



Méditation

SÉRIE DE CONFÉRENCES 2019 B · AVR - JUIN

La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne 2 LAURENCE FREEMAN



Holiness

Cette sainteté à laquelle le Seigneur vous appelle grandira par de petits
gestes. (Pape François, Gaudete
Exultate, 16)

Publié en 2019 à Singapour par
Médio Média

www.mediomedia.com, mmi@wccm.org

Transcription de Laurence Freeman OSB, La vie chrétienne à la lumière du chrétien
Méditation 2 : Sainteté, Meditatio Talks 2019 B. Medio Media, Singapour.
ISBN 978-981-14-0968-4 (conférences à Singapour, janvier 2019)

© La Communauté Mondiale pour la Méditation Chrétienne 2019

LA COMMUNAUTÉ MONDIALE POUR LA MÉDITATION CHRÉTIENNE
www.wccm.org

CONTENU

1. Sainteté 1	5
2. Sainteté 2	11
3. Sainteté 3	15

~

Nous sommes déjà saints, mais nous ne devons pas le devenir. Mais nous devons prendre conscience du fait que nous sommes saints et que la sainteté que nous avons, que nous sommes, n'est rien de moins que la sainteté du Dieu vivant en nous. dont nous prenons conscience et dont nous nous réveillons à travers l'Esprit de Jésus qui habite en nous.

Sainteté 1

Au moment de la prière, nous nous éveillons à la beauté de notre propre être. Chacun de nous ici est saint parce que nous sommes une expression vivante, une manifestation vivante du Créateur divin et chacun de nous est une œuvre d'art unique, belle aux yeux de Dieu.

Hier soir, à la Sainte Famille, j'ai parlé du statut de disciple. Ce soir, j'aimerais parler de la sainteté. On dit dans les monastères que les saints sont des personnes très difficiles à vivre. Je pense que ce qu'ils veulent vraiment dire, c'est qu'il est très difficile de vivre avec les gens qui essaient d'être saints. Ceux qui veulent paraître saints et que les autres devraient qualifier de saints sont particulièrement difficiles. Ce sont des gens vraiment difficiles et ennuyeux à côtoyer, et ce n'est pas ce que signifie la sainteté. Ce que j'aimerais partager avec vous ce soir, c'est vraiment que nous sommes déjà saints, pas que nous devons le devenir. Mais nous devons prendre conscience du fait que nous sommes saints. Et cette sainteté que nous avons, que nous sommes, n'est rien de moins que la sainteté du Dieu vivant en nous, dont nous prenons conscience et dont nous nous réveillons.

à travers la pensée du Christ, à travers l'Esprit de Jésus qui habite en nous. En particulier, j'aimerais réfléchir à la manière dont la méditation nous éveille à cette véritable identité, à cette vraie nature que nous possédons en tant qu'enfants de Dieu et disciples de Jésus.

Jésus lui-même le souligne dans le Sermon sur la montagne (Mt 6, 5-8) quand il donne son enseignement sur la prière – et la méditation est bien sûr basée sur l'enseignement de Jésus sur la prière – d'entrer dans votre chambre intérieure, de fermer la porte, de prier le Père qui est le fondement de notre être dans ce secret et lieu saint de notre cœur. C'est là que se trouve la sainteté de Dieu : dans le

centre vivant de notre être.

Et puis il nous dit de ne pas bavarder comme les païens qui pensent que plus ils en disent, plus ils ont de chances de l'être.

entendu, essayant comme par magie de faire changer d'avis Dieu ou de dire à Dieu ce qu'il ne sait pas. Ce n'est pas essentiellement ce qu'est la prière. dit saint Augustin. Pourquoi mettons-nous des mots sur nos prières lorsque nous demandons quelque chose ? Est-ce pour dire à Dieu ce que Dieu ne sait pas ? Si Dieu est Dieu, Dieu le sait. Est-ce pour demander à Dieu de changer d'avis ? Non, Dieu ne change pas vraiment d'avis de jour en jour comme nous le faisons. Est-ce pour demander à Dieu de nous traiter comme des favoris d'une manière spéciale, ou pour que nous négocions avec Dieu ? Mais il nous est dit dans les Écritures que « Dieu n'a pas de favoris » (Rom 2 : 11). Alors pourquoi mettons-nous nos prières en mots ou en pétitions et intercessions ? Il ne s'agit pas d'informer Dieu, mais de se rappeler ce que Jésus nous dit : « votre Père céleste sait ce dont vous avez besoin avant que vous le demandiez ». Et si nous pouvions vraiment comprendre cela et mettre cela en pratique, cela donnerait une nouvelle vie, une nouvelle sens à toutes les formes de prière qui nous guident sur notre chemin et nous font découvrir notre sainteté.

Et dans cet enseignement sur la prière, il nous dit : Ne vous inquiétez pas et ne vous inquiétez pas au moment de la prière. Mettez de côté vos soucis. Ne vous inquiétez pas de ce que vous allez manger ou de ce que vous allez porter. Ce sont des choses qui peuvent obséder les païens. Il ne dit pas que nous ne devrions pas nous inquiéter. Ou surtout, il ne dit pas que nous ne devrions pas nous inquiéter s'il y a d'autres personnes qui ont faim ou dans le besoin ; nous devrions leur venir en aide. Mais il dit qu'au moment de la prière, nous ne pensons pas seulement à nos problèmes et ne sommes pas obsédés par nos angoisses. Au moment de la prière, nous nous éveillons à la beauté de la sainteté, à la beauté de notre propre être.

Combien d'entre nous savent vraiment à quel point nous sommes une belle création ? Combien d'entre nous font réellement l'expérience d'être faits comme des icônes vivantes de Dieu. Pas des instantanés, mais des icônes vivantes, des images vivantes de Dieu. Chacun de nous ici est saint parce que nous sommes une expression vivante, une manifestation vivante du Créateur divin et chacun de nous est une œuvre d'art unique, chacun de nous est beau aux yeux de Dieu. Alors il nous dit que lorsque nous prions, nous devons être ouverts à cette beauté de notre propre être.

Nous devons être attentifs et concentrer nos pensées sur « le Royaume de Dieu avant toute chose » (Mt 6 :33), sans nous disperser et sauter d'une chose à l'autre tout le temps. Dans la prière, nous devons apprendre à

faites attention, soyez déterminé, concentré, présent, immobile.

Et dans la prière, dit-il aussi, nous devons être dans le moment présent. Pas seulement penser à cet après-midi ou à demain matin, ou anticiper ou fantasmer ce qui va se passer ensuite, mais être dans le moment présent.

Et tous ces éléments de la prière tels que Jésus nous les décrit sont en réalité les éléments de la prière du cœur, de la prière contemplative, de ce que nous appelons la méditation, la méditation chrétienne. Bien sûr, cela ne signifie pas que la méditation soit la seule façon de prier. De bien sûr que non. Il n'y a qu'une seule prière, et ce n'est pas une seule méthode ou technique. Il n'y a qu'une seule prière, et c'est la prière de Jésus lui-même dans la sainteté de l'Esprit, du Saint-Esprit priant en nous. Saint Paul le dit très clairement : « nous ne savons pas prier », mais l'Esprit, le Saint-Esprit, l'esprit de sainteté, prie en nous « plus profondément que les paroles » (Rm 8, 26). Notre prière consiste donc à entrer dans cette sainteté du Christ en nous.

La méditation est une manière très simple de nous déplacer directement dans cette sainteté du Christ, et il donne profondeur, sens et vie nouvelle à toutes les autres formes de prière – l'Eucharistie, les Écritures – à toutes les autres formes de prière qui nous enrichissent et nous éveillent aussi à notre vraie nature, notre beauté, et à la beauté de la sainteté.

Jésus nous dit également que la sainteté et la prière ne consistent pas à se tenir au coin des rues pour chercher l'admiration des gens.

Ne faites pas vos bonnes actions publiquement, dit-il également, pour être admiré par les autres, car vous perdrez votre récompense si vous le faites juste pour le spectacle, simplement parce que votre ego veut bien paraître aux yeux des autres. Nous sommes tous très préoccupés par la façon dont les gens nous perçoivent, par notre réputation, notre image, par ce qu'on dit de nous bien sûr. Mais c'est l'ego en nous qui s'en préoccupe.

Et quand il s'agit de notre prière, l'ego n'a vraiment pas sa place. Dans la prière, nous allons au-delà de l'ego, de notre égocentrisme, de notre obsession de notre image de soi. Nous entrons dans un autre espace, un autre lieu qui est le Saint-Esprit.

Et il nous dit aussi dans ce même Sermon sur la Montagne :
« Ne laissez pas votre main gauche savoir ce que fait votre main droite. » C'est

un enseignement intéressant n'est-ce pas ? Quand tu fais quelque chose de bien, je ne le sais même pas toi-même. Ne vous dites pas : « Oh, c'est très bien ; Je suis une personne très sainte ; Dieu doit être très content de moi, et je suis sûr que d'autres diraient à quel point je suis bon.

Ne laissez pas votre main gauche savoir ce que fait votre main droite.

Tout cela renvoie à l'expérience dans laquelle nous entrons dans la prière du cœur. La vraie sainteté est secrète, mystérieuse et inconsciente. Quiconque pense qu'il est saint n'est bien sûr pas saint. John Main a même dit de ne pas désirer la sainteté. Plus vous priez profondément, moins vous pensez à votre propre sainteté ou à votre propre réussite. Mais nous abandonnons le désir de sainteté pour nous éveiller au fait que nous sommes saints. Nous devons arrêter de nous considérer comme étant saints afin de pouvoir découvrir que nous sommes saints, et cela s'appelle la connaissance de soi.

La chose la plus révolutionnaire dans nos vies est la connaissance de soi, nous éveiller à nous-mêmes tels que nous sommes réellement. Couper les illusions et les images de l'ego, briser ce que nous voulons que les autres pensent de nous, abandonner tout cela et simplement être nous-mêmes – c'est la chose la plus révolutionnaire au monde. Et c'est la révolution de l'Évangile que d'arriver à cette connaissance de soi.

Et cela ne nous change pas seulement, cela change le monde dont nous faisons partie, la petite partie du monde dans laquelle nous vivons et apportons notre contribution.

La sainteté est donc comme le bonheur. En fait, le vrai bonheur est la sainteté. C'est comme le bonheur car si nous voulons être heureux, nous ne le serons pas. Si nous recherchons le bonheur, nous ne le trouverons jamais vraiment. Nous devons permettre au bonheur de nous parvenir comme un sous-produit ou comme un cadeau, de manière inattendue, sans essayer de le posséder, sans être rendus malheureux par le fait que nous voulons être heureux. Il existe un dicton célèbre que le Dalaï Lama répète souvent dans la tradition bouddhiste : « Tout le malheur du monde vient des gens qui recherchent leur propre bonheur. Et tout le bonheur du monde vient de ceux qui recherchent le bonheur des autres.

Cela nous amène également au cœur de l'Évangile.

Et c'est pourquoi John Main a dit que nous ne devrions pas rechercher notre propre sainteté. Nous devrions chercher à entrer dans la sainteté du Christ,

qui est rempli et déborde de la sainteté de Dieu. Cela implique donc de détourner l'attention de nous-mêmes, d'arrêter de penser à nous-mêmes, d'arrêter d'essayer d'être saint. Il y a une phrase des Pères et Mères du désert : c'étaient les premiers moines chrétiens. Le

Le mouvement monastique était un mouvement de disciple chrétien. Cela a commencé aux IV^e et V^e siècles, après que l'Église ait commencé à devenir très institutionnalisée dans une partie de l'Empire romain. Et beaucoup de ces premiers disciples se sont engagés à mener une vie d'une grande simplicité, cherchant à vivre l'Évangile dans la pureté de cœur et la pauvreté d'esprit, avec la prière au centre de leur existence.

C'est bien sûr d'eux que nous tenons notre enseignement sur la méditation chrétienne tel qu'il s'est transmis de génération en génération. L'un de leurs grands enseignements sur la prière est le suivant : « Le moine qui sait qu'il prie ne prie pas vraiment ; le moine qui ne sait pas qu'il prie prie vraiment ». Cela ne semble pas avoir de sens, n'est-ce pas ? Mais en réalité, cela a beaucoup de sens. Beaucoup de mystères plus profonds de l'Esprit doivent être exprimés dans des paradoxes et des contradictions comme celle-là. Il y a une vérité très importante sur la vie spirituelle et sur la sainteté contenue dans cette déclaration. Si vous pensez que vous êtes saint, vous n'êtes pas saint. Si vous cherchez à être saint, vous ne le trouverez probablement pas parce que ce sera votre ego qui essaiera d'être saint. Ce que nous devons faire, c'est trouver un moyen de nous réveiller et de comprendre que nous sommes saints,

rempli de la sainteté de l'Esprit. C'est la méditation.

