how to understand it, how to manage it. I'm trying to avoid giving the impression that the ego is a bad, evil thing, and we've got this terrible devil inside of us that we call the ego. I think the ego has a purpose, it's part of our natural development. But there's something very vulnerable and something very delicate about how the ego serves the purpose of the whole of our existence, and of our development. So I'm not saying the ego is in itself a bad thing. It's part of God's creation, we are part of creation. And everything in creation is perceived by God as good, very good. So let's not demonise the ego.

There are some kinds of spirituality, which think that the only way to deal with sin is to punish. There are some kinds of religion which believe that we have to destroy the ego in order for us to be spiritual. I think this is a way into a very false kind of religion, a dangerous kind of religion which uses violence, even conceives of violence against oneself, which then of course justifies violence against others. So it needs a lot of discretion.

In this passage from Fr John's book *Moment of Christ* there's a chapter called 'Smashing the Mirror'. Smashing the mirror, and the mirror is our ego, or our self-consciousness. And this is how Fr John describes it. He says that, first of all, we resonate on the same frequency as Christ, we are in tune with the mind of Christ. And this is the reality that Jesus is revealing, that we are in harmony with God. We are in union with this ground of being. We are in harmony with it, but of course we look at the world, look at ourselves, and we say, 'Well, that's a nice idea, but why don't I feel that all the time? I only feel it after some meditation sessions or on some days when things are going well for me.' So Fr John asks, 'What prevents that union or that resonance?' And this is what he says, 'The only thing that can

prevent it is what we might describe as self-consciousness.' This is the self-consciousness I was describing yesterday as the witness, the hyper-self-consciousness of egoism. So when self-consciousness becomes inflated, or becomes infected, becomes inflamed – that's what we feel like when we are controlled by the ego – then that is egotism. That is when the ego balloons, expands, so that it fills the whole available space of our consciousness at least for a time. Then he says, 'I do not think it is an exaggeration to say that original sin is self-consciousness. Because self-consciousness gives rise to the divided consciousness.' So sin is the result of a divided consciousness. Divided because we're looking at ourselves and seeing ourselves as separated within ourselves, but also separated from others. And that creates egotistical consciousness, egotistical behaviour – sin.

John Main goes on, 'This is like having a mirror between God and ourselves. This is a strong image, many mystical writers use this image of a mirror. In deep prayer, when we enter into a deeper level of consciousness, we see as if it were in a mirror. And we can see ourselves as a reflection of the Divine. We see our own essential nature as an icon of God created in the image and likeness of God. A the sign of the fruit of this experience is, for example, quite simple – it's that we can love ourselves better. This is one of the fruits of meditation. The first fruit of the Holy Spirit is love. And the first manifestation of that love is that we love ourselves, that we know that we are good, not perfect. As human beings we have our moods, we have our problems, we have difficulties of character and so on, but nevertheless, even though we are aware of our sinfulness, this does not mean we are not lovable. And we can experience that as we see ourselves as the image of God.

But that is not the end of the story. That's not the end of the journey. And there is a danger in looking at that reflection. A danger in the sense that it can be so wonderful to discover our own goodness or our own godlikeness that we don't go the next step, which is to transcend, to let go

of ourselves, that fourth stage of consciousness where we go beyond the ego into the spirit and into union. Where the Spirit is, there is union.

Now Fr John goes on 'This is like having a mirror between God and ourselves. Every time we look into the mirror, we see ourselves.' And he says, 'The purpose of meditation is to smash that mirror. So the purpose of meditation is to smash, to destroy that mirror so that we no longer look at reflections of ourselves, of things, and consequently see everything backwards including ourself. When you look at a mirror left is right and righteous left. Everything is mirror image. It's not how things actually are in themselves. Seeing a reflection is to see things in reverse or with distortion. So the essence of meditation, Fr John says, 'The mirror must be smashed', overcoming self-consciousness. So here we see John Main's teaching on meditation, how deeply he connects the teaching of the gospel to the experience of meditation and to the psychological work that meditation does, if we practise it regularly. The mirror is smashed.

