



MEDITATIO

SERIE DE 2022 D – OCT DEC



L'art d'attendre

LAURENCE FREEMAN OSB

Cette capacité d'attente est notre collaboration avec la puissance de Dieu pour se manifester de manière sans fin, *infiniment nouvelle*

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

Transcription d'extraits de conférences en ligne hébergées par la Commission européenne.
Communauté WCCM Pologne, 2021

Photographie de Frédérique Saillard

La Communauté mondiale pour la méditation chrétienne 2022

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

SOMMAIRE

1. Les conditions de la percée 5
2. L'art d'attendre 8
3. Dieu nous attend 12
4. Conversion 13
5. Fruits de l'Esprit et divinisation 17
6. Conscience unifiée 18
7. État d'assurance 20
8. La dernière étape de la récitation du mantra 22
9. Les Béatitudes : La nouvelle façon d'être 24

~

Dans l'esprit contemplatif, nous découvrons que le *bonheur est là, est présent.*
Il se manifeste quand Dieu se manifeste
et que Dieu se manifeste *quand on y prête attention.*

1 Conditions pour une percée

Une condition pour permettre au processus de percée de se poursuivre est la patience, ou la capacité d'attendre. À cause de la culture de l'instantanéité dans laquelle nous vivons - résultats instantanés et livraison le jour même - nous avons plutôt perdu l'art d'attendre et nous voulons tout accélérer, bien que la nature ne puisse pas vraiment être accélérée. Nous devons donc réapprendre ce que signifie réellement cet art de l'attente dans le cadre de notre culture de l'esprit. Plutôt que d'y penser comme à quelque chose dont nous devons être frustrés - parce que nous n'obtenons pas ce que nous voulons immédiatement, ce qui nous rend impatients et frustrés - nous pouvons y penser d'une manière très différente. Nous pouvons y penser d'une manière créative.

Le poète anglais John Keats est l'un des grands poètes de la littérature anglaise, 18th siècle. Il est mort à l'âge de 25 ans. Il souffrait de la tuberculose, une maladie très courante à l'époque. L'un des symptômes de cette maladie était que l'énergie et la ferveur créatrices des artistes augmentaient avec la maladie. De nombreux artistes qui ont souffert de cette maladie ont produit une quantité énorme de grandes œuvres en peu de temps. Dans l'une de ses lettres, qui sont aussi de grandes œuvres de génie, il décrit ce qu'il appelle la "capacité négative". Capacité négative - il n'utilise cette expression qu'une seule fois, mais c'est une expression qui en est venue à caractériser son génie.

John Keats parle de la capacité négative comme caractéristique de l'artiste, ou du poète en particulier. Il dit qu'elle signifie "être capable d'être dans l'incertitude, le doute, sans chercher de manière irritante à connaître les faits ou la raison". Il décrivait un moment où il était assis dans le jardin et regardait un oiseau sauter dans le jardin, et il s'est rendu compte, après s'être absorbé dans cette observation, que c'est ce qu'il avait expérimenté, cette capacité négative, la capacité d'être dans le moment présent avec une attention totale malgré les incertitudes ou les doutes sur quoi que ce soit, et sans avoir à expliquer les choses, en cherchant de manière irritante des faits et des explications ou des raisons.

Pourquoi l'appelle-t-il "capacité négative" ? Il l'appelle "négative", parce que le négatif n'est pas toujours négatif ; le négatif peut être quelque chose de positif. Cela signifie que nous pouvons aussi nous comprendre et comprendre notre place dans la réalité en fonction de ce que nous ne possédons pas, au lieu de ne penser à nous qu'en fonction de ce que nous avons, ou de ce que nous voulons. Elle est donc très proche de la première béatitude, la "pauvreté d'esprit" (Mt 5, 3). Cela nous montre aussi, pour Keats, que c'est très caractéristique du poète, car un poète peut comprendre les lois de la créativité comme un enterrement ou une mise à l'écart de sa conscience de soi, de son auto-analyse, et dans cette condition de capacité négative, de réceptivité créative, il vit dans l'ouverture à l'expérience et ne fait qu'un avec ce qu'il contemple, comme Keats l'était en regardant cet oiseau.

Et Keats poursuit en disant : "Le caractère poétique n'a pas de moi. Il est tout et rien. Il n'a pas de caractère. Il jouit de la lumière et de l'ombre. Il vit dans le gusto, qu'il s'agisse d'une chose mauvaise ou belle, haute ou basse, riche ou pauvre, moyenne [c'est-à-dire basse] ou élevée". Et le mot "gusto" est un mot anglais qui signifie énergie et enthousiasme, l'énergie de la création et de la créativité. C'est donc lorsque nous goûtons directement à la réalité de cette manière, sans l'analyser, sans l'objectiver, que nous devenons libres d'en profiter. Selon Thomas d'Aquin, "la contemplation est la simple jouissance de la vérité". Simple, sans analyse, sans planification, sans avoir à tout expliquer, sans avoir à contrôler - la simple jouissance, la joie que tout artiste éprouve à créer, et tout artiste aime ce qu'il fait. Dieu aime le monde. Dieu est l'artiste suprême. Et dans notre créativité, nous ne sommes peut-être pas des poètes, mais nous pouvons être créatifs, nous sommes créatifs de bien d'autres manières, et la méditation ouvre pour nous notre créativité intérieure.

C'est ce que je veux dire par *attendre*. Ce n'est pas : "Combien de temps cela va-t-il prendre en méditant ainsi ? Quand vais-je être illuminé ? Il ne s'agit pas d'attendre avec impatience, en voulant en finir ou en voulant posséder quelque chose que nous désirons le plus vite possible.

C'est plutôt l'inverse. Il s'agit de se libérer de cela - qui est très conditionné par l'ego - mais il s'agit de s'en libérer et d'être capable de vivre dans l'instant présent avec la réalité dont nous faisons partie. Nous n'avons donc pas besoin d'être intelligents, d'avoir toutes les réponses, d'être aux commandes. C'est la capacité négative, c'est la pauvreté d'esprit. Et c'est la condition contemplative, c'est une partie de la condition contemplative.

Lorsque vous vous asseyez pour méditer pour la première fois, il se peut que vous soyez impatient, que vous vous sentiez agité et que vous ayez envie de vous lever et de faire quelque chose, et vous pensez que votre esprit est trop occupé, trop bruyant pour pouvoir méditer aujourd'hui. Mais restez-y, faites le travail, continuez à revenir au mantra doucement et fidèlement, avec obéissance. Et vous constaterez alors que vous passez à un autre état de conscience, un autre état d'esprit dans lequel vous êtes capable d'être sans recherche irritable, comme il dit, ou sans recherche de faits ou de raisons. Et vous êtes capable de vous asseoir avec les incertitudes de votre vie sans avoir le sentiment que votre paix a été détruite. Vous êtes capable de vous asseoir avec les doutes que vous avez sans vous sentir coupable ou en colère à cause de ces doutes. ~

2 L'art d'attendre

J'ai parlé du poète anglais John Keats et de son idée de capacité négative qui donne du gusto, de l'enthousiasme, de l'énergie, de la joie, à la vie. C'est la joie de l'Évangile. Cela ne veut pas dire que nous sommes toujours heureux, ni que nous obtenons toujours ce que nous voulons. Ce serait totalement irréaliste. Mais "gusto" est un bon mot pour décrire ce qui naît de cette attente profonde, de cette patience avec la réalité de la nature et la nature de la réalité. Nous voulons si souvent accélérer la réalité parce que nous devenons impatients, et nous commençons alors à ne plus être en phase avec la réalité elle-même. Parce que nous ne pouvons pas accélérer la nature, il faut un certain temps pour que les graines poussent, pour qu'un enfant, pour qu'un bébé grandisse dans le ventre de sa mère, il faut un certain temps pour que nous apprenions une nouvelle langue.

Il y a donc des choses que nous ne pouvons pas accélérer. Mais si nous les accélérons dans notre imagination, nous commençons à créer une réalité virtuelle. Et je pense que cela contribue à une grande partie de nos problèmes actuels, car nous avons imaginé un monde qui n'est pas réel. Il existe une la réalité virtuelle, qui a été alimentée, conduite, par notre fascination et notre confiance dans la technologie, à laquelle nous accordons tout pouvoir. Et on peut voir qu'il y a une grande déception quand nous découvrons que ce n'est pas comme ça que le monde est réellement. Si j'ai mentionné cela, c'est parce que s'il y a une approche contemplative de cette crise, elle contribuera à nous ramener au réalisme, à nous permettre de voir la distinction entre notre imagination, la vitesse de changement et de développement que nous imaginons et la réalité des choses, et à maintenir ces deux éléments en relation. Car sinon, si nous sommes totalement immergés et prisonniers de la réalité virtuelle de notre imagination, la réalité elle-même deviendra un ennemi et nous nous retrouverons opprimés par la réalité.

Ainsi, Keats décrit cet esprit contemplatif alors qu'il observait ce petit oiseau et s'absorbait dans la beauté et le ravissement de celui-ci, et sentait naître en lui la joie de la création. *C'est la joie de la contemplation, et la paix de la contemplation.* Et la joie ainsi que la paix de l'Évangile sont le don que le Christ a fait au monde.

C'est pourquoi nous pensons que l'enseignement d'une pratique contemplative peut réinstaller et réinstalle ce programme de dégustation de la réalité sur la voie de la sagesse.

Cette attitude contemplative, cet esprit contemplatif, que John Keats décrivait comme une capacité négative, la capacité d'être présent et d'être conscient sans essayer de contrôler ou d'analyser, la capacité également de rester centré et paisible même en présence d'incertitudes ou de doutes, c'est une attente active de la manifestation de la réalité. La réalité fait toujours grandir. Même lorsque nous la bloquons, même lorsque nous semblons en perdre le goût, la réalité se construit toujours et finira par nous faire avancer.

Notre aptitude à attendre est notre collaboration avec la puissance de Dieu pour se manifester de manière nouvelle, en fait, infiniment nouvelle en réalité. Et c'est pourquoi l'impatience - bien que Nous sommes tous sujets à l'impatience car derrière le mur de l'ego le goût de la réalité est très faible et nous vivons dans une réalité virtuelle qui nous rend impatients. Nous imaginons que nous allons obtenir ce que nous voulons immédiatement, ou que nous fantasmons sur ce que pourraient être l'épanouissement et le bonheur. Aujourd'hui, la littérature populaire et les ouvrages de développement personnel mettent surtout l'accent sur la recherche du bonheur plutôt que chercher à vivre et être heureux. Mais se concentrer avec autant d'obsession sur le fait d'être heureux et de trouver le bonheur n'est que le reflet de notre absence de bonheur. Il n'est pas très réaliste de dire que nous poursuivons le bonheur comme s'il s'agissait d'une sorte d'objectif que nous voulons atteindre de manière permanente. Ce n'est tout simplement pas très réaliste.

Nous découvrons dans l'attente, dans un esprit contemplatif, nous découvrons que le bonheur est là, qu'il est présent. C'est avec la réalité même qu'il se manifeste. Ainsi, Dieu se manifeste, comme il l'a fait pour Keats dans le jardin avec ce petit oiseau, Dieu se manifeste chaque fois que nous sommes attentifs. Simone Weil a dit que "*Dieu est attention sans distraction*".

Dieu est attention sans distraction. Cela revient à dire que Dieu est amour. Sauf qu'en le disant de cette façon, cela nous rappelle le processus par lequel nous devenons divinisés, en apprenant à prêter attention sans distraction. Ainsi, dans cette condition d'attente, nous ne demandons plus : " Combien de temps cela va-t-il prendre ? Quand le royaume de Dieu viendra-t-il ? " comme certains le demandaient à Jésus. En fait, l'une des façons de savoir que nous progressons dans la méditation, est de cesser complètement de se poser cette question ou de se demander - quand quelque chose se produira ? Parce qu'en fait, nous savons que cela se produit. Cela se produit, pas nécessairement pendant la méditation seulement, mais dans notre vie, dans tous les domaines de la réalité, de notre vie. Quelque chose se passe, un changement s'opère. Alors la question - *combien de temps ? quand viendra le royaume de Dieu ?* - toutes ces questions d'impatient-, viennent de l'esprit virtuel plutôt que de l'esprit éclairé, ces questions finissent par s'apaiser.

Il est important pour nous de cultiver cet état d'attente. Et bien sûr, c'est aussi une question de pratique. C'est pourquoi les deux temps de pratique de la méditation, de manière régulière et fidèle, sont importantes, car c'est ainsi que se développe cet état d'esprit ou cette attitude d'attente. **Prends courage**, dit le psaume 27. Prends courage. "*Celui qui attend le Seigneur renouvellera ses forces*". (Ps 27:14) "Celui qui attend le Seigneur renouvellera ses forces. En d'autres termes, nous constatons que la méditation aide à nous vivifier, à nous renouveler, elle nous donne plus d'énergie. Ce qui se passe, avec la pratique de la méditation, c'est que en abattant le mur de l'ego et en entrant en relation directe avec la réalité, nous redirigeons l'énergie de la conscience depuis les fantasmes de l'imagination virtuelle vers le réel, des projets de l'ego vers la contemplation et vers l'autre. Nous devenons donc plus intuitivement centrés sur l'autre. Nous passons de l'instinct d'acquisition et de contrôle à la capacité de jouir. Saint Thomas disait "la simple jouissance de la vérité" - c'est ainsi qu'il définissait la contemplation. ~

3 Dieu nous attend

L'attente est également un concept central de la philosophie mystique de Simone Weil, elle nous ramène à la réalité première, à ce qu'elle appelle le "*moment de la création*", lorsque Dieu parle et que tout est créé, que tout se met à exister. Dieu s'est vidé de sa divinité, dit-elle, et nous a rempli d'une fausse divinité. C'est une idée curieuse, alors restons-y un moment. Dieu s'est vidé de sa divinité, afin de créer l'espace dans lequel le monde et le cosmos, peuvent exister. Sinon, il n'y aurait que Dieu. Il doit y avoir ce retrait de Dieu, une idée très importante dans le judaïsme mystique. Dieu doit se retirer ou se vider afin qu'un espace soit créé pour que quelque chose qui n'est pas encore pleinement Dieu puisse exister. Et ce qui occupe cet espace, c'est nous, par exemple. Nous sommes remplis d'une fausse divinité, dit-elle. J'associerais cette idée à la réalité virtuelle, à la perception de la réalité par l'ego, à l'image imaginée du monde. Et nous devons nous vider de cela, tout comme Dieu s'est vidé pour nous créer. Nous devons nous vider de notre fausse perception de la réalité afin d'être divinisés, afin de devenir et d'accomplir le but de notre existence, qui est, comme le dit saint Pierre, de "*participer à la nature même de Dieu*" (2 P 1, 4), à l'être même de Dieu.

Simone Weil emploie l'idée de se vider. *Kenosis* est le mot grec utilisé dans la théologie mystique juive. Nous le trouvons aussi bien sûr dans le Nouveau Testament : Dieu s'est vidé de lui-même pour se déverser dans la personne du Christ, en qui la plénitude de Dieu demeure incarnée.

Alors, que fait Dieu pendant que se déroule ce processus dans le temps, dans notre temps ? Parce que c'est ce que nous vivons actuellement. Nous sommes dans ce processus qui consiste à apprendre à laisser tomber les distractions et la réalité virtuelle. Nous apprenons à *être dans l'instant présent*, et nous essayons de maintenir les distractions hors de vue.

Nous sommes dans ce processus qui prend du temps. Nous ne pouvons pas l'accélérer, mais nous pouvons en devenir conscients et créer et cultiver les conditions dans lesquelles se produira cet épanouissement de notre être, à la fois en nous en tant qu'individus et dans l'ensemble de l'humanité.

Alors, que fait Dieu pendant ce temps ? Eh bien, selon Simone Weil, Dieu attend patiemment. Nous voyons cela de nombreuses fois dans les récits de l'Ancien Testament, Dieu attendant que le peuple se ressaisisse et cesse d'être si stupide et d'être si désobéissant et rebelle. Il attend. Il montre parfois de l'impatience, mais c'est projeté sur lui. Mais c'est cette idée que Dieu nous attend, qu'il attend patiemment jusqu'à ce que, comme elle le dit, "enfin, je suis prête à consentir à l'aimer".

Et qu'est-ce qu'est-ce qu'est *aimer Dieu* ? Aimer Dieu, c'est être attentif sans distraction. Dieu est attention sans distraction. Et donc, notre contemplation, notre pratique contemplative, est déjà un mouvement vers l'état d'union divine dans l'amour, et c'est par l'amour que cette union a lieu. La tradition chrétienne a toujours dit que la contemplation est essentiellement une œuvre d'amour, non pas l'œuvre de l'intellect par lui-même, mais une œuvre d'amour qui implique surtout le cœur, mais aussi toute la personne. En attendant humblement, dit Simone Weil, nous sommes rendus semblables à Dieu. Dans ce processus, si nous commençons à faire ce travail de contemplation, vous pouvez alors voir qu'un grand changement est déjà en train de se produire, un changement dans la façon dont nous faisons face à notre vie, dont nous l'interprétons et dont nous interagissons avec les conditions réelles de la vie quotidienne. ~

4 Conversion

La conversion est un mot très important dans l'Évangile. Comment faisons-nous l'expérience de la conversion par la pratique de la méditation, et comment permettons-nous à celle-ci de devenir une condition de notre vie afin d'aborder la vie dans tous ses aspects avec cette capacité de conversion ? La conversion est un processus continu. Nous avons des moments d'avancée, mais la conversion est un processus continu, qui n'est jamais terminé.

Il y a deux mots en latin qui s'appliquent à cette idée. L'un est *conversio*, et *conversio* fait vraiment référence à des moments particuliers, des décisions particulières que vous prenez pour changer quelque chose dans votre vie. Il peut y avoir une lutte, mais c'est une étape limitée mais peut-être importante de votre développement, de votre parcours, où vous rompez avec le passé. Mais c'est aussi quelque chose de limité. C'est un acte de changement auquel vous consentez ou que vous faites et que vous devez peut-être aussi refaire.

L'autre mot, c'est en fait le mot que Saint Benoît utilise pour la conversion, est *conversasio*. Et le moine bénédictin et l'oblat font en fait le vœu de *conversasio*. Et la *conversasio* est un engagement de tout votre être dans le processus en cours. Cela nous donne presque le mot "conversation", car il ne s'agit pas seulement d'échanger une ou deux informations. Il s'agit d'entrer dans une relation ou une conversation qui change la vie, de tourner tout son être vers Dieu.

Ainsi, c'est comme s'il y avait deux niveaux de conversion, de cette condition de conversion. Il y a l'aspect externe par lequel nous changeons certaines choses que nous faisons, ou nous ajoutons certaines choses, comme apprendre à méditer et faire des périodes de méditation des parties régulières de votre vie, ou arrêter de fumer ou arrêter de boire, ou réduire quelque chose que vous faites trop, qui vous fait perdre votre temps.

Il y a donc les aspects extérieurs, et en termes religieux, c'est le sac et la cendre, le déchirement des vêtements. Se confesser est une forme externe de conversion. Mais alors, la *conversasio* est un changement fondamental de perception, quelque chose du cœur, quelque chose d'intérieur plutôt que simplement extérieur. Et c'est cela, bien sûr, que l'évangile et les prophètes avant Jésus ont souligné. Ce que je veux, c'est la miséricorde, pas le sacrifice", dit Osée (Os 6,6).

Alors considérons la *conversasio* comme une *metanoia*. Cela signifie changer d'esprit. Changer d'esprit signifie changer la direction dans laquelle vous regardez et percevez. C'est ce qui se passe lorsque nous commençons à méditer. Nous acceptons réellement ce travail de *conversasio*, de *metanoia*, et nous permettons à ce travail de commencer et se poursuivre en nous de *manière continue*. Cela a de grandes et définitives conséquences sur notre imagination religieuse, sur la façon dont nous voyons Dieu - non plus comme une entité extérieure, mais comme un être *transcendant*. Transcendant signifie que nous pouvons être élevés en lui. Nous pouvons être unis à lui, parce qu'il est aussi *imminent*: il est *présent en nous*, le fondement de notre être et, paradoxalement, aussi transcendant. Et cela signifie que nous commençons à comprendre réellement ce dont parle Jésus dans son discours d'adieu de l'Évangile de Jean, où il évoque la conscience indivise dont il jouit avec le Père, et qu'il nous offre, qu'il offre à l'humanité, "*afin qu'ils soient un comme nous sommes un* (Jn 17, 22)".

En ce qui concerne notre prière, cela signifie, comme le disait souvent le père John, que la méditation nous apprend que *ce n'est pas ma prière*, mais que *c'est sa prière*. Nous entrons dans *sa* prière. Ainsi, la véritable conversion nous fait avancer. C'est une percée. Elle peut aussi souvent être liée à un effondrement, comme ce fut le cas pour Paul, en fonction de l'extrême et de l'intensité des forces de répression qui, derrière le mur de l'ego, nous ont contrôlé. La véritable conversion nous fait progresser continuellement par des signes extérieurs, mais surtout de l'intérieur, avec une façon différente et transformée de percevoir le monde. Nous nous éloignons de la fausse simplicité, qu'est le fondamentalisme, une explication simpliste et facile, fausse mais facile à croire. Nous voyons aujourd'hui de nombreux dirigeants politiques dire des mensonges à des gens qui savent qu'ils mentent. Ils savent que ce sont des mensonges, mais il est plus facile de croire à ces mensonges que d'affronter la vérité.