Lors de la méditation, nous détournons notre attention de nous-mêmes – c'est ce qui les disciples le font. Nous devenons centrés sur les autres, comme je le disais hier soir. Et nous ne le faisons pas en essayant de faire quelque chose de très énorme et difficile et en nous sacrifiant. Nous le faisons de manière très simple en méditation. Nous abandonnons nos pensées, nos projets, nos souvenirs, notre imagination, tout ce qui nous passe constamment par la tête. Nous détournons simplement notre attention de ce flux de pensées parce que chacune de ces pensées, si nous commençons à nous concentrer dessus, nous ramènera à porter notre attention sur nous-mêmes. Lâcher prise sur les pensées au fur et à mesure qu'elles surgissent, c'est tout ce que vous avez à faire. Lâchez-les simplement. Tu n'es pas obligé de les éliminer, tu n'es pas obligé de réprimer les ou les détruire. Vous les laissez simplement partir, les uns après les autres.

Et bien sûr, la manière dont nous le faisons est cette manière très simple de méditation chrétienne qui nous a été transmise par ces tout premiers enseignants et disciples, pour prendre un seul mot : parole sacrée, une parole sainte, et répéter cette parole, cette parole de prière continuellement tout au long du temps de la méditation, et revenir à cette parole avec fidélité. Et quand vous essayez de méditer pour la première fois, cela semble très étrange parce que vous ne pensez pas à Dieu, et vous ne pensez pas à vous-même, à vos problèmes ou à ce que vous voulez que Dieu fasse pour vous, et cela ne ressemble pas à une prière. Beaucoup de bonnes personnes qui prient bien diront qu'il y a quelque chose dans la méditation, mais cela ne ressemble pas à de la prière, ce n'est pas à la prière qu'on m'a enseignée.

Si vous ressentez cela, vous vous y lancez. Bon, excellent. Si vous méditez pour la première fois et que vous dites : « Oh, c'est merveilleux, oh, c'est facile et je vais vraiment apprécier ça », alors vous allez être un peu surpris. C'est quelque chose de nouveau, et la grande tradition mystique de l'Église nous l'enseigne. Nous devrions tous en apprendre davantage sur cette tradition mystique. Dans notre communauté, nous avons un cours en ligne, Les racines du mysticisme chrétien. Vous pouvez nous contacter

avec cela via notre site Web. Il vous fait simplement découvrir, de manière simple, l'histoire de notre grande tradition mystique. Et tous les grands enseignants de cette tradition nous disent que c'est la prochaine étape de notre voyage spirituel : avancer vers cette voie de l'inconnaissance.

Ainsi, pendant la méditation, nous détournons notre attention de nous-mêmes et nous n'essayons pas d'observer ce qui se passe ou de contrôler ce qui se passe. Nous permettons à notre côté contemplatif de soutenir notre côté actif côté. Et cela semble un peu différent au début. C'est ce qu'on appelle la voie de l'inconnaissance parce que nous ne savons pas vraiment vers quoi cela va nous mener. Cela semble abstrait ou difficile au début, mais méditez avec les enfants – nous enseignons la méditation aux enfants dans de nombreux pays partout dans le monde – et vous réaliserez que c'est tout à fait naturel. L'une des merveilleuses qualités des enfants, qui peuvent méditer si facilement, est la beauté de leur sainteté. Ils sont saints en eux-mêmes. ~

Sainteté 2

Être saint, c'est être entier, être en harmonie, être en paix avec nous-mêmes. Mais nous sommes brisés, il faut donc une guérison, et la prière, une prière profonde, est une guérison de la personne tout entière.

Le mot « saint » ou « sainteté » est lié à trois autres mots en anglais : « totalité », « santé » et « guérison ». Et cela nous dit quelque chose sur ce que signifie être saint. Être saint, c'est être entier, être en harmonie, être en paix avec nous-mêmes. Mais nous ne sommes pas comme ça au début. Nous sommes brisés, nous avons nos blessures, nous avons nos problèmes, nous avons de gros egos, nous avons des défauts dans notre caractère. Bien sûr, nous sommes humains. Il faut donc une guérison et une prière.

la prière profonde, est une guérison de la personne entière. Cela nous conduit à cette santé, à cette santé de l'âme, à la santé de l'esprit, à la santé du corps même. c'est la sainteté.

Cela naît d'un mode de vie, pas de la lecture, pas même de l'étude ou de l'action, de l'écoute de discours. Elle naît d'un mode de vie, un mode de vie tourné vers les autres, vers Dieu. Un mode de vie qui nous libère de notre fixation sur soi, de notre recherche de soi, de notre égoïsme, de tout ce qui nous met en prison, de tout ce dont Jésus est venu nous libérer.

J'ai mentionné le Dalaï Lama plus tôt : parfois, nous pouvons apprendre quelque chose sur le véritable sens de notre propre tradition en apprenant quelque chose d'autres traditions. À peu près à la même époque que Thomas d'Aquin, il y avait un grand professeur indien bouddhiste appelé Shantideva. Il a écrit un livre intitulé Un guide du mode de vie des bodhisattvas. J'ai toujours eu le sentiment que ce livre était influencé par la pensée chrétienne et par l'Évangile, qui bien sûr était bien établi à cette époque. Dans ce livre, il décrit un mode de vie qui ne consiste pas à rechercher notre propre illumination ou notre propre sainteté, mais un mode de vie qui est

engagé intentionnellement à faire bénéficier les autres, à bénéficier à tous les êtres. « Aimez-vous les uns les autres », a dit Jésus. La sainteté est centrée sur les autres, elle détourne l'attention de nous-mêmes. Pourquoi? Parce que Dieu est centré sur les autres. Dieu est tourné vers nous, vers la création. Dans la doctrine de la Trinité, qui est la manière chrétienne de tenter de comprendre ou de décrire à quoi ressemble Dieu, nous avons cette image des trois personnes de la Trinité qui se tournent l'une vers l'autre : le Père tourné vers le Fils dans une attention absolue, l'amour absolu, et le Fils s'est tourné vers le Père en lui rendant cet amour, en lui rendant cet amour, et le Saint-Esprit s'est tourné vers eux deux. Alors ils se tournent tous continuellement les uns vers les autres. C'est une dynamique, une dynamo d'amour.

C'est la source de la création. Nous sommes créés par amour et pour l'amour. Et le but de l'existence humaine n'est rien de moins que de devenir semblable à Dieu. C'est pourquoi l'Écriture dit : « Soyez saints comme je suis saint », dans la Première Lettre de Pierre :

Tout comme celui qui vous a appelé est saint, soyez saint dans tout ce que vous faites. Car il est écrit : « Soyez saints parce que je suis saint ». (1 Pierre 1:15)

C'est notre destin, c'est notre sens. Et nous ne pouvons pas vivre notre vie sans sens, sans comprendre pourquoi nous sommes ici, pourquoi notre vie contient parfois de la souffrance, de la perte ou de la mort. Nous ne pouvons pas vraiment faire face aux défis de la vie sans avoir une certaine idée du sens de notre vie. À travers tout cela, cette signification entre dans notre conscience. Nous apprenons que nous sommes censés être saints parce que nous partageons l'être même de Dieu.

La sainteté ne signifie donc pas seulement paraître saint ou agir saintement. La sainteté signifie être authentique, être réel, être authentique, être notre vrai moi. Ne pas jouer un rôle, être soi-même. Et ça veut dire reconnaître qu'on a des défauts, qu'on n'est pas parfait, parce que la sainteté n'est pas une question de perfection. Il ne s'agit pas d'être un être humain parfait. Il n'y a jamais eu qu'un seul être humain parfait. Nous ne serons donc jamais parfaits. Mais nous pouvons être nous-mêmes, et c'est cela la sainteté, et c'est tout ce que Dieu nous demande d'être. Un saint

est une manifestation unique du divin.

Chacun d'entre nous ici – certains d'entre vous sont liés les uns aux autres, certains d'entre vous ont de nombreuses caractéristiques les uns avec les autres – mais chacun de nous dans cette église ce soir est absolument unique. C'est incroyable. Nous ne représentons qu'une infime partie de la population de Singapour, et Singapour est un petit pays au milieu des milliards d'Asie, et chacune de ces 10 milliards d'habitants est tout à fait unique. Comme chaque flocon de neige est unique. Si vous le mettez sous un microscope, vous n'obtiendrez jamais deux flocons de neige exactement identiques. Cela ne dit-il pas quelque chose sur l'immensité et l'imagination de Dieu ? Et tout ce que nous avons à faire pour être saints, c'est d'être nous-mêmes uniques. Nous ne devrions donc pas imiter les saints. Nous pouvons être inspirés par eux, mais inspirés pour être notre propre sorte de saint. Chaque saint est unique.

Et la sainteté ne consiste pas à connaître beaucoup de choses. Il s'agit de savoir une chose, une chose la plus importante, qui est : « Je suis aimé de manière unique ». L'ego veut bien sûr être exclusivement aimé – "Je veux que tu m'aimes plus que quiconque". Cela arrive avec les enfants – la rivalité entre frères et sœurs. L'ego veut tout posséder pour lui-même. Et petit à petit, nous apprenons que ce n'est pas la vie, ce n'est pas réel. Dieu ne nous aime pas exclusivement, mais il nous aime uniquement. Et comme nous savons ce que cela signifie, comme nous en faisons l'expérience, comme nous arrivons à la connaissance de soi, c'est ça la sainteté. Rien de très difficile ou d'ésotérique là-dedans. Il ne s'agit pas de connaître beaucoup de choses difficiles. Il est étonnant de constater à quel point l'ignorance et la stupidité peuvent coexister avec une grande quantité de connaissances, d'apprentissage et d'intelligence.

En fait, il faut être assez simple pour le savoir. C'est pourquoi Jésus cria un jour à haute voix au Père :

Je te remercie, Père, d'avoir caché ces choses aux savants et aux intelligents, et de les avoir révélées à de simples enfants. (Lc 10:21, Mt 11:25)

Aux simples. Et c'est à cela que nous devenons en méditation, simple. Toutes nos connaissances, tous les livres que nous avons lus, n'ont aucune importance, dans un sens, lorsque nous méditons. Bien sûr, c'est important, mais ce n'est pas important lorsque nous méditons. Tout ça

Ce qui compte lorsque nous méditons, c'est que nous sachions qui nous sommes, que nous sommes aimés de Dieu de manière unique, tels que nous le sommes, avec tous nos défauts et nos échecs. Et c'est pourquoi la sainteté est la source du vrai bonheur.

Il existe une autre sorte de bonheur. Nous vivons dans un monde dans lequel beaucoup de gens croient que le bonheur consiste à obtenir ce que l'on veut, même à crédit. Mais c'est le bonheur des endorphines. Les endorphines sont ces hormones, ces produits chimiques sécrétés dans le cerveau. Certaines choses peuvent produire ces endorphines. Des choses comme l'exercice, des choses comme le chocolat, les piments, libérer de l'endorphine. Tout comme le vin, le sexe et le rire. Et en fait, la recherche scientifique nous montre que la méditation aussi. Alors la méditation vous rend heureux. Mais le vrai bonheur auquel Jésus fait référence dans les Béatitudes (Mt 5, 3-12) – heureux les pauvres en esprit, heureux ceux qui ont le cœur pur – ce bonheur n'est pas le bonheur des endorphines.

Les endorphines interagissent avec les récepteurs opioïdes du cerveau et c'est pourquoi elles réduisent notre perception de la douleur, comme la morphine ou la codéine agissent de la même manière. Mais le bonheur qui vient des Béatitudes, le bonheur qui vient de la prière profonde, est différent. Nous savons également, grâce aux recherches, que si vous consommez des endorphines pendant trop longtemps et que vous devenez accro aux endorphines – au bonheur que procure le shopping par exemple, ou à l'une de ces autres choses – trop d'endorphines vous rend anxieux.

Vous commencez à craindre que cela ne puisse pas durer. Vous commencez à craindre que quelque chose de grave n'arrive. Ce genre de bonheur n'est donc pas vraiment du bonheur et ne dure pas. Le cerveau lui-même le rejette.