And Jesus is talking about overcoming self-consciousness – the mirroring self, the self that is just our self-consciousness which is just looking in the mirror – when he says, No one can be a follower of his, unless he leaves self behind.

Then Fr John goes on to say that the problem with this self-consciousness, if we get stuck in the self-conscious state is that we are deluded, we are deceived, we fall into an illusion that what we see in the mirror is the real thing. St Paul says somewhere, 'now I see as in a mirror darkly' (1 Cor 13:12), not clearly. But then he says, when self-consciousness has been transcended, when the mirror has been smashed, when we've gone through the mirror, then we will see things as a whole, we will see things as they really are. But until then, one of the major effects of self-consciousness is that we see or imagine everything revolving around myself. That is egotism, egocentricity, everything that happens is related to me, and I am the centre of the universe, and everything, everyone else is in some way the planet, or

the satellite going around me. And John Main says this is a terrible state to be in, because it brings so much suffering.

So this is a terrible state for us to be in. And this is why, he says, most of us come to meditation – because we don't want to look into the mirror for the rest of our lives, and see everything in reverse, everything backwards. We need, we want to look through it, beyond it, and beyond ourselves. We come to meditation because we want to look with courage into the infinite mystery of God. But then, he says, and I think we've all experienced this, when we begin to feel that first loss of self-consciousness, when we begin to enter into the silence of meditation, then we may become disturbed and take fright because we feel we're losing something. So we become frightened. And this is where Fr John says we need the support of each other, we need community.

And transcending the ego is serious work. It's serious stuff. It's not easy. We know that meditation is simple, wonderful, delightful, fruitful. But it's not easy. So this is why it's so important that there are people like ourselves, who are simply pilgrims in a community travelling towards the kingdom, that there are people and sources and communities who teach meditation as a serious practice of transformation, not just as calming the mind. Calming the mind of course is the first step, but it's not the goal only.

In John Main's way of putting this teaching of Jesus into the context of meditation and contemplative wisdom, is that the smashing of the mirror is silence. It's not doing violence to ourselves, punishing ourselves, denying ourselves the good things of life. But it is about entering into this deep experience of silence where the attention comes off ourselves, where we let go or we lose self-consciousness in the continuous purifying work of the mantra, and that it's in this work day by day, week by week, month, by month, decade by decade, that we let go of the ego or the ego falls into its proper place. ~

Manifestations of the Ego

The ego has become a popular term in our self-understanding, primarily, I suppose, because of Freud, who had three levels of consciousness, the id, which was our sort of instinctive self, just what I want, appetite per se, desire, and then the, the ego, and then beyond the ego is the superego. So the understanding of the ego in Freud, which I find helpful is that this is something that develops, psychologists will say today, between the ages of one and three, that's when it begins to appear. The superego forms within the first five years of life. And the superego seems to be connected with how we have experienced punishment or approval, particularly from our parents or schoolteachers. And if you think of parts of our society where parenting is not available for many children, healthy parenting is not available, then the children will look for other units of substitute families to belong to such as gangs, street gangs, city gangs. And in the structure of the city gang, of course, they meet a very primitive and violent kind of system of reward and punishment based on very crude and unloving values.

So the ego then, is a kind of mediator between the id which has unrealistic desires, if the id is controlling you, then you might become a rapist, you go out and wait until you see somebody you are aroused by and you attack that person. That's just the id of a deranged mind. The superego, remember, has been formed in us by this remembrance of what is the way that I can be approved of by other people that I respect or fear. And so I'm going to identify with that person or those people who will always approve of me because I'm being a good boy or good girl and I'm being approved and being applauded, and winning the prizes, and doing what my family want me to do, or what society wants me to do, or what the clergy want me to do. So the ego is seen in this model, as a kind of mediator, realistic mediator between the crude, primitive desires,

appetites of the id, and the very rather frightening, superego, manifestation of perfection or virtue or what I should be doing. So I think this is helpful, I don't think we need to have to buy the whole picture. But I think it helps us with a model to understand how the ego operates – not entirely on its own but as a mediator between deeper levels of the unconscious and our imagined ideas of approval and perfection and being good.