Avec la vraie conversion, et c'est pourquoi la contemplation a un impact énorme sur notre façon de voir la société et nos responsabilités dans la société et envers les autres personnes. La véritable conversion nous fait passer de la fausse simplicité à une vraie simplicité. Et la vraie simplicité, qui est l'expérience de la conscience indivise, c'est-à-dire l'expérience de la non-dualité, le fait de se voir dans les autres et de voir les autres en nous-mêmes. Et lorsque nous sommes centrés sur cette perception, nous ne pouvons pas agir avec la cruauté, l'inhumanité ou l'exclusivité de la construction de murs de Saul, ou de celles bien d'autres parties du monde aujourd'hui et à travers l'histoire. Nous ne pouvons pas le faire parce qu'il nous serait tout simplement impossible de faire une chose et d'en voir une autre. Nous avons donc besoin de cette conscience contemplative afin de créer une société plus juste, plus humaine et plus pacifique. ~

5 Fruits de l'Esprit et Divinisation

La fidélité dans la méditation, la régularité, la persévérance, nous permettent de franchir progressivement le mur. Il y a donc une percée qui se produit. Peut-être qu'une brique tombe, nous constatons que de petits changements se produisent dans notre personnalité, notre tempérament, une patience plus profonde, une gentillesse plus profonde envers les autres, un sens plus profond de notre propre bonté, une capacité d'aimer qui nous surprend, et la joie qui ne dépend pas des circonstances extérieures. Ce sont là, en d'autres termes, les fruits de l'Esprit. Et lorsque ce mur de briques qu'est l'ego commence à se déconstruire ou à devenir ce qu'il devrait être, c'est-à-dire une aide et une commodité plutôt qu'une prison, alors les fruits de l'Esprit commencent vraiment à se manifester dans la vie de conversion et nous sommes capables de voir les résultats et les fruits bénéfiques de la pratique de la méditation. Et je pense que nous pouvons voir le lien entre eux, que ces fruits de l'Esprit sont en fait des signes de la divinisation qui a lieu en nous, qui est le but de notre existence. C'est la raison pour laquelle nous sommes ici.

Ainsi, le sens entre dans notre vie, non pas comme une théorie, une explication ou une sorte d'identité institutionnelle, mais le sens devient présent en tant qu'expérience de connexion, nous nous sentons connectés à nous-mêmes, à notre moi profond, nous nous sentons connectés aux personnes qui nous entourent, y compris, comme nous le verrons, à celles que nous n'aimons pas et à celles qui nous menacent, et finalement, bien sûr, connectés à la grande toile de l'être, au fondement de l'être, qui est Dieu.

Ainsi, notre travail de méditation dans lequel nous renforçons le muscle de l'attention, ce renforcement du muscle de l'attention, nous aide en fait à nous développer et à devenir conscients de cette œuvre de Dieu en nous, qui nous transforme en l'image vivante de la Parole de Dieu, du Fils de Dieu, de Jésus. ~

6 Conscience unifiée

Conversasio, le mot que saint Benoît utilise, est tout le processus de transformation, de changement, comme une conversation avec Dieu comme fondement de notre être, et un retournement continu. *Conversio* signifie *se tourner, donc se tourner continuellement vers Dieu*. Nous devons détourner notre attention de nous-mêmes afin de la porter sur Dieu. Qu'est-ce que cela signifie ? Cela signifie que nous devons détourner notre attention du flux de pensées, de sensations, de conscience de soi, de jugement de soi, de tout le flux constant de pensées et de sentiments qui se déroule dans notre conscience, et qui se réfère à "moi". *Ces pensées peuvent nous maintenir à l'intérieur ou derrière le mur de briques, et nous nous en détournons donc dans la méditation.*

Au début, cela semble étrange. Cela ne semble pas naturel, cela semble difficile, cela semble impossible de détourner l'attention de ses pensées. Mais ensuite, vous découvrirez que vous le pouvez. Et le mot "conversion" signifie littéralement en latin, "tourner avec" - *con* signifiant "avec", *versere* "tourner". Nous nous rendons donc compte que cette *conversation est en fait aussi une communion*. Ce n'est pas quelque chose que nous faisons de manière isolée. Nous devons nous engager, nous devons persévérer et revenir lorsque nous avons échoué. Mais il ne s'agit pas d'un processus solitaire. Même si nous devons parfois aller dans le désert, il ne s'agit pas d'isolement. *Il s'agit de communion*. Car ce vers quoi nous nous tournons toujours, si nous nous tournons vers Dieu, et si nous nous tournons vers l'autre, si nous nous tournons vers la personne avec qui nous sommes, *alors nous nous tournons vers cette réalité de la conscience indivise*. Qu'ils soient un comme toi, Père, et moi sommes un. (Jn 17,21) *Ainsi, au cœur de la vision chrétienne, il y a la réalisation, la découverte, la percée dans ce domaine de la conscience indivise, de l'unicité, de la simplicité.*

Ce que nous découvrons par la conversion, par la percée, c'est une véritable simplicité, qui est l'expérience de l'unité, l'expérience de la conscience unifiée, le fait de se voir dans les autres et de voir les autres en nous-mêmes.

Et le test de ceci est la compassion, que nous devenions compatissants comme notre Père céleste est compatissant. ~

7 État d'assurance

William James, qui était l'un des fondateurs de la psychologie moderne et un étudiant, un spécialiste de l'expérience religieuse, a écrit un grand livre intitulé *The Varieties of Religious Experience*, en Grande-Bretagne au 19ème siècle, qu'il a utilisé pour décrire différents types d'expérience de conversion. Il a identifié certains traits communs à cette expérience, mais ce que je voudrais simplement citer, c'est une phrase très courte. Il décrit la conversion, l'état de conversion comme "un cœur patient en permanence avec l'amour de soi éradiqué". Le cœur patient en permanence avec l'amour du moi éradiqué - "le moi éradiqué" signifiant l'égoïsme, l'égoïsme qui a été dissous. Et cet état de conversion peut être caractérisé, selon William James, et je pense que la plupart d'entre nous seraient capables d'indiquer un certain niveau d'expérience personnelle pour le vérifier - certains des symptômes de l'état de conversion, l'état d'être en percée, est un état d'assurance, une sorte d'assurance que, comme l'a dit Mère Julian, tout ira bien et que toutes sortes de choses iront bien.

Cela ressemble peut-être à une platitude, mais à partir d'un certain niveau d'expérience, d'une certaine profondeur de conscience, c'est la sagesse. Nous pouvons ressentir l'assurance que même si nous sommes dans l'incertitude, le doute et la confusion, nous pouvons quand même être sûrs que tout ira bien. C'est un élément fondamental du processus de conversion, très similaire à ce que John Keats a décrit comme la "capacité négative", la capacité de rester dans un état de doute ou de confusion, d'incertitude, sans avoir à courir partout comme un chat effrayé à la recherche de faits et de raisons. Nous pouvons simplement accepter ce qui se passe en toute confiance. Et avec la méditation, ce que Keats décrit comme une conscience contemplative chez le poète, je pense que la même conscience se développe en nous à travers une pratique contemplative que nous construisons sérieusement, fidèlement dans nos vies. Ainsi, l'état d'assurance, le sens de la vie est un autre symptôme de l'expérience de la conversion. Et comme je l'ai dit, le sens est la prise de conscience que nous sommes connectés.

Se libérer de la peur. Nous avons si souvent peur de toutes sortes de choses que nous pouvons nommer. Et parfois, nous ne pouvons pas les nommer, il s'agit d'une sorte d'anxiété sans nom, le sentiment que quelque chose va mal tourner, ou qu'une terrible catastrophe va se produire. Donc se libérer de la peur, se libérer du passé.

La lucidité croissante est un autre élément de l'état de conversion, la clarté, la capacité de voir la réalité sans les filtres de notre ego et l'autodistorsion de l'ego.

Et aussi un sens du devoir, le sentiment que la vie ne se résume pas à mes droits, et à mon droit de rechercher le bonheur à tout prix. Mais la vie, c'est aussi trouver mes responsabilités et trouver le travail. Comme il est dit dans la Bhagavad Gita, "heureuse est la personne qui trouve son travail". Et nous avons monétisé le travail, nous en avons fait une simple opération financière. Dans notre société matérialiste, le travail n'est qu'une question d'argent, de succès ou de reconnaissance. Mais en fait, le plus important, c'est que le travail est quelque chose qui nous permet de faire ressortir le meilleur de nous-mêmes et de voir que cela sera bénéfique pour les autres. C'est la définition que je donne du bon travail dans le livre que j'ai publié l'année dernière, *Good Work*. Ce qui fait ressortir le meilleur de nous-mêmes et qui, ce faisant, apporte un certain bénéfice aux autres, c'est ce que j'entends par devoir et bon travail.

Et puis bien sûr, les fruits de l'Esprit sont les grands symptômes de cette expérience de conversion. ~

8 La dernière étape de la récitation du mantra

Je vais vous demander de penser à la manière dont le mantra nous accompagne et nous fait passer par les différents niveaux de conscience, avec une pratique régulière bien sûr, et comment, ce faisant, il devient un ami, un guide, un mode de vie.

Dans ce processus, nous passons de la prononciation du mantra avec une interruption constante dans notre esprit, nous commençons tous dans notre tête, puis progressivement, au fil du processus de conversion, nous passons à la résonance du mantra. Qu'est-ce que cela signifie ? Cela signifie que nous disons le mantra bien sûr, mais avec moins d'effort, moins d'effort conscient de soi, parce que maintenant il fait davantage partie de nous. Il résonne avec nous. Et nous avons besoin de moins d'efforts. Nous sommes moins souvent interrompus. Bien sûr, pendant que nous prononçons le mantra, nous pouvons encore ressentir des distractions et des périodes de distraction totale où nous arrêtons complètement de dire le mantra. Mais alors nous lâchons prise, et nous recommençons à prononcer le mantra. Il s'agit donc d'un processus graduel et subtil, difficile à mettre en mots mais évident pour toute personne qui médite régulièrement. L'étape suivante est l'écoute. Le mantra est maintenant profondément ancré dans notre conscience, dans notre cœur. C'est pourquoi on l'appelle la prière du cœur. Et maintenant, lorsque nous nous asseyons pour méditer, la plupart du temps, c'est plutôt comme si nous le libérons.

Et ensuite, voici comment le Père John décrit la dernière étape de la récitation du mantra. Nous savons que la dernière étape, telle qu'il la décrit, consiste à écouter le mantra avec une attention de plus en plus profonde, de sorte qu'il devienne de plus en plus subtil. Ce que beaucoup de gens ne comprennent pas à propos du mantra, c'est que nous changeons la façon dont nous le disons au fil du temps, à mesure que nous apprenons avec foi à le dire, à le dire, à le faire résonner, à l'écouter et à l'écouter avec une attention de plus en plus profonde, jusqu'à ce que le mantra nous conduise au silence complet. Et dans ce silence, nous n'avons pas la pensée "Je suis silencieux", car ce serait une autre pensée.

Le silence est donc l'absence de pensée. Toute sorte de pensée dans le silence serait une distraction. Et nous pouvons dire, comme Meister Eckhart, "Il n'y a rien qui ressemble autant à Dieu que le silence", parce que Simone Weil a dit, "l'attention sans distraction est Dieu". Nous sommes donc ici dans le silence, sans regarder, sans objectiver, libres de toute pensée.

Écoutez donc le Père John lorsqu'il décrit les étapes de la résonance du mantra dans nos cœurs. Il dit :

Cela pourrait être décrit comme le fait de pousser un pendule qui n'a besoin que d'un léger stimulus pour se mettre à osciller dans un rythme calme et régulier.

Nous pourrions donc dire que nous entrons dans ce rythme de tic-tac calme et régulier du mantra, comme un pendule, dans un rythme.

C'est à ce moment-là, selon le père John, que notre méditation commence vraiment. Nous commençons vraiment à nous concentrer loin de nous-mêmes. En effet, à partir de maintenant, au lieu de dire ou de prononcer le mantra, nous commençons à l'écouter, enveloppés d'une attention de plus en plus profonde. Lorsqu'il décrivait cette étape de la méditation, mon professeur avait l'habitude de dire qu'à partir de ce moment, c'est comme si le mantra résonnait dans la vallée en dessous de nous pendant que nous peignons sur le flanc de la montagne, pendant que nous gravissons le flanc de la montagne. Donc, nous sommes là, depuis le camp de base, vous commencez à dire le mantra. Petit à petit, nous commençons à prononcer le mantra. Et à un certain moment, nous l'écoutons. Mais nous l'écoutons comme s'il était prononcé à un niveau très profond dans la vallée en dessous de nous.

La méditation, dit-il, est par essence l'art de la concentration. En effet, plus nous grimpons sur le flanc de la montagne, plus le mantra qui résonne dans la vallée au-dessous de nous s'affaiblit. Et par conséquent, nous devons l'écouter plus attentivement, et plus sérieusement. Si le mantra devient plus faible, parce que nous arrivons au sommet de la montagne, cela ne signifie pas que nous devons cesser de l'écouter. En fait, plus il s'affaiblit, plus nous devons l'écouter attentivement. Et c'est l'enseignement essentiel de notre communauté et de cette tradition.

Alors, il dit : "Il arrive un jour où nous entrons dans ce nuage d'inconnaissance". Au sommet d'une montagne, il y a parfois beaucoup de nuages. Ainsi, alors que nous écoutons le mantra, nous sommes conduits dans ce nuage d'inconnaissance dans lequel règne le silence, le silence absolu, et nous ne pouvons plus entendre le mantra. Donc ici, au sommet de la montagne, nous sommes dans le silence. Nous sommes dans la conscience unifiée. Notre prière a été complètement absorbée par l'esprit du Christ. Au sommet d'une montagne, vous verrez des pics infinis de chaînes de montagnes tout autour de vous. Ainsi, le voyage maintenant dans cette dimension se poursuit dans l'infini. Puis, John Main a un petit rappel ici, ne pensez pas que vous pouvez imaginer que cela arrive. Et ne pensez pas trop consciemment, "Jusqu'où suis-je arrivé sur le flanc de la montagne ? Suis-je encore là ? Est-ce que je l'entends ou l'écoute ? Vous le saurez. Si vous devenez trop auto-analytique, alors vous réduisez vos progrès. Tu es probablement en train de dévaler le flanc de la montagne. C'est pourquoi la méditation requiert une simplicité totale. Et il dit que nous sommes conduits à cette simplicité totale, mais nous commençons et continuons en disant le mantra. J'espère que cela vous a aidé, vous trouvez intéressant que John Main ait utilisé ce symbole de la montagne pour décrire l'état de conscience le plus élevé. ~

9 Béatitudes : La nouvelle façon d'être

Dans les Actes des Apôtres, le premier mouvement chrétien que Saul de Tarse persécutait était appelé "les adeptes de la nouvelle voie". Et c'est toujours une nouvelle voie. C'est toujours une nouvelle voie qui donne de l'espoir à l'humanité, même dans ses moments les plus sombres et désespérés. Et c'est cette nouvelle façon de vivre, cette nouvelle façon d'être qui est la découverte que nous faisons, la percée que nous faisons sur le chemin de la conversion. Et elle est décrite partout dans l'enseignement de Jésus, mais nulle part aussi clairement que dans le Sermon sur la montagne, au chapitre 6 de l'Evangile de saint Josémaria. Comme.

Tout d'abord, prenons conscience du contexte de cet enseignement. Jésus avait commencé à entrer en controverse avec les autorités religieuses. À cette époque, il a également choisi ses 12 compagnons proches, qu'il a appelés 4apôtres, et les a envoyés en mission pour leur donner l'expérience d'enseigner et de guérir. Une grande foule de personnes intéressées par lui et par ce qu'il a à dire, dont un grand nombre de malades venus pour être guéris, se rassemble et l'écoute.

Dans cet enseignement, nous voyons une révélation de la Parole de Dieu. Nous voyons une révélation de la loi de Dieu qui est plus radicale que la loi de Moïse. Jésus avait passé la nuit avant de donner ce sermon, en prière. Il a passé la nuit à prier Dieu. Puis il a appelé ses disciples et est descendu de la colline avec eux, a pris position sur un terrain plat, et voici ce qu'il a dit, en se tournant vers ses disciples - il se tourne vers nous, il nous regarde. Dans le récit de saint Matthieu, la formule est "heureux ceux qui...". Dans celui de saint Luc, c'est "heureux êtes-vous", il y a donc une communication directe avec ses auditeurs. Le mot "béatitude" peut aussi signifier "béni". Makarios, en grec, peut signifier soit béni, soit heureux, comblé, pleinement vivant.

Heureux êtes-vous, vous qui êtes dans le besoin ("Heureux les pauvres" est une autre traduction), le royaume de Dieu est à vous. Heureux êtes-vous, vous qui avez faim, votre faim sera satisfaite. Heureux êtes-vous, vous qui pleurez maintenant, vous rirez. Heureux serez-vous quand les hommes vous haïront, quand ils vous mettront hors la loi, quand ils vous insultent, quand ils banniront votre nom même comme infâme à cause du Fils de l'homme. En ce jour-là, soyez dans l'allégresse et dansez de joie, car vous aurez une riche récompense dans le ciel, comme leurs pères ont traité les prophètes.

(Lc 6, 21-23)

Ce que nous révèlent ces Béatitudes, ces expressions de béatitude et de bonheur, c'est une vision très différente de la réalité. Les valeurs, les idées préconçues, les suppositions que nous avons sur la vie, sur ce qu'est le bonheur, sur ce que nous voulons, sur ce que nous devrions rechercher, tout cela est mis sens dessus dessous et retourné par cette nouvelle vision de la réalité que Jésus nous révèle ici. Saint Luc est très attaché à la justice sociale, comme il l'est aussi au rôle des femmes dans la société, ce qui ressort très clairement de son évangile en particulier. Et sa passion pour la justice sociale s'accompagne également d'une colère face aux inégalités existant de manière cruelle, de manière oppressive, entre les riches et les pauvres. C'est donc le ton de l'évangile qui parle très directement au chrétien contemplatif moderne. Nous ne pouvons pas faire ce voyage de méditation sans prendre position, de quelque manière que ce soit, mais sans prendre position contre l'oppression, l'injustice, la cruauté et la destruction du droit et de la justice. Nous ne pouvons pas rester là et être passifs. Et la manière dont nous exprimerons cette prise de position dépendra de nos nombreuses circonstances, mais je ne pense pas qu'un vrai contemplatif puisse ignorer les injustices et les inégalités dans notre monde, surtout celles qui peuvent être changées, qui devraient l'être.

Ce n'est donc pas une religion sûre. Si vous allez à l'église pour fuir les problèmes auxquels nous sommes confrontés dans nos vies ou dans la société, afin de créer une sorte de monde fantaisiste alternatif, alors cela ne peut pas vraiment être identifié à la nouvelle voie que Jésus a ouverte. Cela ne signifie pas que le travail de contemplation est moins important. Cela signifie qu'il est plus important. Il est plus central. Jésus a passé la nuit précédant le Sermon en prière, toute la nuit en prière.

Ces temps de silence, d'immobilité, de simplicité et de solitude, ne sont jamais plus importants qu'en période de crise sociale, où nous devons vivre la nouvelle vision de la réalité. Et il poursuit immédiatement en disant : "Mais à vous qui m'écoutez (à ceux qui m'écoutent), je dis ceci..." Et il nous emmène plus loin.

Aimez vos ennemis. Faites du bien à ceux qui vous haïssent. Bénissez ceux qui vous maudissent. Priez pour ceux qui vous maltraitent. Quand quelqu'un te frappe sur la joue, tends-lui aussi l'autre joue. Quand quelqu'un prend ton manteau, donne-lui aussi ta chemise. Donne à tous ceux qui te le demandent. Quand quelqu'un prend ce qui est à toi, n'exige pas qu'on te le rende. Traite les autres comme tu voudrais qu'ils te traitent. (Lc 6, 27-30)

Et il continue plus loin, mais il termine la section par la règle d'or, une expression universelle de sagesse que l'on retrouve dans toutes les grandes traditions spirituelles de l'humanité.

Traitez les autres comme vous aimeriez qu'ils vous traitent. (Lc 6, 31)

Et cela se produit à un certain moment du développement de la conscience contemplative, cela ne peut se produire qu'à ce moment-là, lorsque je me vois dans les autres et que les autres se voient en moi. C'est cette conscience unifiée qui rend possible cette nouvelle voie. Et une source d'espoir, même à une époque comme la nôtre, qui semble souvent assez désespérée. C'est ce lien, cette connexion, cette liaison significative entre le travail intérieur que nous faisons dans notre méditation quotidienne, si nous le faisons sérieusement, et le monde dans lequel nous vivons et le travail que Dieu nous appelle à faire au cours de notre vie. ~

Il est donc important pour nous de cultiver cette condition d'attente. Et bien sûr, c'est aussi une question de pratique. C'est pourquoi les deux périodes de pratique de la méditation de manière régulière et fidèle sont importantes, car c'est ainsi que se développe cette attitude d'attente.

27

Ces entretiens nous invitent à comprendre que la patience est une condition essentielle de la croissance spirituelle. La capacité à être pleinement présent au moment où nous nous trouvons, sans besoin de réponses ou de contrôle, est la pauvreté d'esprit qui permet à la puissance de Dieu de se manifester dans nos vies. Dans une culture habituée à la vitesse et aux résultats instantanés, cette idée représente un défi. Laurence Freeman affirme que nous devons réapprendre l'art de l'attente par la pratique de la méditation. La discipline biquotidienne consistant à réciter le mantra sans attentes nous apprend progressivement à être simplement dans le moment présent, en donnant à Dieu l'espace nécessaire pour accomplir son oeuvre transformatrice en nous.