Le bonheur des Béatitudes est la sainteté. Le mot grec pour « heureux » – heureux sont les pauvres en esprit – est makarios. qui peut également être traduit par « bienheureux » ou « saint ». Le bonheur est la sainteté du voyage spirituel. ~

Sainteté 3

Nous arrivons à cette expérience de sainteté de manière très simple dans la vie quotidienne. La sainteté concerne la vie de tous les jours, la façon dont nous vivons chaque jour. Sommes-nous conscients ? Sommes-nous réveillés ? Et vivons-nous selon les vraies valeurs de notre condition de disciple ?

Il n'y a pas si longtemps, le pape François a écrit une belle lettre à l'Église : Gaudete Exsultate (Réjouissez-vous et exultez), sur la sainteté. Et il a dit : je ne veux pas écrire un traité sur la sainteté ou une déclaration théologique à ce sujet. Il a dit, je veux écrire cette lettre sur la sainteté pour éveiller en vous le désir de sainteté parce que, dit-il, le monde est tellement rempli de cette fausse sainteté, du faux bonheur du consumérisme, par exemple, qui mène au malheur, à la tristesse, à la dépression, à l'ennui. Rien n'est finalement plus ennuyeux que le consumérisme. Et dans cette lettre sur la sainteté, il nous dit que Dieu veut que nous soyons tous saints, et il parle d'une voie pratique de sainteté pour nos vies. Il nous rappelle qu'il n'est pas nécessaire de vivre une vie parfaite.

Combien de vies parfaites y a-t-il déjà eu ? Les saints ne sont pas parfaits. Il dit même que dans les écrits de nombreux saints de l'Église, ils ne savaient pas ce qui était juste – les bonnes choses, ils se trompaient, une partie de leur théologie était fautive. Mais ils savaient qu'ils étaient aimés et ils avaient à cœur d'amener les autres à cette même conscience unique. Ils étaient détournés d'eux-mêmes vers le bien-être des autres. Et le Pape dit que nous parvenons à cette expérience de sainteté, de découverte que nous sommes saints, je dirais, de manière très simple dans la vie quotidienne.

La sainteté est une question de vie quotidienne, il ne s'agit pas de faire une longue retraite, ni de passer beaucoup de temps à l'église. Il s'agit de la façon dont vous vivez. Par exemple, éviter les commérages. Les potins créent une forte dépendance, n'est-ce pas ? Surtout quand vous êtes assis avec un ami ou quelques

amis et vous obtenez une belle histoire juteuse et vous commencez à la partager avec eux, et cela signifie généralement que vous commencez à attirer quelqu'un d'autre qui n'est pas là, à le séparer. Des petites critiques qui deviennent ensuite de plus en plus grosses. Cela ne fait de bien à personne. Nous vivrions donc une vie de sainteté en nous surprenant, en nous contrôlant et en disant : « Je ne veux pas faire partie de cette conversation ». Ou être conscient qu'on passe trop de temps,

perdre notre temps sur Internet, ou trop de temps à simplement naviguer, ou trop de temps à faire du shopping, qu'il existe d'autres façons de vivre, d'autres choses que nous pouvons faire qui sont en réalité plus joyeuses et plus utiles.

Le Pape nous rappelle aussi que la sainteté n'est pas cléricale, bien que la plupart des saints canonisés aient été soit prêtres, soit religieux. Nous avons eu trois papes canonisés ces dernières années, cela nous donne donc l'impression que les prêtres et les moines vont être un peu plus haut sur l'échelle de la sainteté.

que le reste d'entre nous. Eh bien, la sainteté n'est pas cléricale. Et ce n'est pas une question de célébrité. Un saint n'est pas une célébrité. Bien entendu, une grande majorité de saints n'ont jamais été canonisés. Ils ont vécu des vies cachées, en quelque sorte. Ils ont juste élevé leur famille, ils ont réglé les problèmes de la vie. Ils ont essayé d'aimer les gens parce qu'ils savent qu'ils étaient aimés, et peut-être que leurs familles se souviennent d'eux avec beaucoup d'amour, du moins pendant quelques générations. Ces sont la grande communion des saints, pas seulement les célébrités. Les célébrités, dont certaines étaient sans aucun doute très saintes, bien sûr.

Une chose très intéressante et importante que dit le Pape est que la sainteté concerne la vie quotidienne, la façon dont nous vivons chaque jour. Sommes-nous conscients ? Sommes-nous réveillés ? Et vivons-nous selon les vraies valeurs de notre condition de disciple ? Mais il dit aussi que, bien qu'il s'agisse de la vie quotidienne dont nous avons besoin, et il dit que c'est une nécessité absolue, nous ne pouvons tout simplement pas nous passer du silence d'une prière prolongée. Nous ne pouvons pas nous passer du silence d'une prière prolongée. Nous avons besoin de temps de silence des moments de solitude chaque jour. Et si nous voulons nous éveiller à notre sainteté – c'est ce que signifie être saint, que nous sommes des temples du Saint-Esprit – si nous voulons nous éveiller à cela, alors nous devons prendre le temps chaque jour de nous calmer, de nous taire. en présence de Dieu, et à

être présent à Dieu.

Comment fait-on cela? Eh bien, la méditation est la méthode la plus simple, la moins chère et la plus disponible que je connaisse, qui nous a été transmise au fil des siècles par les professeurs de prière et par les grands disciples de Jésus.

Le Pape y fait référence lorsqu'il fait référence à un petit livre intitulé Le chemin du pèlerin. C'est un livre écrit en Russie au 19ème siècle à propos d'un paysan qui entendit un jour dans les lectures de la messe parler de prier à tout moment, de prier continuellement. Il était vraiment fasciné par cela et il a fait le tour, il a demandé au prêtre : il a demandé à tous ceux qu'il pouvait rencontrer, qu'est-ce que cela signifie. Et personne ne pouvait vraiment lui dire ce que cela signifiait. Puis un jour, il rencontra un vieux moine et celui-ci lui dit : « Je peux vous dire comment faire. Et il lui a donné cette façon de méditer que nous allons pratiquer maintenant pendant quelques minutes.

Il lui a donné une phrase, la Prière de Jésus¹. Je lui ai donné une phrase à répéter dans son cœur, et il a dit : Répétez-la simplement encore et encore dans votre cœur. Et puis cela a eu un impact énorme sur la vie de cet homme, cela a changé sa vie, l'a envoyé dans le monde. Cela ne le séparait pas du monde ni des autres. Au contraire, cela lui a permis de mieux voir le monde et d'être plus connecté aux autres. Le Pape insiste sur ce point très fort.

Cette prière du cœur, qu'est la méditation, est quelque chose que nous pouvons pratiquer dans le monde tel que nous le vivons.

Alors laissez-moi partager avec vous dès maintenant cette manière de méditer, cette prière du cœur qui peut être pratiquée par des enfants de cinq ans. Voici quelques-unes des personnes à qui nous l'enseignons dans notre communauté : aux étudiants de MBA, aux chefs d'entreprise, aux médecins et aux infirmières, aux sans-abri, aux personnes en convalescence, aux personnes qui travaillent pour la paix et la justice, aux gens comme nous, aux individus uniques. . Mais même en tant qu'individus uniques, nous sommes tous fondamentalement humains et nous partageons cela en commun. Et cette universalité de la méditation ne pouvait être

¹ La prière de Jésus est une courte formule de prière : « Seigneur Jésus-Christ, Fils de Dieu, aie pitié de moi, pécheur. »

possible parce que c'est si simple. Quelque chose de si simple qu'il est révélé aux enfants et aux simples plutôt qu'aux érudits et aux intelligents. La méditation est simple et elle nous simplifiera, elle simplifiera notre vie.

La simplicité de la méditation commence par notre posture, la façon dont nous nous asseyons, car la méditation n'est pas seulement une affaire de tête, d'expérience mentale, même si lorsque vous commencez à méditer, vous pouvez avoir l'impression d'être pris dans votre tête. La plupart d'entre nous le sont, et nous ressentons toute la confusion, toute l'agitation, toute l'activité qui se passe dans nos têtes. Mais avec le temps, si vous persistez dans cette pratique, vous constaterez que vous vous déplacez de plus en plus vers le cœur. Et le cœur est un symbole de la plénitude de la personne. C'est le centre de chacun de nous, non seulement le cœur physique mais le centre spirituel. Et c'est là que nous découvrons que nous sommes saints. Malgré le fait que nous avons fait aujourd'hui des choses qui n'étaient pas très saintes, ou que nous avons déraillé, ou que nous avons des défauts dans notre caractère et que nous sommes imparfaits, nous savons néanmoins que nous sommes saints. Cela change notre façon de vivre, cette connaissance.

Votre posture est donc importante car elle nous rappelle que la méditation est une expérience de prière incarnée. Il s'agit du corps, de l'esprit et de l'esprit. Alors pour méditer, nous nous asseyons le dos droit, nous restons assis. Asseyez-vous sur ces bancs, les pieds au sol, le dos droit, non pas rigide mais droit. Alors imaginez qu'il y ait une ligne allant du sommet de votre tête à la base de votre colonne vertébrale et redressez-vous en quelque sorte sur cette ligne. Et vous pourriez simplement rentrer un peu votre menton. Pas directement sur votre poitrine, mais juste un peu vers le bas pour que la nuque soit droite. Voilà donc votre posture physique. Vous devez être alerte, mais aussi détendu et à l'aise.

Soyez ensuite conscient de votre respiration pendant quelques instants. Soyez-en simplement conscient. C'est une bonne petite préparation à la méditation. Alors soyez simplement conscient de votre respiration. En respirant le don de la vie, le mystère de la source de la vie qui est en nous et autour de nous. Ressentez simplement le don de la vie. Ressentez simplement son pur cadeau. Et parce que c'est un don, vous ne pouvez pas le posséder, vous devez le libérer. Vous lâchez prise, vous expirez. Ainsi, chaque respiration que nous prenons est une leçon de prière. John

Main a dit que pendant la méditation, nous acceptons le don de notre être. C'est ça la sainteté, accepter le don de notre être, le don unique de notre être. Alors ça commence un peu à calmer l'esprit, à se détendre.

Maintenant, pour approfondir la prière du cœur, prenons notre parole. Le choix de la parole est important, car on reste avec la même parole tout au long de la méditation, et de jour en jour, pour que la parole pénètre dans le cœur et réveille la prière continue de l'Esprit Saint. Ainsi, vous pourriez prendre le nom « Jésus » ou le mot « Abba » par exemple. Le mot que je recommanderais est le mot maranatha. Maranatha est l'une des plus anciennes prières chrétiennes et elle est en araméen, la langue que parlait Jésus. Saint Paul termine la Première Lettre aux Corinthiens par cette prière. Cela signifie « Viens Seigneur ». Viens Seigneur Jésus. Si tu choisis

ce mot, qui est un mot idéal, dites-le doucement et sans force : ma-ra-na-tha, ma-ra-na-tha. Et pendant que vous prononcez la parole, écoutez-la ; ne le visualisez pas mais faites-le entendre. Dites-le dans le calme, sans bouger vos lèvres ni votre langue, et essayez de le dire doucement pour que la prochaine fois quelques minutes dans cette église nous aurons un silence complet. Dans ce silence, nous serons amenés à réaliser la sainteté qui est dans nos cœurs.

Pendant que vous prononcez le mot maranatha, accordez-lui toute votre attention. Lorsque vous êtes distrait, que vous pensez au dîner ou à des problèmes, ou que vous pensez à une émission de télévision, ou que vous pensez au travail, abandonnez immédiatement cette pensée et revenez doucement à votre parole, sans force. , tout simplement comme un enfant.

Entrons maintenant dans le silence avec cette courte prière qui
John Main a composé :

Père céleste, ouvre nos cœurs à la présence silencieuse
de l'esprit de votre fils. Conduis-nous dans ce silence mystérieux où ton
amour se révèle à tous ceux qui appellent.
Maranatha. Viens Seigneur Jésus. Ma ra na tha.

Terminons par ces mots de la Lettre au
Romains où saint Paul parle de la transformation qui se produit lorsque nous unissons
notre esprit et notre cœur – transformation
dans la sainteté.