So the ego could be described as working out ways of satisfying our unrealistic demands, how can I get what I want, but in a realistic way, so that I won't be disapproved of by my superego image of this. One sees this often in the psychology of very strong leaders. You will see that they have been heavily influenced often by one parent. For example, in President Obama's case his mother because his father was absent. So, his mother seems to have been the driving force of his ambition or of his wish to serve. And, of course, the ego has to be quite strongly developed in anyone who's going to become president. But there are different kinds of ego. The ego we could see in Obama and the ego we can see in President Trump are very different manifestations of ego. Politicians are often driven by the ego, so are artists. Artists like to be approved, artists like to be applauded. All of us too we are in search of the satisfaction of knowing that what we're doing is being recognised and respected, and applauded. The danger is, of course, that if this becomes the overriding, dominant motivation – that I just want people, or the majority of people to like me – then we may be very ruthless in how we achieve that, very short-sighted. And this is one of the dangers of the ego when it isn't operating properly in terms of its original function – then the ego becomes a tyrant. And in dictators and tyrants, in abusers, people who torture others, in ruthless people who are pursuing power, we can see that the ego is uncontrolled, the ego has become the master. And the ego, in effect, has become the substitute for the true self.

What are the signs of this in our own life? Most of us are not dictators or tyrants or abusers. But what are the signs that this dominance of the ego

is, at least sometimes, happening in our own lives? Gossip, for example, enjoying gossip in which the people involved in the conversation attack another absent person's weaknesses. Or when you are involved in a discussion and there's a difference of opinion and you want to win the argument at any cost. You can't imagine not emerging from the discussion as the victor. Or another aspect of the ego will be that we are constantly, compulsively comparing ourselves with others, often jealous or envious of others, always looking to see how we compare. So the ego can fall into one or other extreme.

It can be a very weak force, insecure, fearful, timid, shy, blaming others but at the same time not speaking, not expressing ourselves because we have too low self-confidence or self-worth. So this is what we might call a weak ego. That's one extreme. The other extreme would be the hyperactive or over strong ego. And this will be manifested in being a bully, in using the truth in an amoral way, telling lies whenever it suits you and not feeling any shame about it because you think, 'well, if I can get what I want I'll tell some lies'. We see that quite often in the political field, but also in families and at work. So the over strong ego is aggressive. It can manifest itself as a kind of charm, but a callous, unfeeling kind of charm. And again in politics, certain politicians who have a charisma can use this to deceive or manipulate the majority. And the over strong ego is always wanting to make itself superior to everyone else. It may at times see itself as inferior, but then it will be motivated to oppose or conflict with the person or the group that they feel inferior to.

The one thing that the ego finds quite difficult is to just be equal. Just to say, 'I'm different, but we're basically equal in value.' That's something the ego finds difficult to do. ~

7

Individuation and Separation

In one sense, the ego is a theoretical construct. We give this name, ego, to a combination of responses and attitudes that can dominate us, can become compulsive, but it's not a thing. We could say that the ego is a sense of the self as being separate. And of course it is important that we individuate, as Jung emphasised in his psychological system. Individuation means that we become who we are, that is, not exactly the same person as our parents or our brothers and sisters or the members of our church or the members of our country. We are influenced and our identity is shaped by all of those forces but we are ourselves, and we can stand out, if necessary, against oppression or against injustice, even if the majority of people around us are surrendering themselves to it.

So individuation is a process of change, of transformation. And the ego itself is transformed in this process of individuation, not destroyed. It's transformed. And as it is transformed, it is revealed as a mechanism. In other words, it's just a function – the means, a method, it's not the goal, it's not the boss. It's just a way of allowing us not to be swallowed up into the anonymous crowd, not to be only a member of the family, only an Italian or Irish or French or American, not only one of the crowd, but to be ourselves. And that does require certain separation. And this happens through separation.

The ego is always associated with being separate, and has a function to help us to separate. We separate as we move through the different phases of life. We separate from the womb, the baby as it's born has to push and be pushed out – quite a painful process for a baby to emerge from the security of the womb. And it separates from the mother as the placenta is cut. This is joyful, natural, necessary, because otherwise both would perish. But it's painful, as separation always brings pain. But separation is

a necessary part of the process of being human. It will bring anxiety, separation anxiety. Children will experience that when they are separated from their parents or their parents go away for an afternoon or for a week, and if they go away for long periods of time, of course the child experiences deep fear of being abandoned, and will have separation anxiety. And that can become a pattern throughout one's life where there's always the fear of being left alone, being separated and being abandoned.