I

LAURENCE FREEMAN OSB est un moine bénédictin et le directeur de

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



Medio
Media

www.mediomedia.com

www.wccm.org

Dans l'ensemble de ce document Il y a en fait **trois** textes se rapportant à ce thème de : **Art of waiting (L'art de l'attente)** -:

1 : **Art of waiting (L'art de l'attente)** -, 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 (**Trois séries** : -1- entre le 07/02/2023 et le 09/03/2023 -2- entre le 18/01/2024 et le 18/02/2024) ainsi que le-3- entre le 18/04/2025 et le 22/05/2025)

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

Le texte original **Art of waiting** provenant du site

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

SAGESSE DU JOUR (1)

Pages choisies et composées entre le 07/02/2023 et le 09/03/2023 par le P. Freeman

Mardi 07 Février 2023



(Photo Laurence Freeman)

D'après Thomas d'Aquin, "la contemplation est la simple jouissance de la vérité". Simple, sans analyse, sans planification, sans avoir à tout expliquer, sans avoir à contrôler - la simple jouissance, la joie qu'éprouve tout artiste à créer, et tout artiste aime ce qu'il fait. Dieu aime le monde. Dieu est l'artiste suprême. Et dans notre créativité - nous ne sommes peut-être pas des poètes, mais nous pouvons être créatifs, nous sommes créatifs de bien d'autres manières - la méditation ouvre pour nous notre créativité intérieure. C'est ce que je veux dire par "attendre". Ce n'est pas : "Combien de temps cela va-t-il prendre en méditant ainsi ?", ce n'est pas attendre avec impatience, en voulant en finir ou en voulant posséder quelque chose que nous désirons le plus vite possible. C'est plutôt l'inverse. Il s'agit de se libérer de cela - qui est très conditionné par l'ego - il s'agit de s'en libérer et d'être capable de vivre dans l'instant présent avec la réalité dont nous faisons partie.

Mercredi 08 Février 2023



(Photo Laurence Freeman, USA)

Il y a des choses que nous ne pouvons pas accélérer. Si nous les accélérons dans notre imagination, alors nous commençons à créer une réalité virtuelle. Je pense que cela contribue à une grande partie de nos problèmes actuels, car nous avons imaginé un monde qui n'est pas un monde réel. Il existe une réalité virtuelle qui a été alimentée et conduite par notre fascination et notre confiance dans la technologie à laquelle nous accordons tout pouvoir. On peut voir qu'il y a une grande déception lorsque nous découvrons que le monde n'est pas réellement comme ça. Si j'ai mentionné cela, c'est parce que s'il existe une approche contemplative de cette crise, elle contribuera à nous ramener au réalisme, à nous permettre de voir la distinction entre notre imagination, la vitesse de changement et de développement que nous imaginons et la réalité des choses, et à maintenir ces deux éléments en relation.

Jeudi 09 Février 2023



(Photo Laurence Freeman)

La réalité nous fait toujours grandir. Même lorsque nous la bloquons, même lorsque nous semblons en perdre le goût, la réalité se construit toujours et finira par nous faire avancer. Notre aptitude à l'attente est notre collaboration avec le pouvoir de Dieu de se manifester de manière nouvelle, infiniment nouvelle en réalité. Nous sommes tous sujets à l'impatience car derrière le mur de l'ego, le goût de la réalité est très faible et nous vivons dans une réalité virtuelle qui nous rend impatients. Nous imaginons que nous allons obtenir ce que nous voulons immédiatement, ou bien nous fantasmons sur ce que pourraient être l'épanouissement et le bonheur.

Vendredi 10 Février 2023



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Aujourd'hui, la littérature populaire et les ouvrages de développement personnel mettent surtout l'accent sur la recherche du bonheur plutôt que chercher à vivre. Se concentrer avec autant d'obsession sur le fait d'être heureux et de trouver le bonheur n'est que le reflet de notre absence de bonheur. Il n'est pas très réaliste de dire qu'on poursuit le bonheur comme s'il s'agissait d'une sorte d'objectif que nous voulons atteindre de manière permanente.

Laurence Freeman OSB, [The Art of Waiting](#)

P9

Samedi 11 Février 2023



(Photo Laurence Freeman, Egypte)

Nous découvrons dans l'attente, dans un esprit contemplatif, que le bonheur est là, qu'il est présent. C'est avec la réalité même qu'il se manifeste. Ainsi, Dieu se manifeste, comme il l'a fait pour Keats avec ce petit oiseau dans un jardin. Dieu se manifeste chaque fois que nous sommes attentifs. Simone Weil dit que "Dieu est attention sans distraction". Dieu est attention sans distraction. Cela revient à dire que Dieu est amour.

Laurence Freeman OSB, [The Art of Waiting](#)

P9-10



(Photo Laurence Freeman, Brésil)

"Combien de temps cela va-t-il prendre ? Quand le royaume de Dieu viendra-t-il ?", comme le demandaient certaines personnes à Jésus. En fait, l'une des façons de savoir que nous progressons dans la méditation est de cesser complètement de se poser ces questions ou de se demander quand quelque chose va se produire. Parce qu'en fait, nous savons que cela se produit. Cela ne se produit pas nécessairement pendant la méditation, mais dans l'ensemble de notre vie, dans tous les domaines de la réalité de notre vie. Quelque chose se passe, un changement s'opère. Alors la question "combien de temps ? quand viendra le royaume de Dieu ?" toutes ces questions impatientes viennent de l'esprit virtuel plutôt que de l'esprit éclairé. Ces questions finissent par s'apaiser.

Lundi 13 Février 2023



(Photo Laurence Freeman, Brésil)

Il est important que nous cultivions cet état d'attente. Et bien sûr, c'est aussi une question de pratique. C'est pourquoi les deux temps de pratique de la méditation, de manière régulière et fidèle, sont importants, car c'est ainsi que se développe cet état d'esprit ou cet attitude d'attente. "Prends courage", dit le psaume 27. "Prends courage. Celui qui attend le Seigneur renouvellera ses forces" (Ps 27,14). En d'autres termes, nous constatons que la méditation aide à nous vivifier, nous renouveler, elle nous donne plus d'énergie.

Laurence Freeman OSB, [The Art of Waiting](#) P10

Mardi 14 Février 2023



(Photo Laurence Freeman)

Ce qui se passe avec la pratique de la méditation, c'est qu'en abattant le mur de l'ego et en entrant en relation directe avec la réalité, nous redirigeons l'énergie de la conscience depuis les fantasmes et l'imagination virtuelle vers le réel, des projets de l'ego vers la contemplation et vers l'autre. Nous devenons donc plus intuitivement centrés sur l'autre. Nous passons de l'instinct d'acquisition et de contrôle à la capacité de jouir. Saint Thomas disait, "la simple jouissance de la vérité" : c'est ainsi qu'il définissait la contemplation.

Mercredi 15 Février 2023



(Photo Laurence Freeman, Portugal)

L'attente est également un concept central de la philosophie mystique de Simone Weil. Elle nous ramène à la réalité première, à ce qu'elle appelle le "moment de la création", lorsque Dieu parle et que tout est créé, que tout se met à exister. Dieu s'est vidé de sa divinité, dit-elle, et nous a remplis d'une fausse divinité. C'est une idée curieuse, alors restons-y un moment. Dieu s'est vidé de sa divinité, afin de créer l'espace dans lequel le monde et le cosmos peuvent exister. Sinon, il n'y aurait que Dieu. Il doit y avoir ce retrait de Dieu, une idée très importante dans le judaïsme mystique. Dieu doit se retirer ou se vider afin qu'un espace soit créé pour que quelque chose qui n'est pas encore pleinement Dieu puisse exister. Et ce qui occupe cet espace, c'est nous, par exemple. Nous sommes remplis d'une fausse divinité, dit-elle. J'associerais cette idée à la réalité virtuelle, à la perception de la réalité par l'ego, à l'image imaginée du monde. Nous devons nous vider de cela, tout comme Dieu s'est vidé pour nous créer. Nous devons nous vider de notre fausse perception de la réalité afin d'être divinisés, afin de devenir et d'accomplir le but de notre existence.

Jeudi 16 Février 2023



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Simone Weil emploie l'idée de se vider. *Kenosis* est le mot grec utilisé dans la théologie mystique juive. Nous le trouvons aussi bien sûr dans le Nouveau Testament : Dieu s'est vidé de lui-même pour se déverser dans la personne du Christ, en qui la plénitude de Dieu demeure incarnée. Alors, que fait Dieu pendant que se déroule ce processus dans le temps, dans notre temps ? Parce que c'est ce que nous vivons actuellement. Nous sommes dans ce processus qui consiste à apprendre à laisser tomber les distractions et la réalité virtuelle. Nous apprenons à être dans l'instant présent et nous essayons de maintenir les distractions hors de vue. Nous sommes dans ce processus qui prend du temps. Nous ne pouvons pas l'accélérer, mais nous pouvons en devenir conscients et créer et cultiver les conditions dans lesquelles se produira cet épanouissement de notre être, à la fois en nous en tant qu'individus et dans dans l'ensemble de l'humanité.

Vendredi 17 Février 2023



Qu'est-ce qu'aimer Dieu ? Aimer Dieu, c'est être attentif sans distraction. Dieu est attention sans distraction. Et donc notre contemplation, notre pratique contemplative, est déjà un mouvement vers l'état d'union divine dans l'amour, et c'est par l'amour que cette union a lieu. La tradition chrétienne a toujours dit que la contemplation est essentiellement une œuvre d'amour, non pas l'œuvre de l'intellect par lui-même, mais une œuvre d'amour qui implique surtout le cœur, et aussi toute la personne. Par notre humble attente, dit Simone Weil, nous sommes rendus semblables à Dieu. Dans ce processus, si nous commençons à faire ce travail de contemplation, vous pouvez alors voir qu'un grand changement est déjà en train de se produire, un changement dans la façon dont nous faisons face à notre vie, dont nous l'interprétons et dont nous interagissons avec les conditions réelles de la vie quotidienne.

Samedi 18 Février 2023



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

La conversion est un mot très important dans l'Évangile. Comment notre pratique de la méditation nous permet-elle de faire l'expérience de la conversion, et comment en faisons-nous une condition de vie afin que cette capacité de conversion touche tous les aspects de notre vie ? La conversion est un processus continu. Nous avons des moments d'avancée, mais la conversion est un processus continu qui n'est jamais terminé.

Laurence Freeman OSB, [The Art of Waiting](#) P13



(Photo Laurence Freeman, USA)

Changer d'esprit signifie changer la direction dans laquelle on regarde et perçoit. C'est ce qui se passe lorsque nous commençons à méditer. Nous acceptons réellement ce travail de *conversatio*, de *metanoia*, et nous laissons ce travail commencer et se poursuivre en nous de manière continue. Cela a de grandes et définitives conséquences sur notre imagination religieuse, sur la façon dont nous voyons Dieu - non plus comme une entité extérieure, mais comme un être transcendant. Transcendant signifie que nous pouvons être élevés en lui. Nous pouvons être unis à lui, parce qu'il est également imminent : il est présent en nous, fondement de notre être et, paradoxalement, aussi transcendant. Cela signifie que nous commençons à comprendre réellement ce dont parle Jésus dans son discours d'adieu de l'Évangile de Jean, où il évoque la conscience indivise dont il jouit avec le Père, et qu'il nous offre, qu'il offre à l'humanité, "afin qu'ils soient un comme nous sommes un" (Jn 17, 22).

Lundi 20 Février 2023



(Photo Laurence Freeman, Myanmar)

La véritable conversion nous fait avancer. Elle est une percée. Elle peut souvent aussi être liée à une dépression, comme ce fut le cas pour Paul, en fonction de l'extrême et de l'intensité des forces de répression qui, derrière le mur de l'ego, nous ont contrôlés. La véritable conversion nous fait progresser continuellement par des signes extérieurs, mais surtout de l'intérieur, avec une façon différente et transformée de percevoir le monde. Nous nous éloignons de la fausse simplicité qu'est le fondamentalisme, explication simpliste et facile, fausse mais facile à croire.

Mardi 21 Février 2023



(Photo Laurence Freeman, Myanmar)

La vraie conversion nous fait passer de la fausse à la vraie simplicité, qui est cette expérience de la conscience indivise. C'est l'expérience de la non-dualité, en se voyant dans les autres et en voyant les autres en nous-mêmes. Centrés sur cette perception, nous ne pouvons pas agir avec la cruauté, l'inhumanité ou l'exclusivité de Saul, ou celles de bien d'autres parties du monde aujourd'hui et à travers l'histoire. Nous ne pouvons pas le faire parce qu'il nous serait tout simplement impossible de faire une chose et d'en voir une autre. Nous avons donc besoin de cette conscience contemplative afin de créer une société plus juste, plus humaine et plus pacifique.

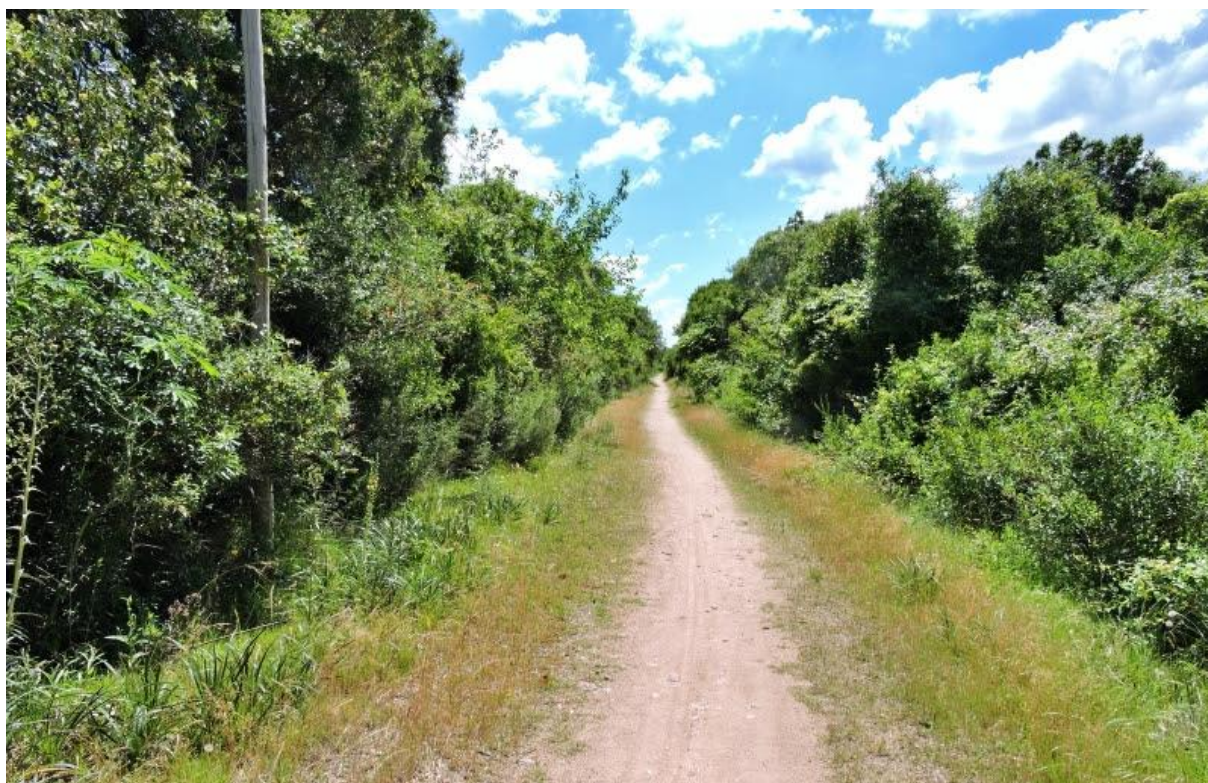
Mercredi 22 Février 2023



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Dans la méditation, la fidélité, la régularité et la persévérance nous permettent de franchir progressivement le mur. Il y a donc une percée qui se produit. Peut-être qu'une brique tombe, nous constatons que de petits changements se produisent dans notre personnalité, notre tempérament, une patience ou une gentillesse plus profondes envers les autres, un sens plus prononcé de notre bonté, une capacité d'aimer qui nous surprend, et une joie qui ne dépend pas des circonstances extérieures. Ce sont là, en d'autres termes, les fruits de l'Esprit. Et lorsque ce mur de briques qu'est l'ego commence à se déconstruire ou à devenir ce qu'il devrait être, c'est-à-dire une aide et un support plutôt qu'une prison, alors les fruits de l'Esprit commencent vraiment à se manifester dans notre parcours de conversion et nous sommes capables de voir les résultats et les fruits bénéfiques de la pratique de la méditation.

Jeudi 23 Février 2023



(Photo Laurence Freeman, Uruguay)

C'est ainsi que le sens entre dans notre vie, non pas comme une théorie, une explication ou une sorte d'identité institutionnelle, mais il devient présent comme une expérience d'être en lien ; nous nous sentons reliés à nous-même, à notre moi profond, reliés aux personnes qui nous entourent, y compris, comme nous le verrons, à celles que nous n'aimons pas et à celles qui nous menacent, et finalement, bien sûr, reliés dans le grand réseau de l'être, le fondement de l'être, qui est Dieu. Ainsi, notre travail de méditation, dans lequel nous renforçons le muscle de l'attention, nous aide réellement à nous développer et à devenir conscients de ce travail de Dieu en nous, qui nous transforme en image vivante de la Parole de Dieu, du Fils de Dieu, de Jésus.

Vendredi 24 Février 2023



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Le mot *conversatio*, que saint Benoît utilise, représente tout le processus de transformation, de changement, une sorte de conversation avec Dieu qui est le fondement de notre être, et un retournement continu. *Conversio* signifie se tourner, donc se tourner continuellement vers Dieu. Nous devons détourner notre attention de nous-même afin de la porter sur Dieu. Cela signifie que nous devons détourner notre attention du flux de pensées, de sensations, de conscience de soi, de jugement de soi, de tout le flux constant de pensées et de sentiments qui se déroule dans notre conscience, et qui se réfère à "moi". Ces pensées peuvent nous maintenir à l'intérieur ou derrière le mur de briques, c'est pourquoi nous nous en détournons dans la méditation.

Samedi 25 Février 2023



(Photo Laurence Freeman, Hong Kong)

Au début, la méditation semble étrange. Elle semble contre nature, difficile. Détourner l'attention de ses pensées semble impossible. Mais vous découvrez ensuite que vous le pouvez. Le mot "conversion" signifie littéralement en latin "tourner avec" - *con* signifiant "avec", *versere* "tourner". Nous nous rendons alors compte que cette conversation est en fait aussi une communion. Ce n'est pas quelque chose que nous faisons de manière isolée. Nous devons nous engager, nous devons persévérer et y revenir lorsque nous avons échoué. Mais il ne s'agit pas d'un processus solitaire. Même si nous devons parfois aller au désert, il ne s'agit pas d'isolement. Il s'agit de communion.

Dimanche 26 Février 2023



(Photo Laurence Freeman, Portugal)

Ce vers quoi nous nous tournons toujours, si nous nous tournons vers Dieu et si nous nous tournons vers l'autre, si nous nous tournons vers la personne avec qui nous sommes, c'est vers cette réalité de la conscience indivise. « Qu'ils soient un comme toi, Père, et moi sommes un. » (Jn 17,21) Ainsi, au cœur de la vision chrétienne, il y a la réalisation, la découverte, la percée dans ce domaine de la conscience indivise, de l'unicité, de la simplicité.

Laurence Freeman OSB, [The Art of Waiting](#)

P17

Lundi 27 Février 2023



(Photo Laurence Freeman, UK)

Même si nous sommes dans l'incertitude, le doute et la confusion, nous pouvons ressentir l'assurance que tout ira bien. C'est un élément fondamental du processus de conversion, très similaire à ce que John Keats décrit comme la "capacité négative", la capacité de rester dans un état de doute ou de confusion, d'incertitude sans avoir à courir partout comme un chat effrayé à la recherche de faits et de causes. Nous pouvons simplement accepter ce qui se passe en toute confiance. Keats décrit cela comme une conscience contemplative chez le poète, et je crois que la même conscience se développe en nous avec la méditation, à travers une pratique contemplative que nous établissons dans notre vie avec sérieux et fidélité. Ainsi, l'état d'assurance et le sens de la vie sont un autre symptôme de l'expérience de la conversion. Comme je l'ai dit, le sens est la prise de conscience que nous sommes reliés.

Mardi 28 Février 2023



(Photo Laurence Freeman, Inde)

Se libérer de la peur. Nous avons si souvent peur de toutes sortes de choses que nous pouvons nommer. Et parfois, nous ne pouvons pas les nommer, il s'agit d'une sorte d'anxiété sans nom, le sentiment que quelque chose va mal tourner, ou qu'une terrible catastrophe va se produire. Donc se libérer de la peur, se libérer du passé. La lucidité croissante est un autre élément de l'état de conversion, la clarté, la capacité de voir la réalité sans les filtres de notre ego et l'auto-déformation de l'ego.

Mercredi 01 Mars 2023



(Photo Laurence Freeman, Myanmar)

La vie, c'est aussi trouver mes responsabilités et trouver du travail. Comme il est dit dans la Bhagavad Gita, "heureuse est la personne qui trouve son travail". Nous avons monétisé le travail et en avons fait une simple opération financière. Dans notre société matérialiste, le travail n'est qu'une question d'argent, de succès ou de reconnaissance. Mais en fait, le travail est quelque chose qui nous permet de faire ressortir le meilleur de nous-mêmes et de voir que cela sera bénéfique pour les autres. Et c'est là le plus important.