Mes amis, je vous implore, par la miséricorde de Dieu, de lui offrir vous-mêmes le culte offert par votre esprit et votre cœur. Ne vous adaptez plus au modèle de ce monde actuel, mais laissez votre esprit être refait et toute votre nature ainsi transformée, et vous serez alors capables de discerner la volonté de Dieu et de connaître ce qui est bon, acceptable et parfait. (Rom. 12 : 1-2) ~

Si nous voulons nous éveiller à notre sainteté
– au fait que nous sommes des temples du
Saint-Esprit – alors nous devons prendre le
temps chaque jour de nous calmer, de nous
taire en présence de Dieu et d'être présents à
Dieu.

Le Père Laurence nous rappelle que la sainteté est une question d'être et non de devenir, et présente la méditation chrétienne comme une manière de s'éveiller au fait que nous sommes déjà saints. Notre sainteté n'est rien de moins que la sainteté du Dieu vivant dans l'Esprit de Jésus habitant dans nos cœurs. La méditation est une discipline quotidienne simple qui nous plonge dans la sainteté du Christ intérieur et nous amène à une nouvelle profondeur et un nouveau sens dans toutes nos autres formes de prière et notre lecture des Écritures.



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



Medio
Media

MEDIO MÉDIA

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 : **La vie chrétienne. 2 : La sainteté (Holiness)** :

1 **La sainteté** -, 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 (**Une Série : 1-** entre le 17/03/2024 et le 18/04/2024)

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

Le texte original **Holiness** provenant du site

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

SAGESSE DU JOUR

Pages choisies et composées entre le 17/03/2024 et le 18/04/2024 par le P. Freeman



(Photo Laurence Freeman, Italie)

On dit dans les monastères que les saints sont très difficiles à vivre. Je pense que ce qu'on veut vraiment dire, c'est que ceux qui essaient d'être saints sont très difficiles à vivre. Ceux qui veulent paraître saints et qu'on les trouve saints sont particulièrement difficiles. Ces personnes sont vraiment pénibles à côtoyer, et ce n'est pas ce que signifie la sainteté. Ce que j'aimerais partager avec vous ici, c'est que nous sommes déjà saints, et non que nous devons le devenir. Nous devons nous éveiller au fait que nous sommes saints. Cette sainteté que nous avons, que nous sommes, n'est rien d'autre que la sainteté du Dieu vivant en nous, dont nous prenons conscience et à laquelle nous nous éveillons par l'Esprit du Christ, l'Esprit de Jésus qui habite en nous. En particulier, j'aimerais réfléchir à la manière dont la méditation nous éveille à cette véritable identité, cette véritable nature que nous possédons en tant qu'enfants de Dieu et disciples de Jésus.

Laurence Freeman OSB, *Christian Life in the Light of Christian Meditation*
[La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne. 2 : La sainteté] P5



(Photo Laurence Freeman, Italie)

La méditation est bien sûr basée sur l'enseignement de Jésus sur la prière : lorsqu'il donne son enseignement sur la prière dans le sermon sur la montagne (Mt 6, 5-8), Jésus lui-même indique d'aller dans notre chambre intérieure, de fermer la porte, de prier le Père qui est le fondement de notre être dans ce lieu secret et saint de notre cœur. C'est là que la sainteté de Dieu doit être trouvée : dans le centre vivant de notre être.

Laurence Freeman OSB, *Christian Life in the Light of Christian Meditation*
[La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne. 2 : La sainteté] P5



(Photo Laurence Freeman, Bonnevaux)

Lorsque nous demandons quelque chose, pourquoi formulons-nous des prières ? Est-ce pour dire à Dieu ce qu'il ne sait pas ? Si Dieu est Dieu, il sait. Est-ce pour demander à Dieu de changer d'avis ? Non, Dieu ne change pas réellement d'avis d'un jour à l'autre comme nous. S'agit-il de demander à Dieu de nous traiter d'une manière spéciale, comme des favoris, ou de négocier avec lui ? Mais les Écritures nous disent que "Dieu n'a pas de favori" (Rm 2,11). Alors pourquoi formulons-nous des prières en termes de demandes et d'intercessions ? Ce n'est pas pour informer Dieu ; il s'agit de nous rappeler que Jésus nous dit : "Votre Père céleste sait ce dont vous avez besoin avant que vous ne le demandiez". Si nous pouvions vraiment comprendre cela et le mettre en pratique, cela donnerait une vie nouvelle, une nouvelle profondeur et un sens à toutes les formes de prière qui nous viennent en chemin et nous amènent à découvrir notre sainteté.



(Photo Laurence Freeman, Suisse)

Dans son enseignement sur la prière, Jésus nous dit : « ne soyez pas dans l'inquiétude et l'angoisse pendant la prière. Laissez de côté vos soucis. Ne vous préoccupez pas de ce que vous allez manger ou des vêtements que vous allez porter. Ce sont des choses qui obsèdent les païens. Jésus ne nous dit pas qu'il ne faut pas s'inquiéter. Il ne dit pas non plus que nous ne devons pas nous préoccuper de ceux qui ont faim ou qui sont dans le besoin ; nous devons leur venir en aide. Mais il dit qu'à l'heure de la prière, ce n'est pas le moment de penser à nos problèmes et d'être obsédés par nos angoisses. Au moment de la prière, nous nous éveillons à la beauté de la sainteté, à la beauté de notre être.

Laurence Freeman OSB, *Christian Life in the Light of Christian Meditation*
[La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne. 2 : La sainteté] P6



(Photo Laurence Freeman, Suisse)

Combien d'entre nous savent vraiment quelle belle création nous sommes ? Combien éprouvent véritablement que nous avons été créés en tant qu'icônes vivantes de Dieu. Non pas une représentation, mais une icône vivante, une image vivante de Dieu. Chacun d'entre nous ici-bas est saint car il est une expression vivante, une manifestation vivante du divin Créateur et chacun est une œuvre d'art unique, chacun est beau aux yeux de Dieu. Aussi Jésus nous dit que lorsque nous prions, nous devons nous ouvrir à la beauté de notre être.

Laurence Freeman OSB, *Christian Life in the Light of Christian Meditation*
[La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne. 2 : La sainteté] P6



(Photo Laurence Freeman)

Nous devons être attentifs et chercher "d'abord le royaume de Dieu" (Mt 6, 33), au lieu de nous disperser et de sauter en permanence d'une chose à l'autre. Dans la prière, nous devons apprendre à être attentifs, concentrés sur une seule chose, présents, immobiles. Jésus dit aussi que nous devons être dans l'instant présent. Il ne s'agit pas de penser à cet après-midi ou à demain matin, ni d'anticiper ou de fantasmer sur ce qui va se passer ensuite, mais d'être dans l'instant présent. Toutes ces caractéristiques de la prière telles que Jésus nous les décrit sont en fait les éléments de la prière du cœur, la prière contemplative, ce que nous appelons la méditation, la méditation chrétienne.

Laurence Freeman OSB, *Christian Life in the Light of Christian Meditation*
[La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne. 2 : La sainteté] P6-7

Samedi 23 Mars 2024



(Photo Laurence Freeman, Suisse)

La méditation est un moyen très simple d'entrer directement dans la sainteté du Christ. Elle donne de la profondeur, du sens et une nouvelle vie à toutes les autres formes de prière - l'Eucharistie, les Écritures - toutes celles qui nous enrichissent et nous éveillent à notre vraie nature, à notre beauté et à la beauté de la sainteté. Jésus nous dit aussi que la sainteté et la prière ne consistent pas à se tenir au coin des rues pour chercher l'admiration des gens. Ne faites pas vos bonnes actions publiquement, dit-il aussi, pour être admirés par les autres, parce que vous perdrez votre récompense si vous le faites juste pour vous montrer, juste parce que votre ego veut paraître bon au regard des autres. Nous sommes bien sûr tous très préoccupés par la façon dont les gens nous voient, par notre réputation, notre image, ce que les gens disent de nous. Mais c'est l'ego en nous qui s'en préoccupe.

Laurence Freeman OSB, Christian Life in the Light of Christian Meditation
1: Discipleship

[La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne. 2 : La sainteté] P7



(Photo Laurence Freeman, Jordanie)

Et lorsqu'il s'agit de notre prière, l'ego n'a vraiment pas sa place. Dans la prière, nous dépassons l'ego, notre égoïsme, l'obsession de notre image. Nous entrons dans un autre espace, un autre lieu qui est l'Esprit Saint. Toujours dans son sermon sur la montagne, Jésus nous dit : "Que ta main gauche ignore ce que fait ta main droite". C'est un enseignement intéressant, n'est-ce pas ? Lorsque vous faites quelque chose de bien, ne vous en rendez pas compte vous-même. Ne vous dites pas : "C'est très bien ; je suis une très sainte personne ; Dieu doit être très content de moi, et je suis sûr que d'autres personnes disent à quel point je suis bien". Que ta main gauche ignore ce que fait ta main droite.

Laurence Freeman OSB, Christian Life in the Light of Christian Meditation
1: Discipleship

[La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne. 2 : La sainteté]
P7-8



(Photo Laurence Freeman, Bonnevaux)

La vraie sainteté est secrète, mystérieuse, elle n'est pas consciente d'elle-même. Quiconque pense être saint n'est évidemment pas saint. John Main a même dit qu'il ne fallait pas désirer la sainteté. Plus vous priez profondément, moins vous pensez à votre propre sainteté ou à vos progrès. Nous devons abandonner le désir de sainteté afin de nous éveiller à la sainteté. Nous devons cesser de penser que nous sommes saints pour pouvoir découvrir que nous le sommes, et c'est ce que l'on appelle la connaissance de soi.

Laurence Freeman OSB, Christian Life in the Light of Christian Meditation
1: Discipleship

[La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne. 2 : La
sainteté] P8



(Photo Laurence Freeman, Bonnevaux)

La connaissance de soi, l'éveil à soi-même dans ce que nous sommes vraiment est ce qu'il y a de plus révolutionnaire dans notre vie. C'est se débarrasser des illusions et des images de l'ego, se débarrasser de ce que nous voulons que les autres pensent de nous, laisser tomber tout cela et être simplement soi-même. Arriver à cette connaissance de soi est la révolution de l'Évangile. Cela ne nous change pas seulement nous-même, mais aussi le monde dont nous faisons partie, la petite partie du monde dans laquelle nous vivons et auquel apportons notre contribution.

Laurence Freeman OSB, Christian Life in the Light of Christian Meditation
1: Discipleship

[La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne. 2 : La sainteté] P8



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

La sainteté est donc comme le bonheur. En fait, le vrai bonheur est la sainteté.

La sainteté, c'est comme le bonheur. En fait le vrai bonheur, c'est la sainteté. Elle est comme le bonheur car si nous voulons être heureux, nous ne serons pas heureux. Et si nous cherchons le bonheur, nous ne le trouverons jamais vraiment. Nous devons laisser le bonheur venir à nous comme une conséquence annexe ou un cadeau, de façon inattendue, sans essayer de le posséder, sans se rendre malheureux à force de vouloir être heureux. Le Dalai Lama répète souvent une célèbre phrase de la tradition bouddhiste : « Tout le malheur du monde vient de ceux qui cherchent leur propre bonheur. Et tout le bonheur du monde vient de ceux qui recherchent le bonheur des autres. » Cela nous mène également au cœur de l'évangile.

Laurence Freeman OSB, Christian Life in the Light of Christian Meditation
1: Discipleship

[La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne. 2 : La sainteté] P8



(Photo Laurence Freeman, Russie)

Les Pères et Mères du désert, qui sont les premiers moines chrétiens, nous ont laissé un enseignement sur la prière. Ce mouvement monastique constitué de disciples chrétiens débuta vers les 4ème-5ème siècles, après que l'Église eut commencé à s'institutionnaliser dans une partie de l'Empire romain. Nombre de ces disciples s'engagèrent dans une vie très simple, cherchant à vivre l'Évangile dans la pureté du cœur et la pauvreté de l'esprit, en plaçant la prière au centre de leur vie. C'est bien sûr d'eux que nous vient l'enseignement sur la méditation chrétienne, tel qu'il a été transmis d'une génération à l'autre. Voici l'un de leurs enseignements sur la prière : "Il ne prie pas vraiment, le moine qui sait qu'il prie ; prie vraiment le moine qui ne sait pas qu'il prie." Cela ne paraît-il pas avoir du sens ? Cela a en réalité beaucoup de sens.

