



La Vie Chrétienne à la Lumière de la Méditation Chrétienne

LAURENCE FREEMAN OSB



Discipleship

*Sa puissance divine nous a donné tout ce dont nous avons besoin pour une vie divine... afin que nous puissions participer à la nature divine. (2 Pierre 1:3-4)*

Publié en 2019 à Singapour par Medio  
Media [www.mediomedia.com](http://www.mediomedia.com),  
[mmi@wccm.org](mailto:mmi@wccm.org)

Transcription de Laurence Freeman OSB, *La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne 1 : Disciple*, Meditatio Talks 2019 A. Medio Media, Singapour.  
ISBN 978-981-14-0967-7 (entretiens à Singapour, janvier 2019)

© La Communauté Mondiale pour la Méditation Chrétienne 2019

LA COMMUNAUTÉ MONDIALE POUR LA MÉDITATION CHRÉTIENNE  
[www.wccm.org](http://www.wccm.org)

# CONTENU

1. Discipulat 1	5
2. Discipulat 2	9
3. Discipulat 3	13
4. Discipulat 4	17

~ ~

*Être disciple, c'est être en voie de devenir un chrétien, à devenir un avec le Christ, à devenir, comme le décrit l'Église primitive, « un autre Christ ». Chacun de nous est « un autre Christ » à cause de l'union que nous entretenons avec lui. C'est un voyage qui dure toute une vie, et tout prend un sens si notre vie a ce but.*

# Discipulat 1

*Être disciple, c'est être sur le point de devenir « un autre Christ », comme le décrit l'Église primitive. Et c'est un voyage qui dure toute une vie et qui donne un sens à tout ce qui nous arrive dans notre vie.*

C'est le 30ème anniversaire de ma première venue à Singapour. C'est à partir de ce moment qu'a poussé la petite graine de la communauté chrétienne de méditation d'ici, qui est devenue partie intégrante de l'église de Singapour. Et en effet, au fil des années, la communauté des méditants chrétiens et leurs amis ici à Singapour ont apporté une contribution considérable aux autres Églises d'Asie et même à la Communauté mondiale elle-même – la centaine de pays dans lesquels nous sommes présents. Pour célébrer cet anniversaire, nous avons pensé qu'il serait bon de réfléchir sur le lien entre la méditation et trois des éléments essentiels de la vie chrétienne, de l'identité chrétienne : le discipulat, la sainteté et l'évangélisation.

~~

Discipulat. J'aimerais commencer par ces mots tirés de la deuxième lettre de Pierre qui décrit le statut de disciple.

Sa puissance divine nous a donné tout ce dont nous avons besoin pour une vie pieuse grâce à notre connaissance de Celui qui nous a appelés par sa propre gloire et sa bonté. A travers celles-ci, il nous a fait ses très grandes et précieuses promesses afin que, par elles, nous puissions participer à la nature divine, ayant échappé à la corruption du monde provoquée par mauvais désir. (2 Pierre 1:3-4)

La phrase clé ici qui se rapporte à la méditation en tant que prière du cœur est que nous sommes appelés à partager l'être même de Dieu – à « participer à la nature divine ».

Et la vocation chrétienne n'est rien de moins. C'est l'appel à se souvenir et à prendre conscience de notre vocation à participer à l'être

même de Dieu. C'est vraiment ce que signifie être chrétien. Il y a eu une fois une interview avec une poète noire américaine, une femme qui décrivait sa poésie, et l'intervieweur lui a dit : « Je comprends que vous êtes chrétienne. Et elle a ri, un grand rire de ventre, et elle a dit : "Eh bien, j'espère bien que je le serai avant de mourir !"