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Au début, nous prononçons le mantra avec une interruption mentale constante. Nous commençons tous dans notre tête, puis progressivement, au fil du processus de conversion, nous passons à la résonance du mantra. Qu'est-ce que cela signifie ? Cela signifie bien sûr que nous disons le mantra, mais avec moins d'effort, moins d'effort conscient de soi, parce qu'il fait maintenant davantage partie de nous. Il résonne avec nous et nous avons besoin de moins d'efforts. Nous sommes moins souvent interrompus. Bien sûr, pendant que nous prononçons le mantra, nous pouvons encore faire l'expérience de la distraction et de périodes de distraction totale où nous arrêtons complètement de dire le mantra. Mais alors nous lâchons prise, et nous recommençons à prononcer le mantra. Il s'agit donc d'un processus graduel et subtil, difficile à mettre en mots mais évident pour toute personne qui médite régulièrement. L'étape suivante est l'écoute. Le mantra est maintenant profondément ancré dans notre conscience, dans notre cœur. C'est pourquoi on l'appelle la prière du cœur. Et maintenant, lorsque nous nous asseyons pour méditer, la plupart du temps, c'est plutôt comme si nous le libérons.

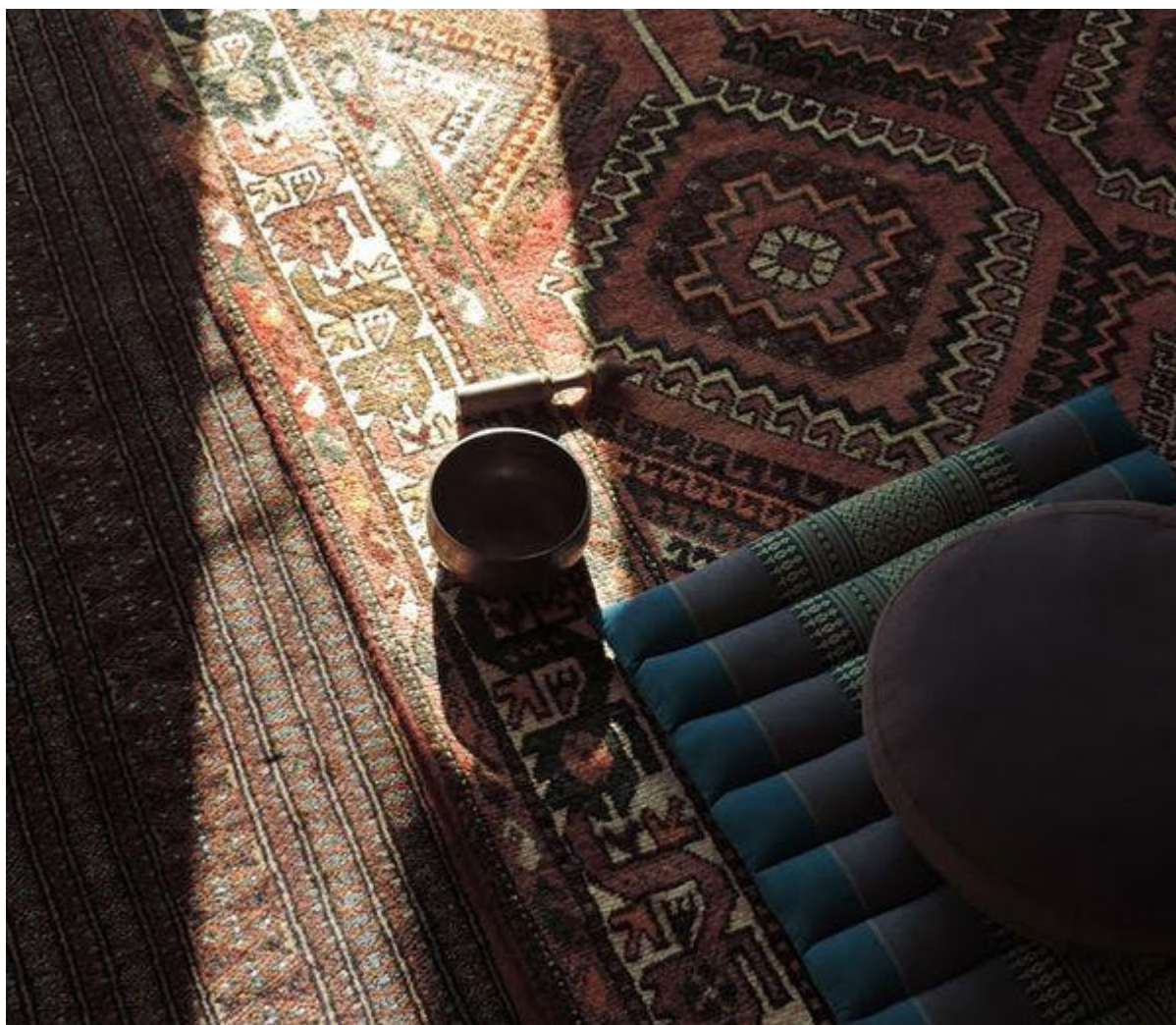
Vendredi 03 Mars 2023



(Photo Laurence Freeman, Bonnevaux)

Ce que beaucoup de gens ne comprennent pas à propos du mantra, c'est que nous changeons la façon dont nous le disons au fil du temps, en apprenant avec foi à le dire simplement, le dire, le faire résonner, l'écouter, et l'écouter avec une attention de plus en plus profonde, jusqu'à ce que le mantra nous conduise au silence complet. Et dans ce silence, nous ne pensons pas "Je suis silencieux", car ce serait une autre pensée. Le silence est donc l'absence de pensée. Toute sorte de pensée dans le silence serait une distraction. Et nous pouvons dire, comme Maître Eckhart, "Il n'y a rien qui ressemble autant à Dieu que le silence", parce que "l'attention sans distraction est Dieu", dit Simone Weil. Nous sommes donc ici dans le silence, sans regarder, sans objectiver, libres de toute pensée.

Samedi 04 Mars 2023



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Écoutez le Père John décrire les étapes de la résonance du mantra dans notre cœur. Il dit :

On pourrait le décrire en disant qu'il s'agit de pousser un pendule qui n'a besoin que d'un léger stimulus pour se balancer dans un rythme calme et régulier.

Nous pourrions donc dire que nous entrons dans ce rythme de tic-tac calme et régulier du mantra, comme un pendule, en rythme. C'est à ce moment que le Père John dit que notre méditation commence vraiment. Nous commençons vraiment à nous concentrer loin de nous-même. En effet, à partir de ce moment, au lieu de dire ou de prononcer le mantra, nous commençons à l'écouter, enveloppés d'une attention toujours plus profonde.

Dimanche 05 Mars 2023



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

La méditation, dit John Main, est par essence l'art de la concentration. En effet, plus nous grimons sur le flanc de la montagne, plus le mantra qui résonne dans la vallée en dessous de nous s'affaiblit. Et donc, nous devons l'écouter plus attentivement, et plus sérieusement. Parce que le mantra devient plus faible, parce que nous arrivons au sommet de la montagne, cela ne signifie pas que nous devons cesser de l'écouter. En fait, plus il s'affaiblit, plus nous devons l'écouter attentivement. Et c'est l'enseignement essentiel de notre communauté et de cette tradition.



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

En écoutant le mantra, nous sommes conduits dans ce nuage d'inconnance dans lequel règne le silence, le silence absolu, et nous ne pouvons plus entendre le mantra. Ici, au sommet de la montagne, nous sommes donc dans le silence. Nous sommes dans la conscience unifiée. Notre prière a été complètement absorbée par l'esprit du Christ. Au sommet d'une montagne, vous verrez des pics infinis de chaînes de montagnes tout autour de vous. Ainsi, le parcours vers cette dimension se poursuit dans l'infini. Ici, John Main a un petit rappel : « ne pensez pas que vous pouvez imaginer que cela arrive. Et ne vous demandez pas trop consciemment où vous en êtes sur la montagne, si vous y êtes encore, si vous entendez le mantra ou si vous l'écoutez. » Vous le saurez. En vous analysant à l'excès, vous réduisez vos progrès. Vous êtes probablement en train de dévaler le flanc de la montagne. C'est pourquoi la méditation requiert une simplicité totale. John Main dit que nous sommes conduits à cette simplicité totale, mais c'est en disant le mantra que nous commençons et que nous continuons.

Mardi 07 Mars 2023



(Photo Laurence Freeman, Portugal)

Nous ne pouvons pas entreprendre ce parcours de la méditation sans prendre position, quelle que soit la manière dont nous sommes capables, sans prendre position contre l'oppression, l'injustice, la cruauté et la destruction du droit et de la justice. Nous ne pouvons pas rester là passivement. La manière dont nous exprimerons notre prise de position dépendra de nombreuses circonstances, mais je ne pense pas qu'un vrai contemplatif soit capable d'ignorer les injustices et les inégalités de notre monde, surtout celles qui peuvent être changées, qui devraient l'être. Nous n'avons pas une religion qui garantit notre sécurité. Si vous allez à l'église pour échapper aux problèmes auxquels nous sommes confrontés dans la vie ou dans la société, dans le but de créer une sorte de monde imaginaire alternatif, alors on ne peut pas vraiment identifier cela à la nouvelle voie que Jésus a ouverte. Cela ne signifie pas que le travail de contemplation est moins important. Cela signifie qu'il est plus important. Il est plus central.

Mercredi 08 Mars 2023



(Photo Laurence Freeman, Egypte)

Jésus passa la nuit précédant le Sermon sur la Montagne en prière, toute la nuit en prière. Ces temps de silence, d'immobilité, de simplicité et de solitude ne sont jamais plus importants qu'en période de crise sociale, où nous devons vivre la nouvelle vision de la réalité. Et il poursuit immédiatement en disant : "Mais à vous qui écoutez (à ceux d'entre vous qui écoutent), je dis ceci..." Et il nous emmène plus loin :

Aimez vos ennemis, faites du bien à ceux qui vous haïssent. Souhaitez du bien à ceux qui vous maudissent, priez pour ceux qui vous calomnient. À celui qui te frappe sur une joue, présente l'autre joue. À celui qui te prend ton manteau, ne refuse pas ta tunique. Donne à quiconque te demande, et à qui prend ton bien, ne le réclame pas. Ce que vous voulez que les autres fassent pour vous, faites-le aussi pour eux. (Lc 6, 27-31)

Laurence Freeman OSB, [The Art of Waiting](#)

P25-26

Jeudi 09 Mars 2023



John Main va plus loin et termine avec la règle d'or, une expression universelle de sagesse que l'on retrouve dans toutes les grandes traditions spirituelles de l'humanité :

Ce que vous voulez que les autres fassent pour vous, faites-le aussi pour eux. (Lc 6:31)

Cela se produit à un certain moment du développement de la conscience contemplative et ne peut se produire qu'à ce moment-là, lorsque je me vois dans les autres et que les autres se voient en moi. C'est cette conscience unifiée qui rend possible cette nouvelle voie. C'est une source d'espoir, même à une époque comme la nôtre qui semble souvent sans espoir. C'est un lien, une connexion significative entre le travail intérieur que nous faisons dans notre méditation quotidienne, si nous le faisons sérieusement, le monde dans lequel nous vivons et le travail que Dieu nous appelle à faire au cours de notre vie.

SAGESSE DU JOUR (2)

Pages choisies et composées entre le 18/01/2024 et le 18/02/2024 par
le P. Freeman

Jeudi 18 Janvier 2024



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Selon St Thomas d'Aquin, "la contemplation est la simple jouissance de la vérité". Simple, sans analyse ni élaboration, sans avoir à tout expliquer ni contrôler - la simple jouissance et la joie qu'éprouve tout artiste à créer - et tout artiste aime ce qu'il fait. Dieu aime le monde. Dieu est l'artiste suprême. Dans notre créativité, nous ne sommes peut-être pas des poètes, mais nous pouvons être créatifs, nous sommes créatifs d'une autre manière et la méditation nous ouvre à notre créativité intérieure.

Vendredi 19 Janvier 2024



(Photo Laurence Freeman, Trinité)

La première fois que vous vous asseyez pour méditer, vous pourrez sentir que vous devenez impatient et agité ; vous aurez besoin de vous lever pour faire quelque chose et vous penserez que votre esprit est trop préoccupé et trop bruyant pour méditer aujourd'hui. Mais persévérez, effectuez ce travail d'obéissance qui consiste à revenir doucement et fidèlement au mantra. Vous constaterez alors que vous passez à un autre état de conscience, un autre état d'esprit où vous pouvez être sans énervement ni recherche de faits et causes. Vous parvenez à rester assis avec les incertitudes de votre vie, sans avoir l'impression que votre paix est détruite. Vous pouvez rester assis avec vos doutes sans vous sentir coupables ni en colère contre ces doutes.

Samedi 20 Janvier 2024



(Photo Laurence Freeman, USA)

J'ai parlé du poète anglais John Keats et de sa notion de capacité négative qui apporte à la vie élan (***gusto***), enthousiasme, énergie, joie. C'est la joie de l'Évangile. Cela ne veut pas dire que nous sommes toujours heureux, que nous obtenons toujours ce que nous voulons. Ce serait totalement irréaliste. Mais "gusto" est un bon mot pour décrire ce qui naît de cette attente profonde, de cette patience face à la réalité de la nature et la nature de la réalité. Nous voulons si souvent accélérer le réel parce que nous sommes impatients, et nous commençons alors à être en décalage avec la réalité parce que nous ne pouvons pas accélérer la nature. Il faut un certain temps pour que les graines poussent, pour que grandisse un enfant, un bébé dans le ventre de sa mère, il faut un certain temps pour apprendre une nouvelle langue.

Dimanche 21 Janvier 2024



(Photo Laurence Freeman, Bonnevaux)

Il y a donc des choses que nous ne pouvons pas accélérer. Si nous le faisons en imagination, nous commençons à créer une réalité virtuelle. Imaginer un monde qui n'est pas le monde réel contribue à bien des problèmes actuels, me semble-t-il. La réalité virtuelle est produite et nourrie par notre fascination pour la technologie, dans la confiance qu'elle peut tout faire. Lorsque nous découvrons que ce n'est pas le cas, nous pouvons constater une profonde déception. Si je mentionne cela, c'est parce qu'il existe une approche contemplative à cette crise, qui nous aidera, me semble-t-il, à revenir au réalisme, à faire la distinction entre notre imagination, la vitesse avec laquelle nous imaginons le changement et le développement, et la réalité des choses. Elle nous aidera à maintenir le lien entre ces deux aspects. Car sinon, si nous nous immergeons totalement dans la réalité virtuelle, prisonniers de notre imagination, alors la réalité deviendra un ennemi et nous nous retrouverons opprimés par la réalité.

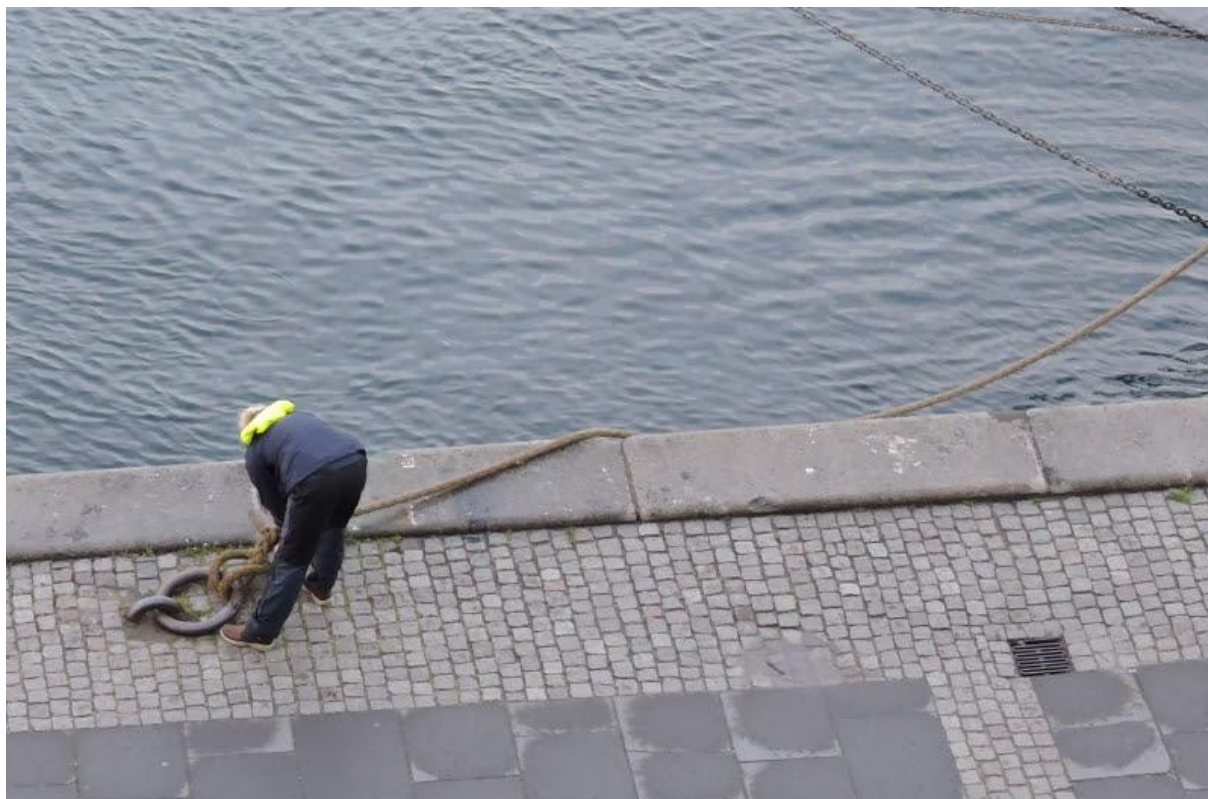
Lundi 22 Janvier 2024



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Cette capacité à attendre est notre collaboration au pouvoir de Dieu de se manifester de manière nouvelle, indéfiniment et infiniment nouvelle. Nous sommes tous sujets à l'impatience parce que derrière le mur de l'ego, la réalité nous semble très fade et que nous préférons vivre dans une réalité virtuelle. Nous imaginons que nous allons obtenir ce que nous voulons immédiatement, ou nous fantasmons sur ce que pourraient être l'épanouissement et le bonheur. La littérature populaire actuelle et les ouvrages de développement personnel nous incitent tellement à chercher le bonheur plutôt qu'à vivre et à être heureux. Mais se focaliser de manière aussi obsessionnelle sur le fait d'être heureux et de trouver le bonheur n'est que le reflet de notre absence de bonheur. Il n'est pas très réaliste de poursuivre le bonheur comme une sorte d'objectif que nous voulons atteindre en permanence. Ce n'est tout simplement pas très réaliste.

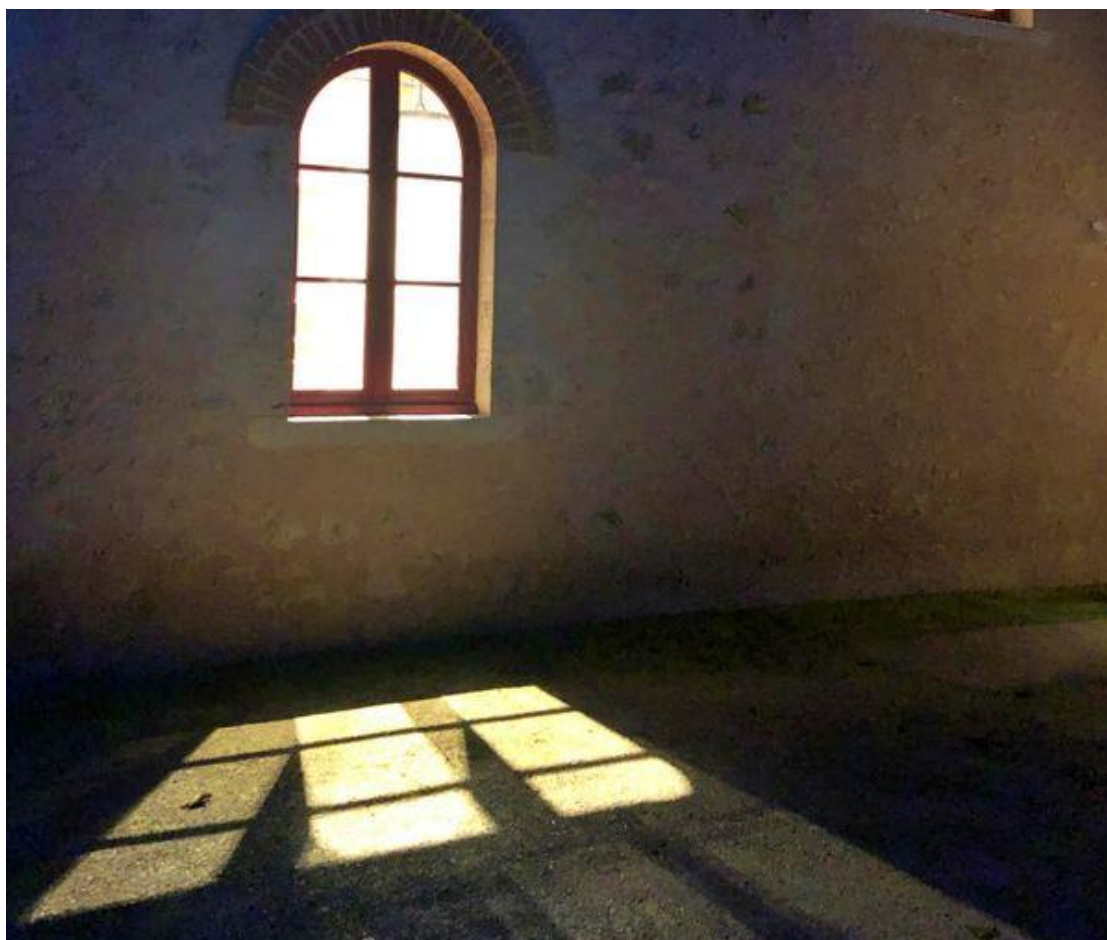
Mardi 23 Janvier 2024



(Photo Laurence Freeman, Danemark)

Dieu se manifeste lorsque nous prêtons attention. Simone Weil disait que "Dieu est attention sans distraction". Ce qui revient à dire que Dieu est amour. Le dire ainsi nous rappelle par quel processus nous sommes divinisés : en apprenant à prêter attention sans nous distraire. Dans cette posture d'attente, nous ne demandons plus : "Combien de temps cela va-t-il prendre ? Quand donc viendra le royaume de Dieu ? Quand va-t-il se produire quelque chose ?", comme certains le demandaient à Jésus. Cesser totalement de poser ces questions ou d'y penser est en réalité l'une des façons de savoir que nous progressons dans la méditation. Car en fait, nous savons que c'est en train de se produire. Et cela se produit, pas nécessairement dans la méditation uniquement, mais dans l'ensemble de notre vie, dans tous les domaines de la réalité, dans tout ce qui s'intègre à la réalité dans laquelle se déroule notre vie. Il s'y passe quelque chose, un changement se produit. C'est pourquoi les questions - dans combien de temps ? quand le royaume de Dieu viendra-t-il ? - toutes ces questions impatientes, venant d'une pensée virtuelle plutôt que d'un esprit éclairé, s'effacent d'elles-mêmes.