Laurence Freeman OSB, Christian Life in the Light of Christian Meditation
1: Discipleship
[La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne. 2 : La sainteté]
p9



(Photo Laurence Freeman, Suisse)

Cette connaissance qui naît de l'immobilité lorsque nous laissons partir les idées, c'est l'amour. Ce n'est que dans l'amour que nous sommes capables de connaître pleinement. Dans l'immobilité de la méditation, libres de concepts et de préjugés, nous sommes capables, comme l'a dit le père John, d'entrer directement dans l'expérience. Nous n'essayons plus d'éprouver l'expérience, ce qui amène la plupart d'entre nous dans la confusion. En accédant à quelque chose, nous commençons à vouloir l'observer, l'analyser, nous voulons le contrôler, pouvoir l'utiliser : c'est éprouver l'expérience. Ce que nous apprenons dans la méditation, par la pratique toute simple de l'immobilité et du lâcher-prise de toutes les pensées, c'est que nous sommes capables, de toute notre personne, d'entrer dans l'expérience de l'être et par conséquent, les expériences qui se produisent n'ont pas d'importance.

Laurence Freeman OSB, Aspects of Love

Nota: ce texte est extrait d'un autre ouvrage que celui soutenant les Sagesses de la période actuelle : [La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne. 2 : La sainteté]

Samedi 30 Mars 2024



(Photo Laurence Freeman, Suisse)

Dans la méditation, nous détournons notre attention de nous-même - c'est ce que font les disciples. Nous devenons centrés sur l'autre. Nous n'y parvenons pas en essayant de faire quelque chose d'énorme et de difficile, en nous sacrifiant. Nous le faisons d'une manière très simple en méditant. Nous laissons tomber nos pensées, nos projets, nos souvenirs, notre imagination, toutes ces choses qui circulent constamment dans notre mental. Nous détournons simplement notre attention de ce flux de pensées, car chacune de ces pensées, si nous commençons à nous y attacher, nous ramènera à notre attention sur nous-même. Laisser aller les pensées au fur et à mesure qu'elles surgissent, c'est tout ce qu'il y a à faire. Il suffit de les laisser aller. Il n'est pas nécessaire de les éliminer, de les réprimer ou de les détruire. Il suffit de les laisser partir, l'une après l'autre.

Laurence Freeman OSB, Christian Life in the Light of Christian Meditation

1: Discipleship

[La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne. 2 : La sainteté]



(Photo Laurence Freeman, Italie)

Lorsque vous essayez de méditer pour la première fois, cela vous semble très étrange de ne pas penser à Dieu, ni à vous-même, ni à vos problèmes, ni à ce que vous voulez que Dieu fasse pour vous ; cela ne ressemble pas à une prière. Beaucoup de familiers de la prière diront qu'il y a quelque chose d'intéressant dans la méditation, mais que cela ne ressemble pas à la prière telle qu'elle nous a été enseignée. Si c'est votre impression, c'est que vous êtes en train de vous y mettre. C'est bien, excellent. Si vous méditez pour la première fois et que vous vous dites : "Oh, c'est merveilleux, c'est facile et je vais vraiment aimer ça", vous allez être un peu surpris. C'est quelque chose de nouveau, et la grande tradition mystique de l'Église nous l'enseigne.

Laurence Freeman OSB, Christian Life in the Light of Christian Meditation
1: Discipleship

[La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne. 2 : La sainteté]
P10



(Photo Laurence Freeman, Italie)

Dans la méditation, nous détournons notre attention de nous-même et nous n'essayons pas d'observer ou de contrôler ce qui se passe. Nous laissons notre côté contemplatif soutenir notre côté actif. Au début, cela semble un peu différent. On l'appelle la voie de l'inconnaissance parce qu'on ne sait pas vraiment vers quoi elle va nous mener. Cela semble abstrait ou difficile au premier abord, mais méditez avec des enfants - nous enseignons la méditation aux enfants dans de nombreux pays du monde - et vous vous rendrez compte que c'est tout à fait naturel. L'une des merveilleuses qualités des enfants, qui peuvent méditer si facilement, est la beauté de leur sainteté. Ils sont saints en eux-mêmes.

Laurence Freeman OSB, Christian Life in the Light of Christian Meditation
1: Discipleship

[La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne. 2 : La sainteté]

Mardi 02 Avril 2024



(Photo Laurence Freeman, Suisse)

Les mots « saint » et « sainteté » sont proches en anglais des mots « plénitude », « santé » et « guérison ». Cela nous donne une idée de ce que signifie dire être saint. Être saint c'est être en plénitude, en harmonie, en paix avec soi-même. Au début nous ne sommes pas comme ça. Nous sommes cassés, nous avons nos blessures, nos problèmes, de grands egos, des défauts de caractère. Bien sûr, nous sommes humains. Il faut donc guérir, et la prière, la prière profonde, est une guérison de la personne tout entière. Elle nous conduit à cette santé, qui est santé de l'âme, de l'esprit, du corps même, qui est la sainteté.

Laurence Freeman OSB, Christian Life in the Light of Christian Meditation

1: Discipleship

[La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne. 2 : La sainteté] P11

Mercredi 03 Avril 2024



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

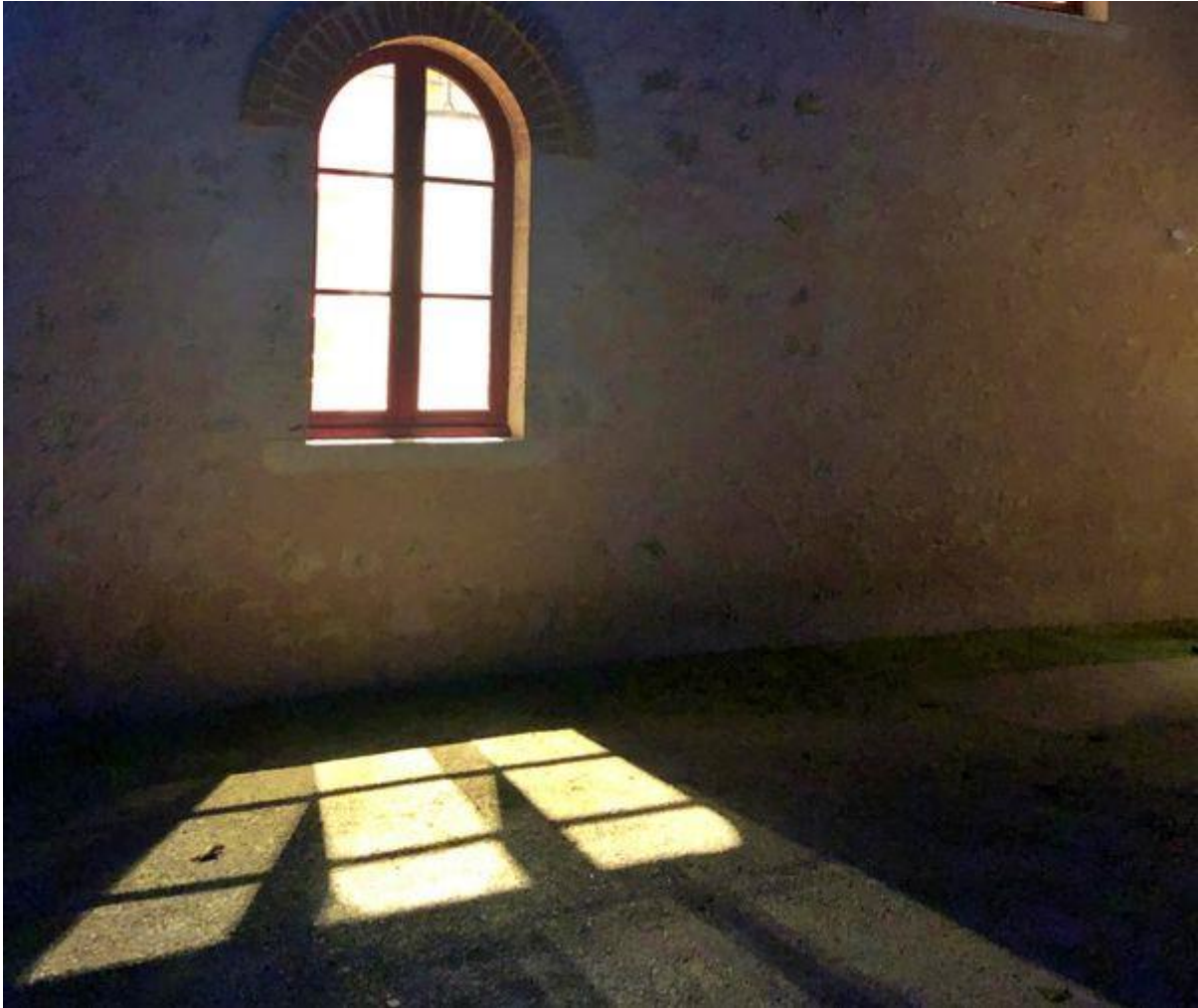
La prière découle d'un mode de vie et non de lectures, d'études, d'actions ou de conférences. Elle découle d'un mode de vie tourné vers les autres et vers Dieu, un mode de vie qui nous libère de la fixation sur nous-même, de la recherche de nous-même, de notre égoïsme et de tout ce qui nous emprisonne, tout ce dont Jésus est venu nous libérer.

Laurence Freeman OSB, Christian Life in the Light of Christian Meditation
2: Holyness [La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne. 2
: La sainteté] P11



(Photo Laurence Freeman, Mexique)

La sainteté est centrée sur l'autre, elle détourne l'attention de soi. Pourquoi ? Parce que Dieu est tourné vers l'autre, vers nous, vers la création. Dans la doctrine de la Trinité, qui est la manière chrétienne d'essayer de comprendre ou de décrire ce qu'est Dieu, nous avons cette image des trois personnes de la Trinité qui se tournent l'une vers l'autre : le Père est tourné vers le Fils dans une attention absolue, un amour absolu, le Fils est tourné vers le Père avec un amour réciproque, retournant cet amour, et le Saint-Esprit est tourné vers chacun d'eux. Ainsi chacun se tourne continuellement vers les autres. C'est une dynamique d'amour.



(Photo Laurence Freeman, Bonnevaux)

Nous sommes créés par amour et pour l'amour. Le but de la vie humaine est de devenir comme Dieu. C'est pourquoi l'Écriture dit : "Soyez saints comme je suis saint", dans la première lettre de Pierre :

« À l'exemple du Dieu saint qui vous a appelés, devenez saints, vous aussi, dans toute votre conduite, puisqu'il est écrit : Vous serez saints, car moi, je suis saint. » (1P, 15,16)

Tel est notre destin, notre raison d'être. Nous ne pouvons pas vivre sans avoir un sens, sans comprendre pourquoi nous sommes là et pourquoi nos vies comportent parfois souffrances, deuils et morts. Nous ne pouvons pas faire réellement face aux défis de la vie sans avoir une certaine idée du sens de notre vie. À travers tout cela, nous prenons conscience de ce sens. Nous parvenons à savoir que nous sommes destinés à être saints parce que nous participons à l'être même de Dieu.

Laurence Freeman OSB, Christian Life in the Light of Christian Meditation 2: Holyness [La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne. 2 : La sainteté] P12



(Photo Laurence Freeman, Bonnevaux)

La sainteté ne consiste donc pas seulement à avoir l'air saint ou à agir de manière sainte. Elle signifie être authentique, vrai, sincère, être vraiment nous-même. Ne pas jouer un rôle, être soi. Cela signifie reconnaître que nous avons des défauts, que nous ne sommes pas parfaits, parce que la sainteté n'est pas une question de perfection. Il ne s'agit pas d'être parfait. Il n'y a jamais eu qu'un seul être parfait. Nous ne serons donc jamais parfaits. Mais nous pouvons être nous-même, et c'est cela la sainteté ; c'est tout ce que Dieu nous demande d'être. Un saint est une manifestation unique du divin.

Laurence Freeman OSB, *Christian Life in the Light of Christian Meditation*

2: Holyness [La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne.
2 : La sainteté] P12-13



(Photo Laurence Freeman, Espagne)

Parmi vous ici certains sont en relation mutuelle, certains ont de nombreuses caractéristiques en commun, mais chacun d'entre nous dans cette église ce soir est absolument unique. C'est incroyable. (...) Tout comme chaque flocon de neige est unique. Si vous les mettez sous un microscope, vous n'obtiendrez jamais deux flocons de neige exactement identiques. Cela ne dit-il pas quelque chose de l'immensité et de l'imagination de Dieu ? Tout ce que nous devons faire pour être saints, c'est être nous-même, unique. Nous ne devons donc pas imiter les saints. Nous pouvons nous en inspirer, mais afin d'être notre propre type de saint. Chaque saint est unique.