Être disciple, c'est être en passe de devenir chrétien. Nous ne sommes pas encore pleinement disciples, mais nous sommes en bonne voie. Nous sommes sur le point de devenir un avec Christ, de devenir, comme le décrit l'Église primitive, « un autre Christ ». Chacun de nous est « un autre Christ » à cause de l'union que nous entretenons avec lui. Et c'est un voyage qui dure toute une vie. Nous n'en arrivons pas là seulement le jour de notre baptême ; ce n'est que le début de ce voyage. C'est un voyage qui dure toute une vie, et ce qu'il y a de beau dans ce voyage, c'est qu'il donne un sens à tout ce qui nous arrive dans notre vie – les joies et les souffrances, les choses que nous gagnons et les choses que nous perdons. Tout prend un sens si notre vie a ce but.

Alors qu'est-ce que cela signifie pour nous et comment pouvons-nous devenir chrétiens ou être en passe de le devenir ? Eh bien, revenons au début. Regardons les premiers disciples – qui étaient les premiers disciples chrétiens ? C'étaient les douze apôtres. Nous parlons de l'Église comme d'une Église apostolique, ce qui signifie que l'Église est bâtie sur ces douze apôtres qui eux-mêmes ont été bâtis en Christ. C'est une église apostolique parce qu'elle nous modèle ce que signifie être disciple à chaque génération. Nous pouvons nous-mêmes comprendre ce que signifie être un disciple si nous regardons ces douze disciples originaux.

Vous vous souvenez comment ils étaient appelés, chacun individuellement, personnellement. Jésus priait seul sur la montagne dans une prière profonde, puis lorsqu'il descendit de la montagne, il sortit pour appeler, identifier ces disciples originaux, et ils deviendraient des modèles pour chaque génération. Et qui étaient-ils ? Étaient-ils de grands professeurs d'université ? Étaient-ils de grands dirigeants politiques ? Étaient-ils de grands intellectuels ? Étaient-ils des gens de pouvoir et d'influence ?

C'étaient des pêcheurs, des collecteurs d'impôts (ce qui n'était pas un très beau métier), des agitateurs politiques (l'un d'eux était Simon le Zélote, ce qui signifiait qu'il était un fauteur de troubles), et l'un d'eux, comme nous le savons, était un voleur (Judas était un voleur, nous a-t-on dit). Pierre était le seul de ces disciples dont nous savons qu'il était marié et sa femme a voyagé avec lui plus tard à la suite de Jésus. C'étaient des gens ordinaires issus des classes inférieures. Le mot « apôtre » signifie messenger, ou peut-être même plus qu'un messenger – comme un délégué ou un ambassadeur. Ils n'étaient pas instruits, ils venaient des classes populaires et ils le suivaient après qu'il les avait appelés. Et ils sont restés avec lui pendant probablement les trois années de son ministère public. C'était leur formation pour devenir disciple.

Souvenez-vous de la première fois que Jésus apparaît dans l'Évangile de Jean (Jn 1, 35-39) . Jean-Baptiste se tient avec certains de ses disciples lorsque Jésus passe, et Jean montre Jésus du doigt et dit : « Voilà l'Agneau de Dieu ». (Jn 1,36) Et les deux disciples debout avec Jean-Baptiste suivirent Jésus.

Ils l'ont suivi – ils regardaient son dos. Mais ensuite il se retourna et les vit le suivre, et il leur dit : « Que cherchez-vous ? Qu'est-ce que tu cherches? Et ils répondirent : « Maître, où demeurez-vous ? Et qu'est-ce qu'il a dit? 'Viens et vois.' Viens et vois. Et ils allèrent voir où il demeurerait, et ils restèrent avec lui jusqu'à la fin de la journée. Puis, dit saint Jean dans l'Évangile : « Il était environ quatre heures de l'après-midi ». Qu'importe qu'il soit quatre heures de l'après-midi ? C'était en fait un moment de prière. Dans l'église primitive, chaque journée était organisée autour de temps de prière et quatre heures étaient une heure – l'heure de la prière du soir, celle de l'après-midi où ils arrêtaient le travail et priaient. Cette petite histoire est une merveilleuse description du discipulat.