Mercredi 24 Janvier 2024



(Photo Laurence Freeman, Bonnevaux)

Il est important de cultiver cette posture d'attente, et c'est bien sûr également une question de pratique. C'est pourquoi les deux temps de pratique régulière et fidèle de la méditation sont importants, car c'est ainsi que se développe cet état d'esprit ou cette attitude d'attente. Courage, dit le Psaume 27, "Prends courage" (Ps 27, 14). "Ceux qui mettent leur espérance dans le Seigneur trouvent des forces nouvelles" (Is, 40,31). En d'autres termes, nous constatons que la méditation contribue à nous rafraîchir, à nous renouveler, à nous donner plus d'énergie. Ce qui se passe, c'est que lorsque nous abattons le mur de l'ego pour commencer à nous relier directement à la réalité, nous redirigeons vers le réel, vers la contemplation et vers les autres l'énergie de la conscience en la détournant de l'imaginaire, de l'imagination virtuelle, des projets de l'ego. Nous devenons donc plus intuitivement tournés vers les autres. Nous passons de l'instinct de possession et de contrôle à la capacité de nous réjouir. Saint Thomas parlait de "la simple jouissance de la vérité" - c'est ainsi qu'il définissait la contemplation.

Laurence Freeman OSB, The Art of Waiting

P10

Jeudi 25 Janvier 2024



(Photo Laurence Freeman, France)

L'attente est également un concept central de la philosophie mystique de Simone Weil qui nous fait remonter à la racine de la réalité. Elle la remonte à ce qu'elle appelle le "moment de la création", lorsque Dieu dit et que cela fut, que tout vint à l'existence. Dieu se vida de sa divinité, dit-elle, et nous remplit d'une fausse divinité. Attardons-nous un moment à cette curieuse idée. Dieu s'est vidé de sa divinité afin de créer l'espace dans lequel le monde, le cosmos, pouvait exister. Sinon, il n'y aurait eu que Dieu. Il doit y avoir ce retrait de Dieu qui est une idée clé dans le judaïsme mystique. Dieu doit se retirer ou se vider de lui-même afin que se crée un espace où puisse exister quelque chose qui n'est pas encore pleinement Dieu. Et ce qui occupe cet espace, c'est nous par exemple ; nous sommes remplis d'une fausse divinité, dit-elle. J'associe cette idée à la réalité virtuelle, à la perception de la réalité par l'ego et à la représentation imaginaire du monde. Nous devons nous en vider, tout comme Dieu s'est vidé de lui-même pour nous créer. Nous devons nous vider de notre fausse image de la réalité pour être divinisés, pour devenir, pour accomplir le but de notre existence qui est, comme le dit saint Pierre, d'être, "de participer à la nature même de Dieu" (2 P 1,4), à l'être même de Dieu.

Vendredi 26 Janvier 2024



(Photo Laurence Freeman, Trinidad)

Selon Simone Weil, Dieu attend patiemment. Nous le voyons à maintes reprises dans les récits de l'Ancien Testament, Dieu attend que le peuple se ressaisisse et cesse d'être aussi stupide, désobéissant et rebelle. Il attend. Il montre parfois de l'impatience, mais c'est ce qu'on lui projette. Mais l'idée est que Dieu nous attend, qu'il attend patiemment jusqu'à ce que, comme elle le dit, "enfin, je consente à l'aimer".

Samedi 27 Janvier 2024



(Photo Laurence Freeman, Trinité)

Qu'est-ce qu'aimer Dieu ? Aimer Dieu, c'est être attentif sans se laisser distraire. Dieu est attention sans distraction. Ainsi notre contemplation, notre pratique contemplative, est déjà un mouvement vers l'état d'union divine dans l'amour, et c'est par amour que cette union se réalise. La tradition chrétienne a toujours dit que la contemplation est essentiellement une œuvre d'amour, non pas celle de l'intellect mais une œuvre d'amour qui implique surtout le cœur et toute la personne. Par une humble attente, dit Simone Weil, nous nous rendons semblables à Dieu. Dans ce processus, si nous commençons cette œuvre de contemplation, nous pouvons déjà voir qu'une transformation importante se produit dans la façon dont nous abordons et interprétons notre vie et dont nous réagissons aux conditions réelles de la vie quotidienne.

Dimanche 28 Janvier 2024



(Photo Laurence Freeman, Trinité)

La conversion est un mot très important dans l'Évangile. Comment la pratique de la méditation nous amène-t-elle à une expérience de conversion qui devient une telle exigence qu'elle va toucher tous les aspects de notre vie ? Même si nous avons des moments de révélation, la conversion est un processus continu, jamais achevé.

Laurence Freeman OSB, *The Art of Waiting*

P13

Lundi 29 Janvier 2024



(Photo Laurence Freeman, Trinité)

Deux mots latins rejoignent l'idée de conversion. L'un est ***conversio***, qui fait référence à des moments précis, à des décisions particulières prises pour changer quelque chose dans votre vie. Il peut y avoir un combat dans cette étape où vous rompez avec le passé. Même si elle peut être importante pour votre développement et votre parcours, elle est aussi une étape limitée. C'est un acte de changement auquel vous consentez ou que vous faites et que vous devrez peut-être aussi refaire.

L'autre mot, que Saint Benoît utilise pour la conversion, est ***conversasio***.

Les moines bénédictins et les oblats font vœu de ***conversasio***. C'est un engagement de tout son être dans le cheminement en cours. Cela nous donne presque le mot "conversation", car il ne s'agit pas seulement d'échanger une ou deux informations. Il s'agit de se tourner entièrement vers Dieu pour entrer dans une relation ou une conversation qui change la vie.

Mardi 30 Janvier 2024



(Photo Laurence Freeman, Trinité)

C'est comme s'il y avait deux niveaux de conversion, d'états de conversion. Il y a le contexte extérieur où nous changeons certaines habitudes, ou nous en ajoutons, comme apprendre à méditer et à intégrer des temps réguliers de méditation dans notre quotidien ; ou bien arrêter de fumer ou de boire, réduire quelque chose que l'on fait trop, comme perdre son temps. Il y a ainsi des aspects extérieurs, et en termes bibliques, c'est se vêtir "de sac et de cendre", déchirer ses vêtements. Se confesser est une forme extérieure de conversion. Mais la ***conversasio*** est un changement fondamental de perception, elle vient du cœur, de l'intérieur plutôt que de l'extérieur. Et c'est bien sûr ce sur quoi insistaient l'évangile et les prophètes avant Jésus : "C'est la miséricorde que je désire, et non les sacrifices" (Osée 6,6).

Mercredi 31 Janvier 2024



(Photo Laurence Freeman, Trinité)

Considérons donc ***conversasio*** comme une métanoïa. Cela signifie changer d'avis, c'est à dire changer la direction dans laquelle nous regardons et percevons. C'est ce qui se passe lorsque nous commençons à méditer. Nous acceptons réellement ce travail de ***conversasio***, de métanoïa, et nous laissons ce travail commencer et se poursuivre en nous de manière continue. Cela a des conséquences importantes et ultimes sur notre imagination religieuse, sur la façon dont nous voyons Dieu - non plus comme une entité extérieure, mais comme un être transcendant, ce qui signifie que nous pouvons être saisis par lui. Nous pouvons nous unir à lui, car il est aussi imminent, il est aussi présent en nous, il est le fondement de notre être et, paradoxalement, il est aussi transcendant. Cela signifie que nous commençons à comprendre réellement ce dont parle Jésus dans le discours d'adieu de l'Évangile de Jean, où il parle de la conscience indivise dont il jouit avec le Père et qu'il nous offre, qu'il offre à l'humanité "pour qu'ils soient un comme nous sommes un (Jn 17,22)".

Laurence Freeman OSB, The Art of Waiting

P14



(Photo Laurence Freeman, Jordanie)

La véritable conversion nous fait avancer. C'est une progression. Elle est souvent liée à une crise, comme ce fut le cas pour Paul, selon l'intensité des forces de répression qui nous contrôlent derrière le mur de l'ego. La véritable conversion nous fait avancer continuellement par des signes extérieurs, mais surtout de l'intérieur, par un changement et une transformation de notre façon de percevoir le monde. Nous quittons la fausse simplicité, le fondamentalisme, les explications simplistes et faciles, fausses mais faciles à croire. Nous voyons cela aujourd'hui, chez de nombreux responsables politiques qui mentent à des gens qui savent qu'ils mentent. Ils savent que ce sont des mensonges, mais il est plus facile de croire à ces mensonges que d'affronter la vérité.

Vendredi 02 Février 2024

(Photo Laurence Freeman, France)



La fidélité à la méditation, la régularité et la persévérance nous permettent de franchir progressivement le mur. Ainsi se produit une percée. Il se peut qu'une brique tombe, nous constatons de légers changements dans notre personnalité et notre caractère, davantage de patience, de gentillesse envers les autres, la prise de conscience de notre bonté, une capacité à aimer qui nous surprend et une joie qui ne dépend pas de circonstances extérieures. En d'autres termes les fruits de l'Esprit. Et comme le mur de brique de l'ego est en voie de s'effondrer ou de devenir ce qu'il devrait être, une aide et un avantage plutôt qu'une prison, alors les fruits de l'Esprit commencent vraiment à se manifester par une vie de conversion où nous pouvons constater que ces résultats bénéfiques sont les fruits de la pratique de la méditation. Nous pouvons voir le lien entre eux, voir que ces fruits de l'Esprit sont les signes de la divinisation qui se réalise en nous et qu'ils sont notre raison de vivre. Nous sommes ici pour cela.

Laurence Freeman OSB, The Art of Waiting

P16

Samedi 03 Février 2024

(Photo Laurence Freeman, Bonnevaux)



Ce n'est pas sous la forme d'une théorie, d'une explication ou d'une sorte d'identité institutionnelle que le sens entre dans notre vie, mais il se présente comme une expérience de connexion en nous donnant le sentiment d'être reliés à nous-mêmes, à notre moi profond, aux personnes qui nous entourent, y compris comme nous le verrons, à celles que nous n'aimons pas et celles qui nous menacent, et finalement bien sûr, reliés au grand réseau de l'être, à la source de l'être qui est Dieu.

Ainsi, notre travail de méditation, par lequel nous renforçons le muscle de l'attention, nous aide réellement à développer cette œuvre de Dieu en nous et à en prendre conscience, nous transformant en l'image vivante du Verbe de Dieu, du Fils de Dieu, de Jésus.



(Photo Laurence Freeman, Ile de Bere, Irlande)

Conversasio, le mot qu'utilise saint Benoit, englobe tout le processus de transformation, de changement. C'est une conversation avec Dieu comme fondement de notre être, et un retournement continu. ***Conversio*** signifie tourner, donc se tourner continuellement vers Dieu. Nous devons détourner l'attention de nous-mêmes pour porter notre attention sur Dieu. Qu'est-ce que cela signifie ? Cela signifie que nous détournons notre attention de la conscience de soi, du flux de pensées, de sensations, de jugement de soi, de tout le flux constant de pensées et de sentiments centrés sur nous qui se déroule dans notre conscience, et qui se réfère à "moi". Cela peut nous maintenir à l'intérieur ou derrière le mur de briques, c'est pourquoi nous nous en détournons dans la méditation.

Lundi 05 Février 2024

Détourner l'attention de ses pensées semble étrange au début, pas naturel, difficile, impossible. Puis on découvre que c'est possible. Et le mot "conversion" signifie littéralement en latin "tourner avec" - ***con*** signifiant "avec", ***versere*** "tourner". Nous nous rendons donc compte que cette conversation est en fait aussi une communion. Ce n'est pas une chose que nous faisons isolément. Nous devons nous engager, persévérer et revenir lorsque nous avons échoué. Mais il ne s'agit pas d'un processus solitaire. Même s'il faut parfois aller au désert, il ne s'agit pas d'isolement mais de communion. Parce que ce vers quoi nous nous tournons toujours, si nous nous tournons vers Dieu et vers l'autre, vers la personne avec laquelle nous sommes, alors nous nous tournons vers cette réalité de la conscience indivise. "Que tous soient un, comme toi, Père, tu es en moi, et moi en toi. Qu'ils soient un comme nous sommes UN : moi en eux, et toi en moi. Qu'ils soient un en nous, eux aussi. Qu'ils deviennent ainsi parfaitement un" (Jn 17,21-23). Au cœur de la vision chrétienne se trouve donc la réalisation, la découverte, l'avancée dans ce champ de la conscience indivise, de l'unité, de la simplicité.

Mardi 06 Février 2024



(Photo Laurence Freeman, Trinité)

William James, l'un des fondateurs de la psychologie moderne, spécialiste de l'expérience religieuse, écrivit au XIXe siècle en Grande-Bretagne un livre intitulé ***The Varieties of Religious Experience*** (Les variétés de l'expérience religieuse), dans lequel il décrit différents types d'expériences de conversion en identifiant certains traits communs. Je voudrais citer ces mots décrivant l'état de conversion comme un "cœur patient en permanence, ayant éradiqué l'amour de soi ". L'amour de soi éradiqué signifie que l'attention à soi et l'égoïsme ont été dissous. Selon William James, et je crois que la plupart d'entre nous pourraient le vérifier à un certain niveau d'expérience personnelle, certains des symptômes de l'état de conversion, de percée, peuvent se caractériser par un état d'assurance, une sorte d'assurance que tout ira bien dans tous les domaines, comme le disait Mère Julienne de Norwich.

Mercredi 07 Février 2024



(Photo Laurence Freeman, Trinité)

Même si nous sommes dans l'incertitude, le doute et la confusion, nous pouvons ressentir l'assurance que tout ira bien, en être sûrs. C'est là un élément fondamental du processus de conversion, proche de ce que John Keats appelait une "capacité négative", l'art de rester dans un état de doute, de confusion ou d'incertitude sans avoir à courir après des faits et causes comme un chat en panique. Nous pouvons tout simplement accueillir en confiance ce qui se passe. Je crois que dans la méditation, ce que Keats décrit comme la conscience contemplative du poète est cette même conscience qui se développe en nous grâce à une pratique contemplative intégrée sérieusement, fidèlement dans notre vie. Cet état d'assurance, le sentiment que la vie a un sens, est ainsi un autre symptôme de l'expérience de conversion. Et comme je l'ai dit, le sens vient en réalisant que nous sommes reliés.

Jeudi 08 Février 2024



(Photo Laurence Freeman, Trinité)

Se libérer de la peur. Nous avons souvent peur de toutes sortes de choses que nous pouvons nommer. Et parfois, nous ne pouvons pas les nommer ; c'est une sorte d'anxiété sans nom, le sentiment que quelque chose va forcément mal tourner ou qu'une terrible catastrophe va se produire. Il s'agit donc de se libérer de la peur, se libérer du passé. La lucidité croissante est un autre élément de l'état de conversion, la clarté, la capacité à voir la réalité sans les filtres déformants de notre ego.

Vendredi 09 Février 2024



(Photo Laurence Freeman, Bonnevaux)

Je vais vous demander de réfléchir à la façon dont le mantra nous accompagne et nous fait, en quelque sorte, traverser les différents niveaux de conscience, par une pratique régulière bien sûr, et à la façon dont il devient un ami, un guide, un mode de vie. Dans ce processus, nous partons de la ***récitation*** du mantra, constamment interrompue dans notre esprit, nous commençons tous dans notre tête, puis progressivement, au fur et à mesure que le processus de conversion se déroule, nous en arrivons à ***l'écouter résonner***.

Qu'est-ce que cela signifie ? Cela signifie que nous disons le mantra, bien sûr, mais avec moins d'effort, moins d'effort conscient parce qu'il fait maintenant davantage partie de nous. Il résonne avec nous. Il nous faut donc moins d'efforts. Nous sommes interrompus moins souvent.

Laurence Freeman OSB, The Art of Waiting P21

Samedi 10 Février 2024



(Photo Laurence Freeman, Trinité)

Bien sûr, lorsque nous laissons résonner le mantra, nous pouvons être distraits et avoir des moments de si grande distraction que nous oublions complètement de le dire. Puis nous lâchons prise et recommençons à prononcer le mantra. C'est un processus progressif et subtil, difficile à décrire mais évident pour quiconque médite régulièrement. L'étape suivante est ***l'écoute***. Le mantra est désormais profondément ancré, enraciné dans notre conscience et notre cœur. C'est pourquoi on l'appelle la prière du cœur. Et maintenant, lorsque nous nous asseyons pour méditer, la plupart du temps, c'est comme si nous le libérons.

Dimanche 11 Février 2024



Nous savons que la dernière étape, comme la décrit le père John Main, consiste à écouter le mantra avec une attention de plus en plus profonde afin qu'il devienne de plus en plus subtil. Ce que beaucoup de gens ne comprennent pas à propos du mantra, c'est que nous évoluons au fil du temps dans la façon de le réciter, en apprenant avec foi à le dire simplement, à le réciter, le laisser résonner, l'écouter, l'écouter avec une attention de plus en plus profonde jusqu'à ce qu'il nous conduise à un silence complet. Dans ce silence, nous n'avons pas la pensée "je suis silencieux", parce que ce serait une autre pensée. Le silence est l'absence de pensée.

Lundi 12 Février 2024



(Photo Laurence Freeman, île de Bere, Irlande)

N'importe quelle pensée dans le silence est une distraction. Et nous pouvons dire avec Maître Eckhart, '*Rien ne ressemble plus à Dieu que le silence*'. Simone Weil disait, '*L'attention sans distraction est Dieu*'. Ainsi nous sommes dans le silence, sans rien regarder, sans mettre des mots, libres de toute pensée.

Ecoutez le père John décrire les niveaux de résonance du mantra dans notre cœur. Il dit :

*On pourrait le comparer à un pendule qui n'a besoin que d'une légère impulsion pour se balancer à un rythme calme et régulier**. *

Mardi 13 Février 2024



(Photo Laurence Freeman, Egypte)

(...) au lieu de dire le mantra ou de le laisser résonner, nous commençons à l'écouter, plongés dans une attention de plus en plus profonde. Pour décrire cette étape de la méditation, John Main disait qu'à partir de ce moment, c'est comme si le mantra résonnait en bas dans la vallée pendant que nous peinons à gravir la montagne. Nous voici donc au camp de base et nous commençons à dire le mantra. Peu à peu, nous nous mettons à le laisser résonner. Et à un certain moment, nous l'écoutons. Mais nous l'écoutons comme s'il était prononcé et dit à un niveau très profond dans la vallée en contrebas.

Mercredi 14 Février 2024



(Photo Laurence Freeman)

Selon John, la méditation est essentiellement l'art de la concentration. En effet, plus nous grimons sur le flanc de la montagne, plus s'estompe le mantra qui résonne dans la vallée en contrebas. Nous devons donc l'écouter plus attentivement et plus sérieusement. Ainsi le fait que le mantra devienne plus faible parce que nous arrivons au sommet de la montagne ne signifie pas que nous devons cesser de l'écouter. En fait, plus il s'atténue, plus nous devons l'écouter attentivement. C'est l'enseignement essentiel de notre communauté et de cette tradition.



(Photo Laurence Freeman, Terre Sainte)

"*Arrive le jour où nous entrons dans le nuage de l'inconnaissance*", dit John Main. Au sommet d'une montagne, nous avons parfois beaucoup de nuages. Ainsi lorsque nous écoutons le mantra, nous sommes conduits dans ce nuage d'inconnaissance où règne le silence, le silence absolu, et où nous ne pouvons plus entendre le mantra. Là, au sommet de la montagne, nous sommes dans le silence. Nous sommes dans une conscience unifiée. Notre prière s'est complètement imprégnée de l'esprit du Christ. Au sommet d'une montagne, vous verrez des pics infinis de chaînes de montagnes tout autour de vous. Ainsi, le parcours dans cette dimension se poursuit à l'infini.

Ensuite, John Main nous rappelle ici qu'il ne faut pas croire que l'on peut imaginer que cela se produise. Et ne vous dites pas trop consciemment : "Jusqu'où ai-je gravi le flanc de la montagne ? Suis-je arrivé ? Est-ce que j'entends le mantra ou est-ce que je l'écoute ?" Vous le saurez. Si vous vous analysez trop, vous réduisez en fait vos progrès. Vous êtes probablement peut-être en train de glisser en contrebas de la montagne. C'est pourquoi la méditation exige une simplicité totale. Et nous sommes conduits, dit-il, à cette simplicité totale si nous commençons et continuons à dire le mantra.