Laurence Freeman OSB, Christian Life in the Light of Christian Meditation

2: Holyness

[La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne. 2 : La sainteté] P13



(Photo Laurence Freeman, Espagne)

La sainteté ne consiste pas à savoir beaucoup de choses. Il s'agit de savoir une seule chose, la plus importante, qui est que : "Je suis aimé de façon unique". L'ego veut bien sûr être aimé de façon exclusive - "Je veux que tu m'aimes plus que n'importe qui d'autre". C'est ce qui se passe avec les enfants : la rivalité entre frères et sœurs. L'ego veut tout posséder pour lui-même. Et peu à peu, nous apprenons que ce n'est pas la vie ni la réalité. Dieu ne nous aime pas de façon exclusive, mais il nous aime de manière unique. Quand nous savons ce que cela signifie, quand nous en faisons l'expérience, quand nous parvenons à la connaissance de soi, c'est cela la sainteté. Il n'y a rien de très difficile ou d'ésotérique là-dedans. Il ne s'agit pas de connaître plein de choses compliquées. Il est étonnant de constater à quel point l'ignorance et la stupidité peuvent coexister avec une grande quantité de connaissances, de savoirs et d'intelligence.

Laurence Freeman OSB, Christian Life in the Light of Christian Meditation

2: Holyness

[La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne. 2 : La sainteté] P13



(Photo Laurence Freeman, Egypte)

« Le scintillement de la vérité dépourvue du moi est la plus grande austérité ».

C'est de Ramana Maharshi, sage indien décédé en 1952, je crois, qui a vécu à l'âge d'environ 14 ans une expérience transformatrice de l'Être, dans le silence. Pendant les 10 premières années qui ont suivi et avant de devenir un grand maître de l'Être pour des milliers de personnes qui venaient le voir, il parlait, enseignait la plupart du temps dans le silence au sein d'un ashram qui avait grandi autour de lui. Je pense que Ramana nous montre que cette expérience de l'Être est intemporelle, transculturelle, transhistorique, comme Moïse l'a découvert au sommet du mont Sinaï. Il est parfois présent chez les grands maîtres et chez des personnes exceptionnelles, mais il n'est pas moins présent en nous, continuellement, si nous nous tournons vers lui et le reconnaissons.

Laurence Freeman OSB, **The experience of being** P18

<https://mediomedia.com/products/mmexp4>

Nota: ce texte est extrait d'un autre ouvrage que celui soutenant les Sagesses de la période actuelle : [La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne. 2 : La sainteté]

Mercredi 10 Avril 2024



(Photo Laurence Freeman, Maroc)

Père, Seigneur du ciel et de la terre, je proclame ta louange : ce que tu as caché aux sages et aux savants, tu l'as révélé aux tout-petits. (Lc 10,21, Mt 11,25)

Aux simples. Et c'est ce que nous devenons en méditant : simples. En un sens, toutes nos connaissances et tous les livres que nous avons lus sont très peu importants quand nous méditons. Bien sûr, ils sont importants, mais pas pendant la méditation. Tout ce qui compte lorsque nous méditons, c'est que nous sachions qui nous sommes, que nous sommes aimés de façon unique par Dieu, tels que nous sommes, avec toutes nos erreurs et tous nos défauts. Et c'est pourquoi la sainteté est la source du vrai bonheur.

Laurence Freeman OSB, Christian Life in the Light of Christian Meditation

2: Holyness

[La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne. 2 : La sainteté] P13-14



(Photo Laurence Freeman, Brésil)

Il existe une autre forme de bonheur. Nous vivons dans un monde où beaucoup pensent que le bonheur consiste à obtenir ce que l'on veut, même à crédit. Mais c'est le bonheur des endorphines. Les endorphines sont ces hormones, ces substances chimiques sécrétées par le cerveau. Certaines choses peuvent stimuler la production de ces endorphines. Par exemple l'exercice physique, le chocolat, le piment libèrent des endorphines. Il en va de même pour le vin, le sexe et le rire. Des recherches scientifiques démontrent que la méditation en produit également. La méditation rend donc heureux. Mais le vrai bonheur auquel Jésus fait référence dans les Béatitudes (Mt 5, 3-12) - heureux les pauvres en esprit, heureux les cœurs purs - ce bonheur n'est pas celui des endorphines.

Laurence Freeman OSB, Christian Life in the Light of Christian Meditation

2: Holyness

[La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne. 2 : La sainteté] P14



(Photo Laurence Freeman, Espagne)

Les endorphines interagissent avec les récepteurs opioïdes du cerveau et c'est pourquoi elles réduisent notre perception de la douleur, comme c'est le cas avec la morphine ou la codéine. Mais le bonheur qui vient des Béatitudes et de la prière profonde est différent. Les recherches scientifiques nous ont également appris que si l'on consomme des endorphines pendant trop longtemps et que l'on devient dépendant de ces substances - du bonheur procuré par des achats compulsifs par exemple, ou par tout autre chose de ce genre - l'excès d'endorphines nous rend anxieux. Vous commencez à craindre que cela ne puisse pas durer, qu'il arrive une mauvaise surprise. Ce type de bonheur n'en est donc pas vraiment un et il ne dure pas. Le cerveau lui-même le rejette. Le bonheur des Béatitudes, c'est la sainteté. Le mot grec pour "heureux" - heureux les pauvres en esprit - est ***makarios*** qui peut également se traduire par "béné" ou "saint". Le bonheur est la sainteté du parcours spirituel.

Laurence Freeman OSB, Christian Life in the Light of Christian Meditation 2: Holyness

[La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne. 2 : La sainteté] P14



(Photo Laurence Freeman, Espagne)

Il y a peu, le pape François a écrit une très belle lettre à l'Église, **Gaudete Exultate** (Soyez dans la joie et l'allégresse), sur la sainteté, où il dit : "Je ne veux pas écrire un traité ni une déclaration théologique sur la sainteté. Je veux écrire cette lettre sur la sainteté pour éveiller en vous le désir de sainteté parce que le monde est tellement rempli d'une fausse sainteté, par exemple ce faux bonheur du consumérisme qui conduit au mal-être, à la tristesse, à la dépression et à l'ennui. Rien n'est plus ennuyeux que le consumérisme, en fin de compte." Dans cette lettre sur la sainteté, le pape nous dit que Dieu veut que nous soyons des saints, chacun de nous, et il nous parle d'un chemin praticable de sainteté dans notre vie. Il nous rappelle qu'il n'est pas nécessaire d'être parfait.*

Laurence Freeman OSB, *Christian Life in the Light of Christian Meditation*

2: Holyness

[La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne. 2 : La sainteté] P15



(Photo Laurence Freeman, Angleterre)

Combien y a-t-il eu de vies parfaites ? Les saints ne sont pas parfaits. Le pape François dit même que les écrits de nombreux saints de l'Église montrent qu'ils ne savaient pas ce qui était juste et qu'ils pouvaient se tromper à ce sujet, une partie de leur théologie étant erronée. Mais ils savaient qu'ils étaient aimés et avaient le souci d'amener les autres à en prendre aussi conscience. Ils se détournaient d'eux-mêmes pour se consacrer au bien-être des autres. Et le Pape dit que nous parvenons à cette expérience de la sainteté, de la découverte que nous sommes saints, pourrais-je dire, de manière très simple dans la vie quotidienne.

Laurence Freeman OSB, *Christian Life in the Light of Christian Meditation*

2: Holyness

[La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne. 2 : La sainteté] P15



(Photo Laurence Freeman, Espagne)

La sainteté se joue dans la vie quotidienne et non en faisant une longue retraite ou en passant beaucoup de temps à l'église. Elle concerne la manière dont vous vivez. Par exemple en évitant les ragots. La médisance crée une véritable dépendance, n'est-ce pas ? Surtout lorsque, assis avec un ami ou un groupe d'amis, vous avez une histoire bien croustillante à leur partager, généralement quitte à viser quelqu'un qui n'est pas là et à le démolir. Ça commence par des petites critiques qui deviennent de plus en plus importantes. Cela ne fait de bien à personne. Donc pour vivre une vie de sainteté, nous devons nous ressaisir, nous contrôler et dire clairement que nous ne voulons pas participer à cette conversation. Ou prendre conscience que nous perdons trop de temps à surfer sur Internet ou à faire du shopping, qu'il y a d'autres façons de vivre, d'autres choses que nous pourrions faire, plus réjouissantes et plus utiles.

Laurence Freeman OSB, Christian Life in the Light of Christian Meditation
2: Holyness

[La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne. 2 : La sainteté] P15-16



(Photo Laurence Freeman, Thaïlande)

Le pape dit une chose très intéressante et importante : il dit que la sainteté se trouve dans la vie quotidienne, dans la façon dont nous vivons chaque journée. Vivons-nous avec conscience, bien éveillés, selon les véritables valeurs de disciples ? Le pape dit aussi, et cela concerne également la vie quotidienne, que le silence d'une prière prolongée est une nécessité absolue dont nous ne pouvons pas nous passer. Nous avons besoin tous les jours de temps de silence et de temps de solitude. Pour nous éveiller à notre sainteté - c'est ce que veut dire être saint, être des temples de l'Esprit Saint - nous avons besoin de prendre chaque jour le temps de nous arrêter, de nous tenir en silence en présence de Dieu, d'être présents à Dieu.

Laurence Freeman OSB, Christian Life in the Light of Christian Meditation

2: Holyness [La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne. 2 : La sainteté] P16



(Photo Laurence Freeman, USA)

La simplicité de la méditation commence par notre posture, la façon dont nous sommes assis, parce que la méditation n'est pas seulement une expérience cérébrale ou mentale, même si, lorsque vous commencez à méditer, vous pouvez avoir l'impression que cela se passe dans la tête. La plupart d'entre nous ressentons toute la confusion, toute l'agitation, toute l'activité qui se déroule dans notre tête. Mais avec le temps, si vous continuez à pratiquer, vous vous apercevrez que vous vous dirigez de plus en plus vers le cœur. Le cœur est le symbole de la plénitude de la personne. C'est le centre de chacun d'entre nous, pas seulement le cœur physique, mais le centre spirituel. Et c'est là que nous découvrons que nous sommes saints. Même si nous avons fait aujourd'hui des choses qui n'étaient pas très saintes, si nous nous sommes emportés ou si nous avons des défauts de caractère et que nous sommes imparfaits, nous savons néanmoins que nous sommes saints. Cette connaissance change notre façon de vivre.

Laurence Freeman OSB, *Christian Life in the Light of Christian Meditation*

2: Holyness [La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne. 2 : La sainteté] P18

Jeudi 18 Avril 2024



(Photo Laurence Freeman, Italie)

Le choix du mot est important puisque nous resterons avec le même mot tout au long de la méditation, jour après jour, afin qu'il pénètre notre cœur et éveille en nous une prière continue à l'Esprit Saint. On peut par exemple choisir le nom de "Jésus" ou le mot "***Abba***". Le mot que je recommande est ***maranatha***. *Ce mot *est l'une des plus anciennes prières chrétiennes. Il est en araméen, la langue que parlait Jésus. Saint Paul termine la première lettre aux Corinthiens par cette prière qui signifie "Viens, Seigneur". Viens Seigneur Jésus. Si vous choisissez ce mot, qui est idéal, dites-le doucement, sans forcer : ma-ra-na-tha, ma-ra-na-tha. En le disant, écoutez ce mot ; ne le visualisez pas, mais laissez-le résonner. Dites-le dans le calme, sans bouger vos lèvres ni votre langue. Essayez de le dire silencieusement. Dans ce silence, nous sommes amenés à réaliser la sainteté qui se trouve dans notre cœur.

Laurence Freeman OSB, Christian Life in the Light of Christian Meditation

2: Holyness [La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne. 2
: La sainteté] P19



Meditatio

TALKS SERIES 2019 B · APR- JUN

Christian Life in the Light of Christian Meditation 2

LAURENCE FREEMAN OSB



Holiness

This holiness to which the Lord calls you will grow through small gestures. (Pope Francis, *Gaudete Exsultate*, 16)

Published 2019 in Singapore by
Medio Media
www.mediomedia.com, mmi@wccm.org

Transcript of Laurence Freeman OSB, *Christian Life in the Light of Christian Meditation 2: Holiness*, Meditatio Talks 2019 B. Medio Media, Singapore.
ISBN 978-981-14-0968-4 (Talks in Singapore, January 2019)

© The World Community for Christian Meditation 2019

THE WORLD COMMUNITY FOR CHRISTIAN MEDITATION
www.wccm.org

CONTENTS

1. Holiness 1	5
2. Holiness 2	11
3. Holiness 3	15

~~

We are holy already, not that we have to become holy. But we have to awaken to the fact that we are holy, and that holiness that we have, that we are, is nothing less than the holiness of the living God within us which we become conscious of and awaken to through the Spirit of Jesus that dwells within us.