So the ego, what we call the ego, this combination of forces that the ego can be described as, is associated with the natural process of human development, but also with the painful aspects of it, as well. We can withdraw into ourselves if the pain of separation becomes too great, like the sensitive child who hides under the table. We can become dissociated, never really making contact, authentic contact with other people because we're frightened of separation; we can become depressed, we can become desperate. And throughout our life, any kind of loss or separation – the loss of someone we love, the breaking of a relationship, a divorce, the loss of a pet, or going to school, the first time we go to school as a young child, these can all be intense memories, painful memories of separation. And managing the necessity for separation, for individuation is the responsibility of those who are primarily in charge the first part of our lives for our well-being.

So we have to learn how to separate; we have to accept separation. John Main once said that the main goal of Christian education is to help us to deal with the experience of betrayal. A challenging statement, but when you look at the passion narratives in the gospels, betrayal is at the heart of the of the story, of the narrative. We can see what that means when we see how Jesus deals with his painful experience of betrayal, his own understanding of Judas. He doesn't demonise Judas, as some of the evangelists seem to do writing separately about Judas, and Judas has of course become the demon figure in much of the Christian myth. But Jesus

himself seems to understand and accept the betrayal that is happening. He says go and do what you've got to do (Jn 13:27), as Judas leaves the table at the Last Supper. And he says that this is the fulfilling of scripture, of the sense of destiny. Jesus's sense of self is expanded beyond his own ego, his own ego would have been hurt by this experience of betrayal, separation, but his sense of self expands because of the way he deals with this separation. His own sense of self expands as his ego accepted the suffering that he could not deny or avoid. In the Garden of Gethsemane, we see him praying to the Father that this cup should be removed from him, if possible, but then he says, not my will, but your will be done (Lk 22:42). So he is accepting the suffering that cannot be avoided. And it's in that acceptance of separation (after all the suffering he would encounter in his passion was the ultimate separation of dying and death), if we can accept what is inevitable, the inevitable suffering of life, then the ego is transcended, and we find ourselves free from the limitations of the ego.

So it's important to see the relationship between the ego and suffering. And I think we can see it in this experience and function of separation, a permanent aspect of life. The root word for separation, that comes from the Indo-European root means 'to sieve'. To sieve. When you take some beans or some rice and you put it into a sieve, and you shake it, there's a separation that takes place. And what you want to keep and cook remains in the sieve and what you don't want gets thrown away.

So we can also think of separation, not as a violent act so much, but as a identification of the essence, as a discovery of what remains that is purely good and true. So the ego can be described or understood as a specialist in this process of separation. But it's a separation for the sake of a higher union. It's not separation for its own sake, it's not separation as punishment. It's separation for the sake of a higher union, liberation from the ego consciousness itself. That is, the ego serves the programme of paradox. And this paradox is what leads us into deeper wholeness and unity.

I was saying yesterday that the ego develops at a certain stage, early stage

in our evolution or childhood. Maybe the ego is simply a manifestation of our growing brain activity and the chemical and neurological electrical activity of the brain, mirror neurons, and our ability to have a sense of ourselves as separate, looking in the mirror being a witness of ourselves. ~

The mantra is clearing the way through the resistance of the ego, through the jungle of our thoughts and feelings. It is opening a path. And all we have to do is to follow it and listen to it.

Laurence Freeman describes meditation as a journey of consciousness that takes us beyond the ego, which he likens to a brick wall. As we go through our life's experiences we add bricks unconsciously to protect ourselves from being hurt. This wall then blocks us from the freedom, authenticity and union that we aspire to. The way to go beyond the wall is to remain faithful to the practice of meditation. The steady repetition of the mantra chips at the wall and gradually bricks begin to fall out. In God's time the wall opens up, we pass through the barrier of the ego and recognise the Christ in us.



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



Medio www.mediomedia.com
Media www.wccm.org