Vendredi 16 Février 2024



(Photo Laurence Freeman, Belgique)

*Heureux vous qui êtes dans le besoin ("Heureux, vous les pauvres", *est une autre traduction)* car le royaume de Dieu est à vous.** Heureux, vous qui avez faim maintenant, car vous serez rassasiés. Heureux, vous qui pleurez maintenant, car vous rirez. Heureux êtes-vous quand les hommes vous haïssent et vous excluent, quand ils insultent et rejettent votre nom comme méprisable, à cause du Fils de l'homme. Ce jour-là, réjouissez-vous, tressaillez de joie, car alors votre récompense est grande dans le ciel ; c'est ainsi, en effet, que leurs pères traitaient les prophètes*. (Lc 6,21-23)

Ces Béatitudes, ces expressions de bénédiction et de bonheur, nous révèlent une vision très différente de la réalité. Les valeurs, les idées préconçues, les présupposés que nous avons sur la vie, sur ce qu'est le bonheur, sur ce que nous voulons, sur ce que nous devrions rechercher, tout cela est bouleversé et renversé par cette nouvelle vision de la réalité que Jésus nous révèle ici. Saint Luc est très attaché à la justice sociale, ainsi qu'au rôle des femmes dans la société, ce qui ressort très clairement de son évangile en particulier. Sa passion pour la justice sociale s'accompagne également d'une colère contre les inégalités qui existent de manière cruelle et oppressive entre les riches et les pauvres. Ce ton de l'évangile parle très directement au chrétien contemplatif moderne.

Samedi 17 Février 2024



(Photo Laurence Freeman, Turquie)

Nous ne pouvons pas faire ce parcours de la méditation sans prendre position, de quelque manière que ce soit, contre l'oppression, l'injustice, la cruauté et le déni de la loi et de la justice. Nous ne pouvons pas rester passifs face à cette situation. La façon dont nous exprimerons cette position dépendra des circonstances, mais je ne pense pas qu'un vrai contemplatif puisse ignorer les injustices et les inégalités de notre monde, en particulier celles qui peuvent être changées, qui devraient être changées. Il ne s'agit donc pas d'une religion sans danger. Si vous allez à l'église pour fuir les problèmes auxquels nous sommes confrontés dans nos vies ou dans la société, afin de créer une sorte de monde alternatif imaginaire, vous ne pouvez pas vraiment vous identifier à la nouvelle voie que Jésus a ouverte. Cela ne signifie pas que le travail de la contemplation soit moins important. Cela signifie qu'il est plus important. Il est plus central.



(Photo Laurence Freeman, France)

Jésus passa en prière la nuit précédant le Sermon ; toute la nuit en prière. Ces temps de silence, d'immobilité, de simplicité et de solitude ne sont jamais plus importants qu'en période de crise sociale, où nous devons vivre une nouvelle vision de la réalité. Puis il poursuit immédiatement en disant : "Mais à vous qui écoutez (à ceux d'entre vous qui écoutent), je vous le dis... Et il nous emmène plus loin.

Aimez vos ennemis. Faites du bien à ceux qui vous haïssent. Souhaitez du bien à ceux qui vous maudissent. Priez pour ceux qui vous calomnient. A celui qui te frappe sur une joue, présente l'autre joue. A celui qui te prend ton manteau, ne refuse pas ta tunique. Donne à quiconque te demandent. Et à qui prend ton bien, ne le réclame pas. Ce que vous voulez que les autres fassent pour vous, faites-le aussi pour eux. (Lc 6,27-30)

SAGESSE DU JOUR (3)

Pages choisies et composées entre le 18/04/2025 et le 22/05/2025 par
le P. Freeman

Vendredi 18 Avril 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, BRESIL)

Selon Thomas d'Aquin, « la contemplation est la simple jouissance de la vérité. » Simple, sans analyse, sans projection, sans avoir à tout expliquer, tout contrôler - la simple jouissance, la joie que tout artiste éprouve à créer, car tout artiste aime ce qu'il fait. Dieu aime le monde. Dieu est l'artiste suprême. Nous n'avons peut-être pas la créativité d'un poète, mais nous pouvons être créatifs ; nous le sommes d'autres manières, et la méditation nous ouvre à notre créativité intérieure.

Laurence Freeman OSB, [The Art of Waiting] P6

Samedi 19 Avril 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Voici ce que je veux dire par attendre : il ne s'agit pas de se demander combien de temps cela va prendre avec la méditation, quand vais-je atteindre l'illumination, quand vais-je vivre une expérience extraordinaire ? Il ne s'agit pas d'attendre avec impatience, de vouloir en finir ou de posséder au plus vite ce que l'on désire. C'est tout le contraire. Il s'agit de se libérer de ce désir - fortement conditionné par l'ego - d'être capable de vivre dans l'instant présent, avec la réalité dont nous faisons partie. Nous n'avons donc pas besoin d'être intelligents, d'avoir toutes les réponses, de tout contrôler. Il s'agit là d'une capacité négative, d'une pauvreté d'esprit. C'est cela, l'état contemplatif, ce qui fait partie de la condition contemplative.

Dimanche 20 Avril 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ITALIE)

Lorsque vous vous asseyez pour méditer pour la première fois, il se peut que vous soyez impatient, que vous vous sentiez agité, que vous ayez envie de vous lever pour aller faire quelque chose, et que vous pensiez que votre esprit est trop préoccupé, trop distrait pour pouvoir méditer aujourd'hui. Mais persévérez, faites ce travail, revenez sans cesse au mantra, doucement, fidèlement, docilement. Vous constaterez alors que vous passez à un autre état de conscience, un autre état d'esprit où vous pouvez cesser de vous énerver à chercher des faits ou des causes. Vous pourrez alors rester assis avec les incertitudes de votre vie, avec vos doutes, sans vous en sentir coupable ni en colère et sans avoir l'impression que votre paix intérieure a été détruite.

Lundi 21 Avril 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, TURQUIE)

Par notre impatience, nous voulons très souvent accélérer les choses et nous mettons alors en décalage avec la réalité. Or nous ne pouvons pas accélérer la nature : il faut un certain temps pour que les graines poussent, pour qu'un enfant, un bébé grandisse dans le ventre de sa mère ; il faut un certain temps pour que nous apprenions une nouvelle langue.

Il y a donc des choses que nous ne pouvons pas accélérer. Mais si nous les accélérons dans notre imagination, nous commençons à créer une réalité virtuelle. Je crois que cela contribue à beaucoup de nos problèmes actuels, car nous avons imaginé un monde qui n'est pas un monde réel.

Mardi 22 Avril 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, BIRMANIE)

Nous fabriquons une réalité virtuelle, alimentée par notre fascination et notre confiance dans la technologie, dans la conviction qu'elle peut tout faire. Nous sommes profondément déçus lorsque nous constatons que le monde ne lui ressemble pas. Je mentionne ceci parce que si l'on adopte une approche contemplative face à cette crise, je crois que cela nous aidera à revenir au réalisme, à distinguer nos fantasmes de la réalité, repérer la vitesse avec laquelle nous imaginons le changement et le développement et maintenir un lien entre ces deux réalités. Sinon, si nous nous laissons totalement immerger et piéger par la réalité virtuelle de notre imagination, la réalité elle-même deviendra un ennemi et nous nous retrouverons accablés par elle.

Mercredi 23 Avril 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, TURQUIE)

Cette capacité d'attendre est notre collaboration pour que la puissance divine se manifeste de manières nouvelles, infiniment nouvelles. Nous sommes tous sujets à l'impatience, car derrière le mur de l'ego, le goût de la réalité est très faible et nous vivons dans une réalité virtuelle. Nous imaginons obtenir ce que nous voulons immédiatement, ou nous fantasmons sur ce que pourraient être l'épanouissement et le bonheur. La littérature populaire et les ouvrages de développement personnel actuels se concentrent énormément sur la recherche du bonheur plutôt qu'à apprendre à vivre et être heureux. Mais se focaliser de manière aussi obsessionnelle sur le bonheur et sa recherche n'est que le reflet de notre propre malheur. Il est illusoire de prétendre rechercher le bonheur comme s'il s'agissait d'un objectif que nous voulons atteindre de manière permanente. Ce n'est tout simplement pas réaliste.

Jeudi 24 Avril 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, INDE)

Simone Weil disait que « Dieu est attention sans distraction », ce qui revient à dire que Dieu est amour. L'exprimer ainsi nous rappelle le processus par lequel nous sommes divinisés : en apprenant à prêter attention sans distraction. Ainsi, dans cet état d'attente, nous ne nous demandons plus : « Combien de temps cela va-t-il prendre ? Quand viendra le royaume de Dieu ? », comme certains le demandaient à Jésus. En fait, l'une des façons de savoir que nous progressons dans la méditation est de cesser de nous poser cette question ou de penser : quand va-t-il se produire quelque chose ? Parce qu'en réalité, nous savons que cela se produit, pas nécessairement uniquement dans la méditation, mais dans l'ensemble de notre vie, dans tout le champ de la réalité, là où se trouve notre vie. Quelque chose se produit, un changement a lieu. Alors s'apaise la question : combien de temps ? Quand viendra le royaume de Dieu ? - toutes ces questions provenant de notre impatience, d'un esprit virtuel plutôt que d'un esprit éclairé.

Vendredi 25 Avril 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Il est important de cultiver cette faculté d'attente. C'est aussi, bien sûr, une question d'entraînement. C'est pourquoi il est important de pratiquer avec fidélité et régularité les deux temps quotidiens de méditation, car c'est ainsi que se développe cette faculté, cette attitude d'attente. «* Prends courage »,* dit le psaume 26 : « ***Espère le Seigneur, sois fort et prends courage ; espère le Seigneur. ***» (Ps 26, 14) « ***Ceux qui mettent leur espérance dans le Seigneur trouvent des forces nouvelles***. » (Is 40,31). En d'autres termes, nous constatons que la méditation nous aide à nous ressourcer et nous renouveler, qu'elle nous donne plus d'énergie. En effet, en abattant le mur de l'ego et en commençant à nous relier directement à la réalité, nous redirigeons l'énergie de la conscience hors du fantasme et de l'imagination virtuelle vers le réel, hors des projets de l'ego vers la contemplation et vers les autres. Nous devenons ainsi plus intuitivement centrés sur les autres. Nous passons de l'instinct de possession et de contrôle à la capacité de nous réjouir. Saint Thomas parlait de la « simple jouissance de la vérité » : c'est ainsi qu'il définissait la contemplation.

Samedi 26 Avril 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

L'attente est également un concept central de la philosophie mystique de Simone Weil, qui nous ramène à la réalité fondamentale. Elle la fait remonter à ce qu'elle appelle le « moment de la création », lorsque Dieu parle et que tout vient à l'existence. Dieu s'est vidé de sa divinité, dit-elle, et nous a remplis d'une fausse divinité. C'est une idée curieuse, alors restons-y un instant. Dieu s'est vidé de sa divinité afin de créer l'espace où le monde, le cosmos, pourrait exister. Sinon, il n'y aurait que Dieu. Il faut ce retrait de Dieu, une idée fondamentale du judaïsme mystique. Dieu doit se retirer ou se vider de lui-même afin de créer un espace pour que puisse exister quelque chose qui n'est pas encore pleinement Dieu. Ce qui occupe cet espace, c'est nous, par exemple, et elle ajoute que nous sommes remplis d'une fausse divinité. J'associe cette idée à la réalité virtuelle, à la perception de la réalité par l'ego, à l'image imaginée du monde. Nous devons nous vider de cela, tout comme Dieu s'est vidé de lui-même pour nous créer. Nous devons nous vider de notre fausse perception de la réalité afin d'être divinisés, afin de devenir, d'accomplir le but de notre existence, qui est, comme le dit saint Pierre, de « participer à la nature même de Dieu » (2 P 1, 4), à l'être même de Dieu.

Dimanche 27 Avril 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

D'après Simone Weil, Dieu attend patiemment. À de nombreuses reprises, on voit dans les récits de l'Ancien Testament Dieu attendant que le peuple se ressaisisse, qu'il cesse d'être aussi insensé, désobéissant et rebelle. Il attend. Parfois, il manifeste de l'impatience, mais c'est une projection. Domine l'idée que Dieu nous attend, attend patiemment jusqu'à ce que, comme le dit Simone Weil, « enfin, je veux bien consentir à l'aimer ».

Lundi 28 Avril 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN)

Qu'est-ce qu'aimer Dieu ? Aimer Dieu, c'est prêter attention sans distraction. Dieu est attention sans distraction. Ainsi, notre contemplation, notre pratique contemplative, est déjà un mouvement vers l'état d'union divine dans l'amour, et c'est par l'amour que cette union se réalise. La tradition chrétienne a toujours affirmé que la contemplation est essentiellement une œuvre d'amour, non pas une œuvre de l'intellect par lui-même, mais une œuvre d'amour qui implique avant tout le cœur, et la personne tout entière. En attendant humblement, dit Simone Weil, nous devenons semblables à Dieu. Dans ce processus, si nous commençons à pratiquer ce travail de contemplation, nous constatons qu'un grand changement s'opère déjà, un changement dans notre façon d'aborder notre vie, de l'interpréter et d'interagir avec les réalités du quotidien.

Mardi 29 Avril 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN)

La conversion est un mot très important dans l'Évangile. Comment expérimentons-nous la conversion à travers notre pratique de la méditation, et comment la laissons-nous nous transformer en un état de vie afin d'aborder la vie sous tous ses aspects avec cette faculté de conversion ? La conversion est un processus continu. Nous traversons des moments décisifs, mais la conversion est un processus continu et jamais achevé.

Mercredi 30 Avril 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

Le latin a deux mots pour exprimer l'idée de conversion.

Conversio désigne des moments particuliers, des décisions précises que l'on prend pour changer quelque chose dans sa vie. Il peut y avoir une lutte, mais elle est limitée et peut représenter une étape importante de votre développement, de votre cheminement, qui marquera une rupture avec le passé. Mais c'est encore limité, un acte de changement auquel on consent, que l'on fait et que l'on devra peut-être renouveler. L'autre mot, celui que saint Benoît utilise pour la conversion, est ***conversatio***. Les moines bénédictins et les oblats font vœu de ***conversatio***. C'est un engagement de tout son être à un processus en cours. Cela nous donne presque le mot « conversation », car il ne s'agit pas seulement d'échanger une ou deux informations. Il s'agit d'entrer dans une relation ou une conversation qui transforme une vie, de tourner tout son être vers Dieu.

Jeudi 01 Mai 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, TRINITE-ET-TOBAGO)

C'est comme s'il y avait deux niveaux de conversion, de l'acte de conversion. Il y a l'aspect extérieur où nous changeons certaines de nos habitudes, ou bien nous en ajoutons d'autres, comme apprendre à méditer et intégrer des périodes de méditation régulières à notre vie, ou arrêter de fumer ou de boire, réduire une activité que nous faisons trop et qui nous fait perdre notre temps. Ce sont là des aspects extérieurs. Autrement dit en termes religieux, se couvrir de toile de sac et de cendres et déchirer ses vêtements. Aller se confesser est une forme extérieure de conversion. Mais ***la conversatio*** est un changement fondamental de perception, qui vient du cœur, qui est intérieur plutôt qu'extérieur. Et c'est bien sûr cela qu'ont souligné l'Évangile et les prophètes avant Jésus. *« Ce que je veux, c'est la miséricorde et non le sacrifice »,* dit Osée (Os 6,6).

Vendredi 02 Mai 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN)

Considérons la**conversatio** comme une *métanoïa*, ce qui signifie changer d'état d'esprit, changer la direction de notre regard et de notre perception. C'est ce qui se produit lorsque nous commençons à méditer. Nous acceptons alors réellement ce travail de *conversatio*, de *métanoïa*, et nous permettons que ce travail commence et se poursuive en nous de manière continue. Cela entraîne des conséquences profondes et définitives sur notre imaginaire religieux, sur notre perception de Dieu - non plus comme une entité extérieure, mais comme un être transcendant. Transcendant signifie que nous pouvons nous y laisser absorber. Nous pouvons nous unir à lui, car il est à la fois immanent, présent en nous, au tréfond de notre être et, paradoxalement, transcendant. Cela signifie que nous commençons à comprendre réellement ce dont parle Jésus dans son discours d'adieu de l'Évangile de Jean, où il témoigne de la conscience indivise dont il jouit avec le Père, et qu'il nous offre, à nous, à l'humanité*, « afin qu'ils soient un comme nous sommes un » *(Jn 17, 22)

Samedi 03 Mai 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ROYAUME-UNI)

Le Père John disait souvent que la méditation nous enseigne que ce n'est pas ***ma*** prière, mais la ***sienne*** (de Jesus). Nous entrons dans ***sa*** prière. Ainsi, la véritable conversion nous fait avancer. C'est une avancée décisive. Elle peut souvent être aussi liée à une dépression, comme ce fut le cas pour Paul, selon l'intensité des forces de répression qui nous ont contrôlés derrière le mur de l'ego. **La véritable conversion nous fait avancer continuellement, par des signes extérieurs, mais surtout de l'intérieur, en transformant notre façon de percevoir le monde.** Nous nous éloignons de la fausse simplicité, qui serait du fondamentalisme, une explication simpliste et facile, fausse **mais facile à croire**. Nous voyons ceci chez beaucoup de dirigeants politiques actuels qui mentent à des gens qui savent qu'ils mentent et que ce sont des mensonges. Mais il est plus facile d'y croire que d'affronter la vérité.

Laurence Freeman OSB, [The Art of Waiting]

P14

Dimanche 04 Mai 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, MALAISIE)

La véritable conversion nous fait passer d'une fausse simplicité à une simplicité réelle. C'est pourquoi avec une vraie conversion, la contemplation a un impact considérable sur notre façon de voir le monde et nos responsabilités au sein de la société et envers les autres. La véritable simplicité est une expérience de conscience indivise, celle de la non-dualité, celle de se voir dans les autres et de voir les autres en nous-mêmes. Lorsque nous avons intégré ce mode de perception, nous ne pouvons plus agir avec la cruauté, l'inhumanité ou l'ostracisme de Saül, ou de bien d'autres régions du monde aujourd'hui et à travers l'histoire. Nous ne pouvons pas agir ainsi, car il nous serait tout simplement impossible de faire une chose et d'en voir une autre. Nous avons donc besoin de cette conscience contemplative pour créer une société plus juste, plus humaine et plus pacifique.

Laurence Freeman OSB, [The Art of Waiting]

P15

Lundi 05 Mai 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

La fidélité, la régularité et la persévérance dans la méditation nous permettent de franchir progressivement le mur, d'opérer une percée. Une brique peut tomber et nous constatons des petits changements dans notre personnalité et notre caractère, une patience et une bienveillance accrues envers les autres, un sens plus profond de notre bonté personnelle, une capacité d'aimer qui nous surprend et une joie indépendante des circonstances extérieures. Ce sont, en d'autres termes, les fruits de l'Esprit. À mesure que le mur de l'ego commence à se déconstruire ou à devenir ce qu'il devrait être, c'est-à-dire une aide et un atout plutôt qu'une prison, alors les fruits de l'Esprit commencent réellement à se manifester dans la vie de conversion et nous pouvons constater que ces résultats sont les bienfaits et les fruits de la pratique de la méditation. Je crois que nous pouvons alors faire le lien et comprendre que ces fruits de l'Esprit sont en fait des signes de la divinisation qui s'opère en nous, ce qui est le but de notre existence. C'est pour cette raison que nous sommes ici.

Mardi 06 Mai 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN)

Le sens entre dans notre vie, non pas comme une théorie, une explication ou une quelconque identité institutionnelle, mais comme une expérience de lien : nous nous sentons reliés à nous-mêmes, à notre moi profond, reliés aux personnes qui nous entourent, y compris, comme nous le constaterons, à ceux que nous n'aimons pas et à ceux qui nous menacent ; et finalement, bien sûr, reliés au grand réseau de l'être, le fondement de l'être, qui est Dieu. Ainsi, notre travail de méditation, par lequel nous renforçons le muscle de l'attention, nous aide à nous développer et à prendre conscience de cette œuvre de Dieu en nous qui nous transforme en l'image vivante de la Parole de Dieu, du Fils de Dieu, de Jésus.

Laurence Freeman OSB, [The Art of Waiting]

P16

Mercredi 07 Mai 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

Conversatio, le mot utilisé par saint Benoît, désigne tout le processus de transformation et de changement, comme une conversation avec Dieu au tréfond de notre être et un tournant continu. ***Conversio*** signifie se tourner, donc se tourner continuellement vers Dieu. Nous devons détourner notre attention de nous-mêmes pour la porter sur Dieu. Qu'est-ce que cela veut dire ? Cela signifie que nous détournons notre attention du flux conscient de pensées, sensations, conscience de soi, jugement sur soi, tout ce flux constant de pensées et de sentiments qui traverse notre conscience et qui fait référence au « moi ». Cela peut nous maintenir à l'intérieur ou derrière un mur ; alors nous nous en détournons dans la méditation.

Laurence Freeman OSB, [The Art of Waiting]

P17

Jeudi 08 Mai 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

Au début, cela paraît étrange. On trouve cela contre nature, difficile ; il semble impossible de détourner l'attention de ses pensées. Puis on découvre qu'on le peut. Le mot « conversion » signifie littéralement en latin « se tourner vers » - con signifiant « avec », versere « se tourner ». On réalise alors que cette conversation est aussi une communion. Ce n'est pas quelque chose que l'on fait isolément. Il faut s'engager, persévérer et revenir en cas d'échec. Mais ce n'est pas un processus solitaire. Même s'il faut parfois aller au désert, il ne s'agit pas d'isolement. Il s'agit de communion. Car si nous nous tournons toujours vers Dieu, vers l'autre, vers la personne avec qui nous sommes, alors nous nous tournons vers cette réalité de la conscience indivise.