Holiness 1

At the time of prayer, we are awakening to the beauty of our own being. Every one of us here is holy because we are a living expression, living manifestation of the divine Creator and each one of us is a unique work of art, beautiful in God's eyes.

Last night at Holy Family I spoke about Discipleship. Tonight I'd like to speak about Holiness. They say in monasteries that saints are very difficult people to live with. I think what they really mean is that people who are trying to be holy are very difficult to live with. Especially difficult are those who want to seem holy and other people should call them holy. Those are really difficult and annoying people to be around, and that's not what holiness means. What I'd like to share with you this evening is really that we are holy already, not that we have to become holy. But we have to awaken to the fact that we *are* holy. And that holiness that we have, that we are, is nothing less than the holiness of the living God within us, which we become conscious of and awaken to through the mind of Christ, through the Spirit of Jesus that dwells within us. In particular I'd like to think about how meditation awakens us to this true identity, this true nature that we possess as children of God and disciples of Jesus.

Jesus himself points out in the Sermon on the Mount (Mt 6:5-8) when he's giving his teaching on prayer – and meditation of course is based upon the teaching of Jesus on prayer – to go into your inner room, to close the door, to pray to the Father who is the ground of our being in that secret and holy place of our heart. That's where the holiness of God is to be found: in the living centre of our being.

And then he tells us don't go babbling on like the pagans who think that the more they say the more likely they are to be

heard, magically trying to change God's mind or tell God what he doesn't know. That's not what prayer essentially is. St Augustine said. Why do we put our prayers into words when we ask for something? Is it to tell God what God doesn't know? If God is God, God knows. Is it to ask God to change his mind? No, God doesn't really change his mind from day to day like we do. Is it to ask God to treat us as favourites in a special way, or that we bargain with God? But we're told in the scriptures that 'God has no favourites' (Rom 2:11). So why do we put our prayers into words or petitions and intercessions? It's not to inform God, but it's to remember what Jesus tells us 'your Heavenly Father knows what you need before you ask'. And if we could really understand that and put that into practice it would give new life, new depth, meaning to all the forms of prayer that bring us along our way and bring us to discover our holiness.

And in that teaching on prayer he tells us: Don't worry and be anxious at the time of prayer. Lay aside your worries. Don't be worrying about what you are to eat or what you are to wear. These are the things for the pagans to become obsessed by. He is not saying we shouldn't be concerned. Or especially he's not saying we shouldn't be concerned if there are others who are hungry or needy; we should come to their aid. But he says, at the time of prayer we don't just think about our problems and obsess about our anxieties. At the time of prayer we are awakening to the beauty of holiness, to the beauty of our own being.

How many of us really know what a beautiful creation we are? How many of us really experience that we are made as living icons of God. Not snapshots, but living icons, living images of God. Every one of us here is holy because we are a living expression, living manifestation of the divine Creator and each one of us is a unique work of art, each one of us is beautiful in God's eyes. So he tells us that when we pray we should be open to that beauty of our own being.

We should be mindful and set our minds on 'God's kingdom before everything else' (Mt 6:33), not be scattered and jumping from one thing to another all the time. In prayer we must learn to

pay attention, to be single-minded, single-pointed, present, still.

And in prayer, he says also, we should be in the present moment. Not just thinking about this afternoon or tomorrow morning, or anticipating or fantasising what's going to happen next, but to be in the present moment.

And all of these elements of prayer as Jesus describes them to us are really the elements of the prayer of the heart, contemplative prayer, what we call meditation, Christian meditation. Of course this doesn't mean meditation is the only way of prayer. Of course not. There's only one prayer, and it's not one method or technique. There's only one prayer, and that's the prayer of Jesus himself in the holiness of the Spirit, of the Holy Spirit praying in us. St Paul says this very clearly, 'we do not know how to pray', but the Spirit, the Holy Spirit, the spirit of holiness, prays in us 'deeper than words' (Rom 8:26). And so our prayer is about entering into that holiness of Christ within us.

Meditation is a very simple way in which we can move directly into that holiness of Christ, and it gives depth and meaning and new life to all the other forms of prayer – the Eucharist, the scriptures – all the other forms of prayer that enrich us and also awaken us to our true nature, our beauty, and to the beauty of holiness.

Jesus also tells us that holiness and prayer is not about standing on the street corners looking for people's admiration. Don't do your good deeds publicly, he also says, to be admired by others, because you will lose your reward if you're doing it just for show, just because your ego wants to look good in the eyes of other people. We are all very concerned about the way people see us, about our reputation, our image, what people say about us, of course. But it's the ego in us that is concerned about that. And when it comes to our prayer, the ego really has no place. In prayer we go beyond the ego, our egocentricity, our obsession with our self-image. We go into another space, another place which is the Holy Spirit.

And he also tells us in that same Sermon on the Mount, 'Don't let your left hand know what your right hand is doing.' It's

an interesting teaching isn't it? When you do something good, don't even know it yourself. Don't be saying to yourself, 'Oh this is very good; I'm a very holy person; God must be very pleased with me, and I'm sure other people would be saying how good I am'. Don't let your left hand know what your right hand is doing.

All of these point to the experience that we enter into in the prayer of the heart. True holiness is secret, it's mysterious, it's not self-conscious. Anyone who thinks they are holy of course are not holy. John Main even said don't desire holiness. The more deeply you pray, the less you think about your own holiness or your own achievement. But we let go of the desire for holiness in order to awaken to the fact that we are holy. We have to stop thinking about ourselves as being holy so that we can discover that we are holy, and that is called self-knowledge.

The most revolutionary thing in our lives is self-knowledge, to awaken to ourselves as we truly are. To cut through the illusions and the images of the ego, to cut through what we want other people to think about us, to let all of that go and just to be ourselves – that's the most revolutionary thing in the world. And it's the revolution of the gospel, to come to that self-knowledge. And it not only changes us, it changes the world that we are part of, the little part of the world in which we are living and making our contribution.

So holiness is like happiness. In fact true happiness is holiness. It's like happiness because if we want to be happy, we will not be happy. If we are seeking happiness, we will never really find it. We have to allow happiness to come to us as a by-product or as a gift, unexpectedly, without trying to possess it, without being made unhappy by the fact that we want to be happy. There's a famous saying the Dalai Lama often repeats from the Buddhist tradition: 'All the unhappiness in the world comes about by people seeking their own happiness. And all the happiness in the world comes about by people seeking other people's happiness.' That takes us to the heart of the gospel as well.

And this is why John Main said that we should not seek our own holiness. We should seek to enter into the holiness of Christ,

who is filled and overflows with the holiness of God. So this involves taking the attention off ourselves, to stop thinking about ourselves, stop trying to be holy. There's a phrase from the Desert Fathers and Mothers – these were the early Christian monks. The monastic movement was a movement of Christian discipleship. It began in the 4th, 5th centuries after the church had begun to become very institutionalised in part of the Roman Empire. And many of those early disciples committed themselves to lives of great simplicity, seeking to live the gospel in purity of heart and poverty of spirit, with prayer at their centre of the existence.

Of course it was from them that we have our teaching on Christian meditation as it has been passed on from one generation to the next. One of their great teachings on prayer is: 'The monk who knows that he's praying is not truly praying; the monk who does not know that he is praying is truly praying'. Doesn't seem to make sense does it? But actually it makes a lot of sense. A lot of the deeper mysteries of the Spirit need to be expressed in paradoxes and contradictions like that. There's a very important truth about the spiritual life and about holiness contained in that statement. If you think you're holy, you're not holy. If you're looking to be holy, you probably won't find it because it will be your ego trying to be holy. What we need to do is to find a way to just wake up, and understand that we are holy, filled with the holiness of the Spirit. This is meditation.

In meditation we take the attention off ourselves – that's what disciples do. We become other-centred, as I was saying last night. And we do that not by trying to do anything very huge and difficult and sacrificing ourselves. We do it in a very simple way in meditation. We let go of our thoughts, our plans, our memories, our imagination, all the stuff that's constantly flowing through our minds. We simply take the attention off that stream of thought because every one of those thoughts, if we start focusing on it, will lead us back to putting our attention on ourselves. Letting go of the thoughts as they arise, that's all you have to do. Just let go of them. You don't have to eliminate them, you don't have to repress them or destroy them. You just let them go, one after the other.

And of course the way in which we do that is this very simple way of Christian meditation that was handed down to us from those very early teachers and disciples, to take a single word, sacred word, a holy word, and to repeat this word, this prayer word continuously throughout the time of the meditation, and returning to this word with fidelity. And when you first try to meditate it seems very strange because you're not thinking about God, and you're not thinking about yourself or your problems or what you want God to do for you, and that doesn't seem like prayer. So a lot of good people who pray well will say there's something in meditation but it doesn't seem like prayer, it's not like the prayer that I was taught.

If you feel that, you're getting into it. Good, excellent. If you meditate for the first time and you say, 'Oh this is wonderful, oh this is easy and I'm really going to enjoy this', then you're in for a bit of a surprise. This is something new, and the great mystical tradition of the church teaches us this. We should all learn more about that mystical tradition. In our community we have an on-line course, The Roots of Christian Mysticism. You can get in touch with it through our website. It just takes you through, in a simple way, the history of our great mystical tradition. And all of the great teachers of that tradition tell us that this is the next step in our spiritual journey, to move into this way of unknowing.

So in meditation we take the attention off ourselves, and we're not trying to observe what's happening or to control what's happening. We allow our contemplative side to support our active side. And that feels a little different at first. It's called the way of unknowing because we don't quite know what it's going to take us to. It sounds abstract or difficult at first, but meditate with children – we teach meditation to children in many countries around the world – and you'll realise that this is utterly and totally natural. One of the wonderful qualities of children, who can meditate so easily, is the beauty of their holiness. They are holy in themselves. ~

Holiness 2

To be holy is to be whole, to be in harmony, to be at peace with ourselves. But we're broken, so there needs to be healing, and prayer, deep prayer, is a healing of the whole person.

The word 'holy' or 'holiness' is related to three other words in English: 'wholeness', 'health' and 'healing'. And that tells us something about what it means to be holy. To be holy is to be whole, to be in harmony, to be at peace with ourselves. But we're not like that at first. We're broken, we have our wounds, we have our problems, we have big egos, we have faults in our character. Of course, we're human. So there needs to be healing, and prayer, deep prayer, is a healing of the whole person. It leads us to that health, that health of soul, health of mind, health of body even that is holiness.

It arises from a way of life, not by reading, not even by studying or doing things, listening to talks. It arises from a way of life, a way of life that is turned towards others, towards God. A way of life that liberates us from our self-fixation, from our self-seeking, from our egoism, from everything that puts us in a prison, everything that Jesus came to free us from.

I mentioned the Dalai Lama earlier – sometimes we can learn something about the real meaning of our own tradition by learning something from other traditions. At about the same time as Thomas Aquinas, there was a great Buddhist Indian teacher called Shantideva. He wrote a book called *A Guide to the Bodhisattva Way of Life*. I've always felt that this book was influenced by Christian thinking and by the gospel, which of course had been well established by that time. In this book he describes a way of life which is not about seeking our own enlightenment or our own holiness, but it's a way of life that is

committed intentionally to benefit other people, be of benefit to all beings. 'Love one another', Jesus said. Holiness is other-centred, taking the attention off oneself. Why? Because God is other-centred. God is turned towards us, towards creation. In the doctrine of the Trinity, which is the Christian way of trying to understand or describe what God is like, we have this image of the three persons of the Trinity who turn towards each other: the Father turned towards the Son in absolute attention, absolute love, and the Son turned towards the Father in reciprocating that love, returning that love, and the Holy Spirit turned towards both of them. So they all turn towards each other continuously. It's a dynamic, a dynamo of love.