Vendredi 09 Mai 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, MALAISIE)

« *Qu'ils soient un comme toi, Père, et moi, nous sommes un. Toi en moi et moi en eux, qu'ils soient parfaitement un.* » (Jn 17, 21) Au cœur de la vision chrétienne se trouve la prise de conscience, la découverte, la percée dans ce champ de conscience indivise, dans l'unité et la simplicité. Ce que nous découvrons par la conversion, par cette percée, c'est une simplicité véritable, qui est l'expérience de l'unité, l'expérience d'une conscience unifiée, la vision de nous-mêmes dans les autres et des autres en nous-mêmes. Et la compassion en est la preuve : nous devenons compatissants comme notre Père céleste est compatissant.

Laurence Freeman OSB, [The Art of Waiting] P17

Samedi 10 Mai 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

William James, l'un des fondateurs de la psychologie moderne, spécialiste de l'étude de l'expérience religieuse, a écrit un ouvrage remarquable en Grande-Bretagne au XIXe siècle, **The Varieties of Religious Experience** [Les variétés de l'expérience religieuse], dans lequel il décrit les différents types d'expériences de conversion. Il a identifié certains traits communs à ces expériences et je voudrais citer une très courte phrase décrivant la conversion, l'état de conversion, comme un « cœur patient en permanence, l'amour de soi étant éradiqué » - le soi éradiqué signifiant la disparition de l'égoïsme et de l'égoïsme. Selon William James, on peut définir cet état de conversion - et je pense que la plupart d'entre nous seraient capables de le vérifier par expérience personnelle - par certains de ses symptômes, par un état de percée qui est un état d'assurance, une sorte de garantie que, comme le disait Mère Julienne, tout ira bien et tout sera bien.

Laurence Freeman OSB, [The Art of Waiting]

P19

Dimanche 11 Mai 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ESPAGNE)

Nous pouvons ressentir l'assurance que, même si nous sommes dans l'incertitude, le doute et la confusion, nous pouvons être sûrs que tout ira bien. Il s'agit d'un élément fondamental du processus de conversion, très similaire à ce que John Keats a décrit comme la « capacité négative », la capacité de rester dans un état de doute, de confusion ou d'incertitude sans avoir à courir partout à la recherche de faits et de causes, comme un chat effrayé. Nous pouvons simplement accepter ce qui se passe en toute confiance. Et avec la méditation, que Keats décrit comme la conscience contemplative du poète, il se développe en nous la même conscience par la pratique contemplative intégrée sérieusement et fidèlement dans notre vie. Ainsi, l'état d'assurance dans le sens de la vie est un autre symptôme de l'état de confiance.

Lundi 12 Mai 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, MEXIQUE)

Se libérer de la peur. Nous sommes souvent effrayés par toutes sortes de choses que nous pourrions nommer. Parfois nous ne pouvons pas les nommer : nous ressentons une sorte d'anxiété indicible, le sentiment que quelque chose va mal tourner, qu'une terrible catastrophe va se produire. Il s'agit donc de se libérer de la peur, se libérer du passé. Un autre élément de l'état de conversion consiste à grandir en lucidité, en clarté, en aptitude à voir la réalité sans les filtres de notre ego et sans la distorsion qu'il produit.

Laurence Freeman OSB, [The Art of Waiting] P20

Mardi 13 Mai 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, BIRMANIE)

La vie, c'est aussi trouver ses responsabilités et son travail. « Heureux celui qui a trouvé son travail », dit la Bhagavad Gita, . Nous avons monétisé le travail, nous l'avons transformé en une simple opération financière. Dans notre société matérialiste, le travail n'est plus qu'une question d'argent, de succès ou de reconnaissance. Mais le plus important est que le travail nous permet de révéler le meilleur de nous-mêmes et de voir que cela profitera aux autres. C'est ma définition du bon travail dans le livre que j'ai publié récemment, ***Good Work *[*Quand méditer donne du sens au travail*],** Le Passeur, 2020, 19,90 €]. Faire ressortir le meilleur de nous-mêmes et, ce faisant, apporter un bénéfice aux autres, voilà ce que j'entends par un devoir et un bon travail.

Mercredi 14 Mai 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Nous partons de la*récitation* mentale du mantra, interrompue constamment, que nous faisons tous au début dans la tête. Puis peu à peu nous le laissons résonner à mesure que progresse le processus de conversion. Qu'est-ce que cela signifie ? Nous récitons toujours le mantra, bien sûr, mais avec moins d'effort, moins d'effort conscient, car il fait désormais partie intégrante de nous. Il résonne en nous et nous avons besoin de moins d'efforts. Nous sommes moins souvent interrompus. Bien sûr, lorsque nous ***prononçons*** le mantra, nous pouvons encore connaître des moments de distraction, voire des périodes de distraction totale où nous cessons complètement de le réciter. Mais ensuite, nous lâchons prise et nous revenons à la récitation du mantra. C'est donc un processus graduel et subtil, difficile à exprimer avec des mots, mais évident pour quiconque médite régulièrement. L'étape suivante est *l'écoute.* Le mantra est alors profondément ancré dans notre conscience et dans notre cœur. C'est pourquoi on l'appelle la prière du cœur. Et maintenant, lorsque nous nous asseyons pour méditer, la plupart du temps, c'est plutôt comme si nous le libérions simplement.

Jeudi 15 Mai 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, PORTUGAL)

Comme le décrit le Père John, nous savons que la dernière étape consiste à écouter le mantra avec une attention de plus en plus profonde, si bien qu'il devient de plus en plus subtil. Ce que beaucoup ne comprennent pas, c'est que nous changeons notre façon de le réciter au fil du temps, en apprenant à le dire simplement avec foi, à le prononcer, à le laisser résonner, à l'écouter avec une attention de plus en plus profonde, jusqu'à ce que le mantra nous conduise au silence complet. Dans ce silence, nous ne pensons pas que nous sommes silencieux, car ce serait encore une pensée, et que le silence est l'absence de pensée. Toute pensée dans le silence serait une distraction. Nous pouvons dire alors, comme Maître Eckhart, « Rien n'est plus semblable à Dieu que le silence ». Simone Weil disait que « l'attention sans distraction est Dieu. » Nous sommes donc ainsi dans le silence, sans regarder, sans objectiver, libérés de toute pensée.

Vendredi 16 Mai 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, CANADA)

Ecoutez : voici comment le Père John décrit les étapes pour faire résonner le mantra dans notre cœur. Il dit ceci :

On pourrait décrire cela comme un pendule qui n'a besoin que d'un léger stimulus pour se mettre à osciller dans un rythme calme et régulier.

Nous pourrions dire ici que nous entrons dans le rythme d'un tic-tac calme et régulier, presque celui du mantra, celui d'un pendule. C'est à ce moment, dit le Père John, que commence véritablement notre méditation. Nous commençons réellement à nous concentrer en dehors de nous-mêmes. Car désormais, au lieu de réciter ou de faire résonner le mantra, nous commençons à l'écouter, plongés dans une attention toujours plus profonde. Lorsqu'il décrivait cette étape de la méditation, mon maître disait qu'à partir de ce moment, c'est comme si le mantra résonnait dans la vallée en contrebas, tandis que nous gravissons la montagne. Nous voilà donc arrivés au camp de base, là où nous commençons à réciter le mantra. Progressivement, nous commençons à le faire résonner. Et à un certain moment, nous l'écoutons. Mais nous l'écoutons comme s'il était récité et qu'il résonnait à un niveau très profond, dans la vallée en contrebas.

Samedi 17 Mai 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, BRESIL)

John Main dit que l'essence de la méditation est l'art de la concentration. Plus nous grimpons à flanc de montagne, plus le mantra qui résonne dans la vallée s'affaiblit. Il nous faut donc l'écouter plus attentivement et plus sérieusement. Ainsi, ce n'est pas parce que le mantra s'affaiblit quand nous atteignons le sommet que nous cessons de l'écouter. En réalité, plus il s'affaiblit, plus nous devons l'écouter attentivement. C'est là l'enseignement essentiel de notre communauté et de cette tradition.

Laurence Freeman OSB, [The Art of Waiting] P22

Dimanche 18 Mai 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

« Vient le jour où nous entrons dans ce nuage d'inconnance. » Au sommet d'une montagne, il y a parfois beaucoup de nuages. Ainsi en écoutant le mantra, nous sommes entraînés dans ce nuage d'inconnance où règne le silence, un silence absolu, et nous n'arrivons plus à entendre le mantra. Ici, au sommet de la montagne, nous sommes en silence. Nous sommes dans une conscience unifiée. Notre prière est entièrement absorbée par l'esprit du Christ. Au sommet d'une montagne, vous verrez des pics infinis de chaînes de montagnes tout autour de vous. Ainsi le voyage dans cette dimension se poursuit vers l'infini. John Main nous fait ici un petit rappel : ne pensez pas que vous pouvez imaginer cela. Et ne vous demandez pas trop consciemment : « Où en suis-je dans la montée ? Suis-je déjà arrivé ? Est-ce que je laisse le mantra résonner ou est-ce que je l'écoute ? Vous le saurez. » Si vous vous analysez trop, vous ralentissez en réalité votre progression. Vous êtes peut-être même en train de dévaler la montagne. C'est pourquoi la méditation exige une simplicité totale. Et John Main ajoute que nous sommes conduits à cette simplicité totale, mais que nous commençons et poursuivons en récitant le mantra.

Lundi 19 Mai 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, INDE)

**Heureux, vous les pauvres, car le royaume de Dieu est à vous. Heureux, vous qui avez faim maintenant, car vous serez rassasiés. Heureux, vous qui pleurez maintenant, car vous rirez. Heureux êtes-vous quand les hommes vous haïssent et vous excluent, quand ils insultent et rejettent votre nom comme méprisable, à cause du Fils de l'homme. Ce jour-là, réjouissez-vous, tressaillez de joie, car alors votre récompense est grande dans le ciel ; c'est ainsi, en effet, que leurs pères traitaient les prophètes.* (Lc 6,21-23)*

Ce que nous révèlent ces Béatitudes, ces expressions de béatitude et de bonheur, c'est une vision très différente de la réalité. Nos valeurs, nos préjugés, nos idées préconçues sur la vie, sur ce en quoi consiste le bonheur, sur ce que nous désirons, sur ce que nous devrions rechercher, tout cela est bouleversé par cette nouvelle vision de la réalité que Jésus révèle ici. Saint Luc est profondément attaché à la justice sociale, tout comme au rôle des femmes dans la société, et cela ressort clairement dans son Évangile. Sa passion pour la justice sociale s'accompagne également d'une colère face aux inégalités cruelles et oppressives entre riches et pauvres. Voilà donc le ton de cet évangile qui s'adresse directement au chrétien contemplatif moderne.

Mardi 20 Mai 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, INDE)

**Heureux, vous les pauvres, car le royaume de Dieu est à vous. Heureux, vous qui avez faim maintenant, car vous serez rassasiés. Heureux, vous qui pleurez maintenant, car vous rirez. Heureux êtes-vous quand les hommes vous haïssent et vous excluent, quand ils insultent et rejettent votre nom comme méprisable, à cause du Fils de l'homme. Ce jour-là, réjouissez-vous, tressaillez de joie, car alors votre récompense est grande dans le ciel ; c'est ainsi, en effet, que leurs pères traitaient les prophètes.* (Lc 6,21-23)*

Ce que nous révèlent ces Béatitudes, ces expressions de béatitude et de bonheur, c'est une vision très différente de la réalité. Nos valeurs, nos préjugés, nos idées préconçues sur la vie, sur ce en quoi consiste le bonheur, sur ce que nous désirons, sur ce que nous devrions rechercher, tout cela est bouleversé par cette nouvelle vision de la réalité que Jésus révèle ici. Saint Luc est profondément attaché à la justice sociale, tout comme au rôle des femmes dans la société, et cela ressort clairement dans son Évangile. Sa passion pour la justice sociale s'accompagne également d'une colère face aux inégalités cruelles et oppressives entre riches et pauvres. Voilà donc le ton de cet évangile qui s'adresse directement au chrétien contemplatif moderne.

Mercredi 21 Mai 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN)

Ce n'est pas une religion sans danger. Si nous allons à l'église pour échapper aux problèmes auxquels nous sommes confrontés dans la vie ou dans la société, afin de créer une sorte de monde imaginaire alternatif, alors nous n'arriverons pas vraiment à nous identifier à la nouvelle voie ouverte par Jésus. Cela ne signifie pas que le travail de contemplation est moins important. Il est au contraire plus central. La nuit précédant le sermon sur la montagne, Jésus l'a passée en prière, toute la nuit en prière. Ces moments de silence, de calme, de simplicité et de solitude ne sont jamais plus importants qu'en période de crise sociale, où nous devons vivre une nouvelle vision de la réalité.

Laurence Freeman OSB, *The Art of Waiting* P25-26

Jeudi 22 Mai 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

*Aimez vos ennemis. Faites du bien à ceux qui vous haïssent. Souhaitez du bien à ceux qui vous maudissent, priez pour ceux qui vous calomnient. À celui qui te frappe sur une joue, présente l'autre joue. À celui qui te prend ton manteau, ne refuse pas ta tunique. Donne à quiconque te demande, et à qui prend ton bien, ne le réclame pas. *. (Lc 6, 27-30)

Jésus poursuit, mais conclut ce passage par la règle d'or, cette expression universelle de sagesse que l'on retrouve dans toutes les grandes traditions spirituelles de l'humanité : *« Ce que vous voulez que les autres fassent pour vous, faites-le aussi pour eux. » *(Lc 6, 31*).* C'est ce qui arrive à un certain moment du développement de la conscience contemplative. Cela ne peut se produire que lorsque je me vois dans les autres et que les autres se voient en moi. C'est cette conscience unifiée qui rend possible cette nouvelle voie. C'est une source d'espoir, même dans des moments comme les nôtres qui semblent souvent désespérés. C'est ce lien, cette connexion significative entre le travail intérieur que nous accomplissons dans notre méditation quotidienne, si nous le faisons sérieusement, le monde dans lequel nous vivons et l'œuvre que Dieu nous appelle à accomplir durant notre vie.

Laurence Freeman OSB, [The Art of Waiting]



Meditatio

TALKS SERIES 2022 D · OCT – DEC



The Art of Waiting

LAURENCE FREEMAN OSB

*This capacity to wait is our collaboration with the power of God
to manifest in endlessly, infinitely new ways.*

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

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

Photograph by Frédérique Saillard

© The World Community for Christian Meditation 2022

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

CONTENTS

1. Conditions for Breakthrough	5
2. The Art of Waiting	8
3. God is Waiting for Us	11
4. Conversion	13
5. Fruits of the Spirit and Divinisation	16
6. Unified Consciousness	17
7. State of Assurance	19
8. The Last Stage of Saying the Mantra	21
9. Beatitudes: The New Way of Being	24

~~

In the contemplative mind we discover that happiness is there, is present. It manifests when God manifests and God manifests whenever we pay attention.

Conditions for Breakthrough

A condition for allowing the breakthrough process to continue is patience, or the ability to wait. Because of the instant culture that we live in – instant results and same day delivery – we’ve rather lost the art of waiting and we want to speed everything up, although nature can't really be speeded up. So we have to relearn what this art of waiting as part of our cultivation of the spirit, the field, really means. Rather than thinking about it as something we have to be frustrated by – because we're not getting what we want immediately so we get impatient and frustrated – we can think of it in a very different way. We can think of it in a creative way.

The English poet John Keats is one of the great poets of English literature, 18th century. He died at the age of 25. He was suffering from tuberculosis, which was very common of course at that time. One of the symptoms of that was that as the disease increased so did the creative energy and fervour within artists. Many artists who suffered from that produced a tremendous amount of great work in a short time. In one of his letters, and his letters are also great works of genius, he describes what he called ‘negative capability’. Negative capability – he only uses this phrase once, but it's one that has come to characterise his genius

John Keats speaks about negative capability as characteristic of the artist, or the poet in particular. He says it means ‘being capable of being in uncertainties, doubts, without any irritable reaching after fact or reason.’ He was describing a moment where he was sitting in the garden and watching a bird jump around the garden, and he realised after his absorption in that observation that this is what he had experienced, this negative capability, the ability to be in the present moment with complete attention despite having uncertainties or doubts about anything, and

without having to explain things, being irritably looking for facts and explanations or reasons.

Why does he call it 'negative' capability? He calls it 'negative,' because negative isn't always negative; negative can be something positive. It means that we can also understand ourselves and our place in reality in terms of what we *don't* possess, instead of thinking of ourselves only in terms of what we have, or what we want. So it's really very similar to the first Beatitude, 'poverty of spirit' (Mt 5:3). It also shows us, for Keats this is very characteristic of the poet because a poet can understand the laws of creativity as a burying or putting to one side their self-consciousness, their self-analysis, and in this condition of negative capability, of creative receptivity, they live in openness to experience and they are one with what they are contemplating, as Keats was as he looked at this bird.

And Keats goes on to say, 'The poetical character, it has no self. It is everything and nothing. It has no character. It enjoys light and shade. It lives in gusto be it foul or fair, high or low, rich or poor, mean [meaning low] or elevated.' And the word 'gusto' here is an English word that means energy and enthusiasm, the energy of creation of creativity. So it's when we taste reality directly in this way, without analysing it, objectifying it, that we become free to enjoy it. According to Thomas Aquinas, 'Contemplation is the simple enjoyment of the truth.' Simple, without analysis, without planning, without having to explain it all, without having to control it – the simple enjoyment, the joy that any artist has in creating, and every artist loves what they make. God loves the world. God is the supreme artist. And in our creativity we may not be poets but we may be creative, we are creative in other ways, and meditation opens up for us our inner creativity.

So this is what I mean by waiting. It's not, 'How long is this going to take with our meditation? 'When am I going to be enlightened? When am I going to get some wonderful experience?' it's not waiting in that impatient, wanting to get it over with or wanting to possess something

that we desire as soon as possible. It's quite the reverse of that. It's a freedom from that – that is very much conditioned by the ego – but it's to be free from that and to be able to be in the moment with the reality that we are part of. So we don't need to be clever, we don't need to have all the answers, to be in command. This is negative capability, this is poverty of spirit. And this is the contemplative condition, this is part of the contemplative condition.

When you sit down to meditate for the first time, you may find you get impatient and you feel restless and you want to get up and do something, and you think your mind is too busy, too noisy to be able to meditate today. But stay with it, do the work, keep returning to the mantra gently and faithfully, obediently. And then you will find that you move into another state of consciousness, another state of mind in which you are able to be without any irritable searching, as he says, or reaching for fact or reason. And you're able to sit with the uncertainties of your life without feeling that your peace has been destroyed. You're able to sit with the doubts that you have without feeling guilty or angry about those doubts. ~

2

The Art of Waiting

I spoke about the English poet John Keats and his idea of negative capability that gives gusto, enthusiasm, energy, joy, to life. This is the joy of the gospel. It doesn't mean we're always happy, it doesn't mean that we always get what we want. That would be totally unrealistic. But 'gusto' is a good word to describe what grows out of this deep waiting, this patience with the reality of nature and the nature of reality. We so often want to speed up reality because we become impatient, and then we begin to get out of line with reality itself. Because we can't speed up nature, it takes a certain amount of time for seeds to grow, for a child, for a baby to grow in the womb, takes a certain amount of time for us to learn a new language.

So there are some things we can't speed up. But if we speed it up in our imagination, then we begin to create a virtual reality. And I think this contributes to a lot of our problems today, that we have imagined a world that is not a real world. There's virtual reality, and it's been fuelled, driven, by our fascination and confidence in technology, that technology can do everything. And when we find that this is not how the world actually is, we can see that there's a great disappointment. But the reason I mentioned this is because if there is a contemplative approach to this crisis, I think it is in this sense that a contemplative approach will help to restore us to realism, to enable us to see the distinction between our fantasy, our imagined speed of change and development and the reality of things, and to keep these two in relationship. Because otherwise, if we become totally immersed, and entrapped with the virtual reality of our imagination, then reality itself will become an enemy, and we will find ourselves being oppressed by reality.

So, Keats is describing this contemplative mind as he watched that little bird and became absorbed in the beauty and the delight of it and felt

arising within him the joy of creation. This is the joy of contemplation, and the peace of contemplation. And the joy and the peace of the gospel are the gift that Christ has given to the world.

This is why we believe that the teaching of a contemplative practice can and does reinstall this programme for the tasting of reality in the way of wisdom.

So this contemplative attitude, this contemplative mind, John Keats was describing as negative capability, the ability to be present and to be conscious without trying to control or analyse, the ability also to remain centred and peaceful even in the presence of uncertainties or doubts, this is an active waiting for reality to manifest. Reality is always making a breakthrough. Even when we block it, even when we seem to lose the taste for it, reality is always building up and will eventually break through.

This capacity to wait is our collaboration with the power of God to manifest in new, in fact in endlessly, infinitely new ways. And that's why impatience – although we're all subject to impatience because behind the wall of the ego the taste of reality is very weak and we live in a virtual reality and therefore we become impatient. We imagine we're going to get what we want immediately, or we're going to fantasise about what fulfilment and happiness might be. We're focused so much in popular literature today and self-help literature on finding happiness rather than living, than being happy. But to focus to such an obsessive level on being happy and finding happiness is only a reflection of our own unhappiness. It isn't very real to say that we are pursuing happiness as if it was some kind of goal and that we want to achieve this in a permanent state. That's simply not very realistic.

But we do discover in the waiting, in the contemplative mind we discover that happiness is there, is present. And it manifests together with reality itself. So God manifests, as he did for Keats in the garden with that little bird, God manifests whenever we pay attention. Simone Weil said that

'God is attention without distraction'. God is attention without distraction. That is like saying God is love. Except in saying it this way, it reminds us of the process by which we become divinised, by learning to pay attention without distraction. So, in this condition of, of waiting we're no longer asking, 'How long is this going to take? When will the kingdom of God come?' as some people asked Jesus. In fact, one of the ways that we know we're making progress in meditation, is because we stop asking or thinking about that question altogether – when is something going to happen? Because in fact we know that it is happening. And it's happening, not necessarily in the meditation only, but in our life as a whole, in the whole field of reality, the whole integrated field of reality, in which our life finds itself. Something is happening there, a change is happening. So the question – how long? when will the kingdom of God come? – all these questions of impatience, coming from the virtual mind rather than the enlightened mind, these questions quieten down.

So it's important for us to cultivate this condition of waiting. And of course, that's a question of practice as well. That's why the two periods of meditation practice in a regular faithful way are important, because that is how this state of mind or this attitude of waiting is developed. 'Be of good courage,' it says in Psalm 27. 'Be of good courage. Whoever waits for the Lord shall renew their strength.' (Ps 27:14) 'Whoever waits for the Lord will renew their strength.' In other words, we find that meditation helps to refresh us, to renew us, it gives us more energy. What is happening is that as we take down the wall of the ego and we instead begin to relate to reality directly, we are redirecting the energy of consciousness from fantasy, from virtual imagination to the real, from ego projects to contemplation and to the other. So we become more intuitively other-centred. We move from the instinct to acquire and control to the capacity to enjoy. St Thomas said 'simple enjoyment of the truth' – that is how he defined contemplation. ~

3

God is Waiting for Us

Waiting is also a central concept in Simone Weil's mystical philosophy, and she takes us way back to the root reality. She takes it back to what she calls the 'moment of creation' when God spoke and it came to be, everything came into existence. God emptied himself of his divinity, she says, and filled us with a false divinity. It's a curious idea so let's just stick with it for a moment. God emptied himself of his divinity, in order to create the space in which the world, the cosmos could exist. Otherwise, there would only be God. There has to be this withdrawing of God, a very key idea in mystical Judaism. God has to withdraw or empty himself in order for a space to be created for something that is not yet fully God to exist. And what occupies that space is us, for example, and we are filled with a false divinity, she says. I would associate this idea with the virtual reality, the ego perception of reality, the imagined picture of the world. And we have to empty ourselves of that, just as God emptied himself to create us. We have to empty ourselves of our false sense of reality in order to be divinised, in order to become, to fulfil the purpose of our existence, which is to be as St Peter says, 'to share in the very nature of God' (2 Pet 1:4), the very being of God.

So Simone Weil here is using this idea of emptying. Kenosis is the Greek word that we find in the Jewish mystical theology. We also find it of course in the New Testament: God emptied himself in order to pour himself into the person of Christ, in whom the fullness of God dwells embodied.

Then, what does God do while this process in time, our time, is happening? Because that's what we are now experiencing. We are in this process of learning to let go of distraction, of virtual reality, we're learning to be in

the present moment, and we are trying to keep flies out of the picture. And we are in this process that takes time. We can't speed it up, but we can become conscious and create the conditions and cultivate the conditions in which this fulfilment of the human being will happen, both in us as individuals and in humanity as a whole.

So what does God do in this time? Well, according to Simone Weil, God waits patiently. We see that many times in Old Testament narratives, God waiting until the people get their act together and stop being so foolish and stop being so disobedient and rebellious. He waits. Sometimes he shows impatience, but that's projected onto him. But it's this idea that God is waiting for us, waiting patiently until, as she says, 'At last, I am willing to consent to love him.'

And what is it to love God? To love God is to pay attention without distraction. God *is* attention without distraction. And so, our contemplation, our contemplative practice, is already a movement into the state of divine union in love, and it is by love that this union takes place. The Christian tradition has always said that contemplation is essentially a work of love, not the work of the intellect by itself, but a work of love that involves the heart above all, but the whole person. By waiting humbly, Simone Weil says, we are made similar to God. In this process, if we are beginning to do this work of contemplation, you can see then that a big change is already happening, change in the way we face our lives and interpret our lives and interact with real conditions of daily life. ~

4

Conversion

Conversion is a very important word in the Gospel. How are we experiencing conversion through the practice of meditation, and allowing this to become a condition of our life so that we approach life in all its aspects with this capacity for conversion? Conversion is a continuing process. We have breakthrough moments, but the conversion is a continuing process, and it's never complete.

There are two words in Latin which apply to this idea. One is *conversio*, and *conversio* really refers to particular moments, particular decisions that you take to change something in your life. There may be a struggle, but it's a limited but maybe important stage in your development, in your journey, where you make a break from the past. But it's also something limited. It's an act of change that you consent to or that you make and maybe have to remake as well.

The other word, this is actually the word that Saint Benedict uses for conversion, is *conversasio*. And the Benedictine monk and oblate actually takes a vow of *conversasio*. And *conversasio* is a commitment of your whole self to the ongoing process. It gives us almost the word 'conversation', so it's not just exchanging one or two pieces of information. It's about entering into a life-changing relationship or conversation, a turning of the whole self towards God.

So, it's as if there are two levels of conversion, of this condition of conversion. There's the external aspect by which we change certain things that we do, or we add certain things, like learning to meditate and making the periods of meditation regular parts of your life, or giving up smoking or giving up drinking, or cutting down on something that you're doing too much of, wasting your time. So there are the external aspects, and in

religious terms it's sackcloth and ashes, tearing your garments. Going to confession is an external form of conversion. But then, *conversasio* is a fundamental change of perception, something of the heart, something interior rather than just external. And it's this, of course, that the gospel and the prophets before Jesus emphasised. 'What I want is mercy, not sacrifice,' Hosea says (Hos 6:6).

So let's think of *conversasio* as a metanoia. It means to change your mind. To change your mind means change the direction in which you're looking and perceiving. This is what happens when we start to meditate. We are really accepting this work of *conversasio*, of metanoia, and allowing this work, to begin and to continue within us on a continuous basis. This has big, ultimate consequences for our religious imagination, for how we see God – no longer as an external entity, but as a transcendent being. And transcendent means that we can be caught up into it. We can be united with it, because it is also imminent, it is also present within us, the ground of our being and, paradoxically, also transcendent. And this means we begin to really understand what Jesus is talking about in the farewell discourses in the Gospel of John, where he speaks about the undivided consciousness that he enjoys with the Father, and he is offering to us, to humanity 'so that they may be one as we are one (Jn 17:22)'

In terms of our prayer, this means, as Fr John often said, meditation teaches us that it is not my prayer, but it is his prayer. We are entering into his prayer. So true conversion moves us along. It's a breakthrough. It may also often be related to a breakdown, as it was for Paul, depending upon how extreme and intense are the forces of repression that we have been controlled by behind the wall of the ego. True conversion continuously moves us along with outward signs, but more importantly from within and with a changed, transformed way of perceiving the world. We move from false simplicity, which would be fundamentalism, a simplistic easy explanation, false but easy to believe. We see with a lot of political leaders today, they are telling lies to people who know that they are lying. They

know they are lies, but it's easier to believe these lies than it is to face the truth.

With true conversion, and this is why contemplation has an enormous impact upon our way of seeing society and our responsibilities in society and to other people within society, true conversion moves us from this false simplicity to a real simplicity. And real simplicity is this experience of undivided consciousness that is the experience of non-duality, seeing ourselves in others, and others in ourselves. And when we are centred in that perception, we cannot act with the cruelty or the inhumanity or the wall-building exclusivity of Saul, or of many other parts of the world today and throughout history. We can't do that because it would just be impossible for us to do one thing and see another. So we need this contemplative consciousness in order to create a more just a more humane, more peaceful society. ~

5

Fruits of the Spirit and Divinisation

Fidelity in meditation, regularity, perseverance, allows us to gradually break through the wall. So there's a breakthrough that happens. Maybe one brick falls out, we find small changes occurring in our personality, our temperament, a deeper patience, a deeper kindness to others, a deeper sense of our own goodness, a capacity to love that surprises us, and the joy that is not dependent on external circumstances. In other words, the fruits of the Spirit. And as this brick wall of the ego begins to deconstruct or to become what it should be, which is a help and a convenience rather than a prison, then the fruits of the Spirit really begin to manifest themselves in the life of conversion and we are able to see that these beneficial results and fruits of the practice of meditation. And I think we can see the connection between them, that these fruits of the Spirit are in fact signs of the divinisation that is taking place in us, which is the purpose of our existence. It's why we are here.

And so meaning enters into our life, not as a theory or as an explanation or some kind of institutional identity, but meaning becomes present as an experience of connection, that we feel connected to ourselves, to our deeper selves, we feel connected to the people around us including, as we will see, those we don't like and those who threaten us, and ultimately of course connected in the great web of being, the ground of being, which is God.

So our work of meditation in which we strengthen the muscle of attention, this strengthening of the muscle of attention, is actually helping us to develop into and become conscious of this work of God in us, transforming us into the living image of God's Word, of God's Son, of Jesus. ~

6

Unified Consciousness

Conversasio, the word that St Benedict uses is the whole process of transformation, of change, like a conversation with God as the ground of our being, and a continual turning. *Conversio* means to turn, so a continual turning towards God. We have to take the attention off ourselves in order to place our attention on God. What does that mean? It means that we take the attention of the self-conscious flow of thoughts, sensations, self-awareness, self-judgment, all the constant flow of thought and feeling that is going on in our consciousness, and that refers to 'me'. That can keep us within or behind the brick wall, so we turn away from that in meditation.

At first that seems strange. It feels unnatural, it feels difficult, it feels impossible to take the attention off your thoughts. But then you discover that you can. And the word 'conversion' means literally in the Latin, 'to turn with' – *con* meaning 'with', *versere* 'to turn'. So we come to realise that this conversation is actually also a communion. It is not something we're doing in isolation. We have to make our own commitment, we have to persevere ourselves and come back when we have failed. But it is actually not a lonely process. Even though we have to go into the desert at times, it is not about isolation. It is about communion. Because what we are turning towards always, if we turn towards God, and turn towards the other, if we turn towards the person we're with, then we are turning towards this reality of undivided consciousness. 'May they be one as you Father and I are one. You in me and I in them, may they be perfectly one.' (Jn 17:21) So at the heart of this in the Christian vision is the realisation, the discovery, the breakthrough into this field of undivided consciousness, of oneness, of simplicity.

What we discover through conversion, through the breakthrough is a real simplicity, which is the experience of oneness, experience of unified

consciousness, seeing ourselves in others, and others in ourselves. And the test of this is compassion, that we become compassionate as our heavenly Father is compassionate. ~

7

State of Assurance

William James who was one of the founders of modern psychology and a student, scholar of religious experience, wrote a great book called *The Varieties of Religious Experience*, in Britain in the 19th century, which he used to describe different kinds of conversion experience. He identified certain common traits in that experience, but what I would just like to quote him on is a very short phrase. He describes conversion, the state of conversion as the 'permanently patient heart with the love of self eradicated'. The permanently patient heart with the love of self eradicated – 'self eradicated' meaning self-centeredness, egocentricity that has been dissolved. And this state of conversion can be characterised, according to William James, and I think most of us would be able to point to some level of personal experience to verify this – some of the symptoms of the state of conversion the state of being in breakthrough is a state of assurance, kind of reassurance that, as Mother Julian said, everything will be well and every kind of thing will be well.

It sounds maybe like a platitude, but from a certain level of experience, a certain depth of consciousness, it is wisdom. We can feel the assurance that even though we may be in uncertainty and doubt and confusion, we can still be sure that things will be well. That's a fundamental element of the conversion process, very similar to what John Keats described as 'negative capability', the ability to remain in a state of doubt or confusion, uncertainty without having to run around like a scared cat looking for facts and reasons. We can simply accept what is happening in trust. And with meditation, what Keats is describing as a contemplative consciousness in the poet, I think the same consciousness develops in us through a contemplative practice that we build seriously, faithfully into our lives. So the state of assurance, a sense of meaning is another symptom of the

experience of conversion. And as I said, meaning is about the realisation that we are connected.

Freedom from fear. So often we're frightened of all sorts of things that we may be able to name. And sometimes we can't name them, they are a kind of nameless anxiety, the feeling that something is bound to go wrong, or some terrible disaster is going to happen. So freedom from fear, freedom from the past.

Growing lucidity is another element of the state of conversion, clarity, being able to see reality without the filters of our ego and the self-distortion of the ego.

And also a sense of duty, a sense that life is not just about my rights, and my right to pursue happiness at any cost. But life is also about finding my responsibilities and finding the work. As it says in the *Bhagavad Gita*, 'happy is the person who finds their work'. And we have monetised work, we've turned it into just a financial operation. Very, very much in our materialistic society, work is just about money or success or recognition. But it's actually most importantly, work is something that allows us to bring out the best in us and sees that it will be a benefit to others. That's my definition of good work in the book I published last year, *Good Work*. What brings out the best part of us and in doing so contributes some benefit to others, that's what I mean by duty and good work.

And then of course, the fruits of the of the Spirit are the great symptoms of this experience of conversion. ~

8

The Last Stage of Saying the Mantra

I'm going to ask you to think of the way that the mantra accompanies us and sort of takes us through the different levels of consciousness, with regular practice of course, and how as it does so it becomes a friend, it becomes a guide, it becomes a way of life.

In that process, we move from *saying* the mantra with constant interruption in our minds, we all begin in our heads, and then gradually over time as the conversion process unfolds, we move to *sounding* the mantra. What does that mean? It means that we say the mantra of course, but with less effort, less self-conscious effort, because now it is more becoming part of us. It resonates with us. And we need less effort. We are interrupted less often. Of course, as we sound the mantra we can still be experiencing distraction and periods of complete distraction where we stop saying the mantra altogether. But then we let go, and we return to sounding the mantra. So it's a gradual and subtle process, difficult to put into words but obvious to anyone who meditates regularly. And then the next step is *listening*. Now the mantra is deeply embedded, deeply at home in our consciousness in our heart. It's why it's called the prayer of the heart. And now, when we sit down to meditate, most of the time it's more as if we're just releasing it.

And then this is how Fr John describes the last stage of saying the mantra. We know that the last stage as he describes is to listen to the mantra with deeper and deeper attention so that it becomes more and more subtle. What many people don't understand about the mantra is that we change the way we say it over time, as we learn with faith to just say it, saying it, sounding it, listening to it, and listening to it with deeper and deeper attention, until the mantra leads us into complete silence. And in this silence, we don't have the thought, 'I am silent', because that would be

another thought. So the silence is the absence of thought. Any kind of thought in the silence would be distraction. And we can say, like Meister Eckhart, 'There is nothing so much like God as silence,' because Simone Weil said, 'attention without distraction is God'. So here we are in silence, not looking at, not objectifying, free from thought.

So listen to Fr John as he describes the stages of sounding the mantra in our hearts. He says:

This could be described as like pushing a pendulum that needs only a slight stimulus to set it swinging in a calm and steady rhythm.

So we could say here we move into this rhythm of calm and steady ticking almost of the mantra, like a pendulum, in a rhythm.

It is at this moment Fr John says that our meditation is really beginning. We are really beginning to concentrate away from ourselves. Because from now on, instead of either saying, or sounding the mantra, we begin to listen to it, wrapped in ever deepening attention. When he described this stage of meditation, my teacher used to say that from this moment on, it is as though the mantra is sounding in the valley below us while we are toiling up the mountainside, while we are climbing the mountainside. So here we are, from base camp you start saying the mantra. Gradually, we start sounding the mantra. And at a certain point, we are listening to it. But we're listening to it as if it were being sounded and said at a very deep level in the valley below us.

Meditation, he says, is in essence the art of concentration. Because the higher we climb up the mountainside, the fainter becomes the mantra sounding in the valley below us. And therefore, we have to listen to it more attentively, and seriously. So because the mantra is becoming fainter, because we are coming to the top of the mountain, that doesn't mean that we stop listening to it. In fact, the fainter it becomes, the more attentively

we need to listen to it. And that's the essential teaching of our community and of this tradition.

So then, he says, 'There comes the day when we enter that cloud of unknowing'. At the top of a mountain, you get lots of clouds sometimes. So as we are listening to the mantra, we are then led into this cloud of unknowing in which there is silence, absolute silence, and we can no longer hear the mantra. So here at the top of the mountain, we are in silence. We are in unified consciousness. Our prayer has become completely absorbed in the mind of Christ. At the top of a mountain, you will see endless peaks of mountain ranges all around you. So, the journey now in this dimension continues into infinity. Then, John Main has a little reminder here, don't think that you can imagine this happening. And don't think too self-consciously, 'how far have I got up the mountain side? Am I here yet? Am I sounding it or listening to it? You'll know. If you become too self-analytical, then you're actually reducing your progress. You're actually probably maybe even slipping down the mountainside. That's why meditation requires complete simplicity. And we are led he says to that complete simplicity, but we begin and continue by saying the mantra. So I hope that's helpful, you find it interesting that John Main used this symbol of the mountain to describe the highest state of consciousness. ~

Beatitudes: The New Way of Being

The Acts of the Apostles called the first Christian movement that Saul of Tarsus was persecuting 'followers of the new way'. And it's still a new way. It's still a new way that gives humanity hope, even in our most dark and desperate moments. And it is this new way of life, this new way of being that is the discovery we make, the breakthrough we make in the journey of conversion. And it is described everywhere in the teaching of Jesus, but nowhere more clearly than in the Sermon on the Mount in chapter 6 of St Luke.

First of all, let's just be aware of the context of this teaching. Jesus had begun to enter into controversy with the religious authorities. At this time he also selected his 12 close companions, whom he called 4apostles, and sent them out on their mission to give them experience to teach and to heal. A large crowd of people interested in him, and what he has to say, including a large number of sick people who have come to be healed, gather and listen to him.

In this teaching, we see a revelation of God's Word. We see a revelation of the law of God that is more radical than the law of Moses. Jesus had spent the night before giving this sermon, in prayer. He spent the night in prayer to God. Then he called his disciples and came down the hill with them, took his stand on level ground, and this is what he said, turning to his disciples – he's turning towards us, is looking at us. In the account of St Matthew, the formula is 'happy are *those* who...'. In St Luke, it's 'happy are *you*', so there's a direct communication with his listeners. 'How blessed' – the word 'beatitude' can also mean blessed. *Makarios* in Greek can either mean blessed or it can mean happy, fulfilled, fully alive.

How blessed are you who are in need ("blessed are the poor" is another translation), *the kingdom of God is yours. How blessed are you*

who now go hungry, your hunger shall be satisfied. How blessed are you who are weeping now, you shall laugh. How Blessed are you when men hate you, when they outlaw you, and insult you, and ban your very name as infamous because of the Son of Man. On that day be glad and dance for joy, for assuredly you have a rich reward in heaven; in just the same way did their fathers treat the prophets. (Lk 6:21-23)

What these Beatitudes, these expressions of blessedness and happiness are revealing to us is a very different view of reality. The values, the preconceptions, the assumptions we have about life, what happiness consists in, what we want, what we should be looking for, all of these are thrown upside down and turned inside out by this new vision of reality that Jesus is revealing here. And St Luke has a strong commitment to social justice, as he does also to the role of women in society, this is very clear from his gospel in particular. And his passion for social justice also includes an anger at the inequalities existing in a cruel way, in an oppressive way, between the rich and the poor. So this is the gospel tone that speaks very directly to the modern contemplative Christian. We can't be on this journey of meditation without taking a stand, in whatever way we are able to, but without taking a stand against oppression and injustice and cruelty and the destruction of law and justice. We can't just stand by and be passive about it. And how we will express that stand, that position that we take will depend upon our many circumstances, but I don't think a true contemplative is going to be able to ignore the injustices and the inequalities in our world, especially those which can be changed, which should be changed.

So this is not safe religion. If you go to church as a way of escaping the problems that we confront in our lives or in society in order to create sort of an alternative fantasy world, then this cannot be really identified with the new way that Jesus opened up. It doesn't mean that the work of contemplation is less important. It means it is more important. It's more central. Jesus spent the night before the Sermon in prayer, all night in

prayer. These times of silence, stillness, simplicity and solitude, are never more important than in times of social crisis, where we have to live the new vision of reality. And then he goes on immediately to say, 'but to you who listen (to those of you who are listening) I say this ...)' And he takes us further.

Love your enemies. Do good to those who hate you. Bless those who curse you. Pray for those who treat you spitefully. When someone hits you on the cheek, offer him the other cheek too. When someone takes your coat, let him have your shirt as well. Give to everyone who asks you. When someone takes what is yours, do not demand it back. Treat others as you would like them to treat you. (Lk 6:27-30)

And he goes on further, but so he ends the section with the golden rule, a universal expression of wisdom that we find in all of the great spiritual traditions of humanity.

Treat others as you would like them to treat you. (Lk 6:31)

And that happens at a certain moment in the development of the contemplative consciousness, it can only happen then, when I see myself in others and others in myself. It's that unified consciousness that makes this new way possible. And a source of hope, even in times like our own, which often seem rather hopeless. It's this link, this connection, meaningful connection between the inner work we are doing in our daily meditation, if we're doing it seriously, and the world we're living in and the work that God is calling us to do during our lifetime. ~

So it's important for us to cultivate this condition of waiting. And of course, that's a question of practice as well. That's why the two periods of meditation practice in a regular faithful way are important, because that is how this attitude of waiting is developed.

These talks invite us to understand patience as an essential condition for spiritual growth. The ability to be fully present to the moment that we are in, without the need for answers or control, is the poverty of spirit that allows God's power to manifest in our lives. In a culture accustomed to speed and instant outcomes, this insight presents a challenge. Laurence Freeman says we need to relearn the art of waiting through the practice of meditation. The twice-daily discipline of reciting the mantra without expectations teaches us gradually to just be in the present moment, giving God the space to do his transforming work in us.



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



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