This is the source of creation. We are created by love and for love. And the purpose of human existence is not less than to become like God. That's why the scripture says, 'Be holy as I am holy', in the First Letter of Peter:

Just as he who called you is holy so be holy in all you do. For it is written 'Be holy because I am holy'. (1 Pet 1:15)

This is our destiny, this is our meaning. And we cannot live our lives without meaning, without understanding why we are here, why our lives sometimes contains suffering and loss or death. We cannot really cope with the challenges of life without having some sense of this as the meaning of our life. Through it all, this meaning is coming into our awareness. We come to know that we are meant to be holy because we share in the very being of God.

So holiness then doesn't just mean looking holy or acting holy. Holiness means being authentic, being real, being genuine, being our true self. Not playing a role, being oneself. And that means recognising that we have faults, we're not perfect, because holiness is not about perfection. It's not about being a perfect human being. There's only ever been one perfect human being. So we are never going to be perfect. But we can be ourselves, and that is holiness, and that's all that God asks us to be. A saint

is a unique manifestation of the divine.

Every one of us here – some of you are related to each other, some of you have many characteristics with each other – but every one of us in this church tonight is utterly and totally unique. It's incredible. We're only a tiny part of the population of Singapore, and Singapore is a little country in the middle of the vast billions of Asia, and every one of these 10 billion people is utterly unique. Just like every snow flake is unique. You put it under a microscope you'll never get two snowflakes exactly the same. Doesn't that say something about the immensity and the imagination of God? And all we have to do to be holy is to be our unique selves. So we shouldn't imitate saints. We can be inspired by them, but inspired to be our own kind of saint. Every saint is a one-off.

And holiness is not about knowing a lot of things. It's about knowing one thing, one most important thing, which is: 'I am uniquely loved.' The ego of course wants to be exclusively loved – 'I want you to love me more than anybody else'. This happens with children – sibling rivalry. The ego wants to possess it all for itself. And slowly we learn that's not life, that's not real. God does not love us exclusively, but he loves us uniquely. And as we know what that means, as we experience that, as we come to self-knowledge, that's what holiness is. Nothing very difficult or esoteric about that. It's not about knowing a lot of difficult things. It's amazing how ignorance and stupidity can coexist with a vast amount of knowledge and learning and cleverness.

Actually we have to be quite simple to know this. That's why Jesus once cried aloud to the Father:

I thank you Father for hiding these things from the learned and the clever, and revealing them to mere children. (Lk 10:21, Mt 11:25)

To the simple. And that's what we become like in meditation, simple. All our knowledge, all the books we've read, is very unimportant in a sense, when we come to meditate. Of course it's important, but it's not important when we meditate. All that

matters when we meditate is that we know who we are, that we are uniquely loved by God, as we are, with all our faults and failings. And this is why holiness is the source of true happiness.

There's another kind of happiness. We live in a world in which many people believe that happiness consists in getting what you want, even if it's on credit. But that's the happiness of endorphins. Endorphins are these hormones, these chemicals that are secreted in the brain. Certain things can produce these endorphins. Things like exercise, things like chocolate, chili peppers, release endorphin. So does wine, and sex, and laughing. And actually the scientific research shows us that so does meditation. So meditation makes you happy. But the true happiness that Jesus refers to in the Beatitudes (Mt 5:3-12) – happy are the poor in spirit, happy are the pure of heart – that happiness is not the happiness of the endorphins.

Endorphins interact with opioid receptors in the brain and that's why they reduce our perception of pain, like morphine or codeine act in the same way. But the happiness that comes through the Beatitudes, the happiness that comes through deep prayer, is different. We also know from research that if you have endorphins for too long and you get addicted to endorphins – to that happiness that comes from shopping for example, or any of those other things – too many endorphins makes you anxious. You begin to fear this can't last. You begin to fear that something bad is going to happen. So that kind of happiness isn't really happiness and it doesn't last. The brain itself rejects it.

The happiness of the Beatitudes is holiness. The Greek word for 'happy' – happy are the poor in spirit – is *makarios* which can also be translated as 'blessed' or 'holy'. Happiness is the holiness of the spiritual journey. ~

Holiness 3

We come to this experience of holiness in very simple ways in daily life. Holiness is about everyday life, how we live each day. Are we conscious? Are we awake? And are we living by the true values of our discipleship?

Not long ago Pope Francis wrote a beautiful letter to the church, *Gaudete Exsultate* (Rejoice and Exult), about holiness. And he said, I don't want to write a treatise on holiness or theological statement on it. He said, I want to write this letter about holiness to awaken in you the desire for holiness because, he said, the world is so full of that false holiness, the false happiness of consumerism, for example, which leads to unhappiness, to sadness, to depression, to boredom. Nothing is more boring ultimately than consumerism. And in that letter on holiness he tells us God wants us to be saints, every one of us, and he speaks about a practical way of holiness for our lives. He reminds us it's not necessary to live a perfect life.

How many perfect lives have there ever been? The saints are not perfect. He even says in the writings of many of the saints of the church, they didn't know what was right – the right things, they got it wrong, some of their theology was wrong. But they knew they were loved, and they were concerned to bring others to that same unique awareness. They were turned away from themselves towards the wellbeing of others. And the Pope says that we come to this experience of holiness, of discovering that we are holy, I would say, in very simple ways in daily life.

Holiness is a matter of daily life, not about going on a long retreat, not about spending a lot of time in church. It's about how you live. For example, avoiding gossip. Gossip is very addictive isn't it? Especially when you're sitting with a friend or a couple of

friends and you get a nice juicy story and you start to share it with them, and it usually means that you start pulling somebody else who's not there, pulling them apart. Little criticisms that then become bigger and bigger. Doesn't do anyone any good. So we would live a life of holiness by catching ourselves and controlling ourselves and saying 'I don't want to be part of this conversation'. Or being aware that we're spending too much time, wasting our time on the Internet, or too much time just browsing, or too much time just shopping, that there are other ways in which we can live, other things we can be doing that are more joyful actually and more useful.

The Pope reminds us also that holiness is not clerical, although most of the saints who have been canonised have been either priests or religious. We've had three popes canonised in the last few years, so it does give us the impression that priests and monks are going to be a little higher on the ladder of holiness than the rest of us. Well, holiness is not clerical. And it's not about celebrity. A saint isn't a celebrity. A great majority of saints of course have never been canonised. They've lived hidden lives in a way. They just raised their families, they dealt with the problems of life. They tried to love people because they know they were loved, and maybe they are remembered with great love by their families, remembered for a couple of generations anyway. These are the great communion of saints, not the celebrities only. The celebrities, some of them were no doubt really holy of course.

A very interesting and important thing that the Pope says is that holiness is about everyday life, how we live each day. Are we conscious? Are we awake? And are we living by the true values of our discipleship? But he also says, although it's about everyday life we need, and he says it is an absolute necessity, we simply cannot do without the silence of prolonged prayer. We cannot do without the silence of prolonged prayer. We need times of silence, times of solitude every day. And if we want to awaken to our holiness – that's what being holy means, that we are temples of the Holy Spirit – if we want to awaken to that, then we need to take time every day to be still, to be silent in God's presence, and to

be present to God.

How do we do that? Well, meditation is the simplest and cheapest and most available way that I know, that has been passed on to us down the centuries by the teachers of prayer and by the great disciples of Jesus.

The Pope refers to this when he refers to a little book called *The Way of a Pilgrim*. It's a book written in Russia in the 19th century about a peasant who heard in the readings of mass one day about praying at all times, praying continuously. He was really fascinated by this and he went round, he asked the priest, he asked everybody he could meet, what does that mean. And nobody could tell him really what it meant. Then one day he met an old monk, and the monk said, 'I can tell you how to do it.' And he gave him this way of meditation that we're going to practise now for a few minutes.

He gave him a phrase, the Jesus Prayer¹. Gave him a phrase to repeat in his heart, and he said: Just repeat it over and over in your heart. And then this had a tremendous impact on this man's life, changed his life, sent him out into the world. It didn't separate him from the world or from other people. Quite the reverse, it actually made him see the world better and be more connected to other people. The Pope makes this very strong point. This prayer of the heart, that is meditation, is something we can practise in the world as we're living it.

So let me share with you now this way of meditation, this prayer of the heart that can be practised by five-year-old children. These are some of the people we teach it to in our community: to MBA students, to business leaders, doctors and nurses, to homeless people, to people recovering from addiction, to people working for peace and justice, people like us, unique individuals. But even as unique individuals, we are all basically human, we share that in common. And this universality of meditation could only be

¹ The Jesus Prayer is a short formulaic prayer: 'Lord Jesus Christ, Son of God, have mercy on me, a sinner.'

possible because it is so simple. Something so simple that it is revealed to the children and to the simple, rather than to the learned and the clever. Meditation is simple and it will simplify us, it will simplify our lives.

The simplicity of meditation begins with our posture, the way we sit, because meditation is not just about a head, mental experience, although when you first begin to meditate it may seem as if you're caught up in your head. Most of us are, and we just feel all the confusion, all of the agitation, all of the activity going on in our heads. But over time, if you stay with the practice, you will find that you move more and more to the heart. And the heart is a symbol of the wholeness of the person. It's the centre of each of us, not just the physical heart but the spiritual centre. And that's where we discover that we are holy. Despite the fact that we did things today that were not very holy, or we flew off the handle, or we have faults in our character and we're imperfect, nevertheless we know that we are holy. That changes the way we live, that knowledge.

So your posture is important because it reminds us that meditation is an experience of prayer that is incarnational. It's about body, mind, and spirit. So to meditate we sit with our back straight, we sit still. Sit on these benches with your feet on the ground, your back straight, not rigid but straight. So imagine there was a line from the crown of your head to the base of your spine and sort of straighten yourself on that line. And you could just tuck your chin in a little bit. Not right down on your chest but just a little bit down so that the back of your neck is straight. So that's your physical posture. You should be alert, but also relaxed and comfortable.

Then be aware of your breathing for a few moments. Just be aware of it. This is a good little preparation for meditation. So just be aware of your breath. As you breathe in the gift of life, the mystery of the source of life that is within us and around us. Just feel the gift of life. Just feel the pure gift of it. And because it is a gift you can't possess it, you have to release it. You let go, you breathe out. So every breath we take is a lesson in prayer. John

Main said in meditation we accept the gift of our being. That's what holiness is, accepting the gift of our being, the unique gift of our being. So that begins a little to calm the mind, to relax.

Now to go deeper into the prayer of the heart, we take our word. Choosing the word is important, because we stay with the same word all the way through the meditation, and from day to day, so that the word sinks into the heart and awakens the continuous prayer of the Holy Spirit. So you could take the name 'Jesus' or the word 'Abba' for example. The word I would recommend is the word *maranatha*. Maranatha is one of the oldest Christian prayers and it's in Aramaic, the language that Jesus spoke. St Paul ends the First Letter to the Corinthians with this prayer. It means 'Come Lord.' Come Lord Jesus. If you choose this word, which is an ideal word, say it gently without force: ma-ra-na-tha, ma-ra-na-tha. And as you say the word, listen to it; don't visualise it but sound it. Say it in stillness, without moving your lips or your tongue, and try to say it quietly so that for the next few minutes in this church we will have complete silence. In that silence we will be led to realise the holiness that is in our hearts.

As you say the word, maranatha, give it your full attention. When you get distracted, you're thinking about dinner or you're thinking about problems, or you're thinking about a TV show, or you're thinking about work, drop the thought immediately and come back to your word gently without force, simply like a child.

Let's move into the silence now with this short prayer that John Main composed:

Heavenly Father, open our hearts to the silent presence
of the spirit of your son. Lead us into that mysterious
silence where your love is revealed to all who call.
Maranatha. Come Lord Jesus. Ma ra na tha.

Let's conclude with these words from the Letter to the Romans where St Paul speaks about the transformation that comes about when we unite our mind and heart – transformation into holiness.

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

*If we want to awaken to our holiness
– that we are temples of the Holy
Spirit – then we need to take time
every day to be still, to be silent in
God's presence, and to be present to
God.*

Fr Laurence reminds us that holiness is a matter of being, not becoming, and presents Christian meditation as a way to awaken to the fact that we are already holy. Our holiness is nothing less than the holiness of the living God in the Spirit of Jesus dwelling in our hearts. Meditation is a simple daily discipline that immerses us in the holiness of the indwelling Christ and brings us to new depth and meaning in all our other forms of prayer and our reading of scripture.



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



Medio
Media

MEDIO MEDIA

www.mediomedia.com

www.wccm.org