Tout d'abord, quelqu'un doit nous montrer Jésus. Qui était-ce? Peut-être nos parents, peut-être un ami, peut-être un prêtre ou un religieux, ou peut-être quelqu'un que nous avons rencontré dans un bus. Quelqu'un nous montre d'abord Jésus. Ensuite, nous commençons à le suivre, mais au début nous ne voyons que son dos. Mais à un certain moment, et c'est là que commence réellement la vie

de disciple, il se retourne et nous voit le suivre. Nous voyons donc que nous sommes vus. Cela fait une grosse différence. Et c'est là que commence la vraie relation, n'est-ce pas – quand vous voyez que vous êtes vu ? Et c'est le moment de cette histoire où ils deviennent liés à lui et il leur pose cette question profonde : « Que cherchez-vous ? Quel est le véritable but de votre vie ? Quelle est la priorité de votre vie ? C'est une question que nous devrions nous poser chaque jour si nous sommes disciples : quelle est notre priorité ? Et ils lui répondent par une question de disciple : « Où demeures-tu ? Il ne leur donne pas son adresse email, son adresse postale. Il dit : « Venez et voyez ». C'est une invitation. Et ils acceptent cette invitation et restent avec lui.

Voilà donc les étapes, pourrions-nous dire, du discipulat. Cela pourrait prendre 30 ans. C'est toute une vie dans un sens, ce processus que nous traversons, ces étapes. La plénitude de cette relation réside dans le fait que nous ne faisons plus qu'un avec lui. Et quatre heures de l'après-midi nous rappellent que ce voyage de disciple, cette rencontre – cette découverte que nous sommes connus de Jésus et qu'il nous appelle individuellement, personnellement, nous ne sommes pas seulement l'un d'une foule – ce voyage a lieu. dans notre chemin de prière. C'est pourquoi j'aimerais établir ce lien entre la prière profonde – prière du cœur, méditation, prière contemplative – et notre vie de disciple dans la vie quotidienne. ~

# Discipulat 2

*C'est la grande force du disciple chrétien : il n'est pas nécessaire d'être parfait, il suffit d'être fidèle et de savoir qu'il nous est fidèle.*

Ces premiers disciples, les douze, n'étaient pas des personnes parfaites. Ils ont commis de nombreuses erreurs. Souvent, nous voyons dans les évangiles que Jésus s'impatiente envers eux parce qu'ils ne comprennent pas ce qu'il dit. Ils se disputent entre eux pour savoir qui sera le plus grand, se chamaillent et ne parviennent pas à comprendre la véritable profondeur de son enseignement. Et ils l'abandonnent à la fin. Peter, le plus gros échec, le refuse à trois reprises. Alors pourquoi considérons-nous ces disciples comme le modèle de notre vie de disciple ?

Ils ne semblent pas être de très bons disciples, mais il leur était fidèle. Il y avait cette connexion. Et une fois ce lien établi, il lui est fidèle, et même si nous sommes infidèles, il nous reste fidèle. C'est la grande force du disciple chrétien : il n'est pas nécessaire d'être parfait, il suffit d'être fidèle et de savoir qu'il nous est fidèle.

Il a eu trois disciples proches, Pierre, Jacques et Jean, qui l'ont accompagné dans des moments très importants – dans la guérison de la fille de Jaïrus, à la Transfiguration, au jardin de Gethsémani – mais en un sens, chacun de nous est un proche disciple. . Nous avons différents rôles à jouer dans l'Église, dans le corps du Christ, mais chacun de nous est appelé à cette relation intime avec lui. Nous ne devons pas nous considérer comme un pis-aller parce que nous ne sommes pas parfaits. Ils n'étaient pas parfaits, pourquoi devrions-nous nous attendre à ce que nous soyons parfaits ? Être disciple, c'est s'accepter et se connaître tel que l'on est, mais aussi savoir que le regard de Jésus, le regard aimant de Jésus, est sur nous à tout moment.

Et puis il y a saint Paul qui n'a pas connu Jésus de son vivant mais après sa mort, après sa résurrection.

Comme l'église a lentement commencé à se former, il est devenu comme un taliban, un persécuteur. Il persécutait les chrétiens. Il était là quand Étienne, le premier martyr, fut lapidé. Ainsi Paul, qui a vécu son moment de rencontre avec le Christ ressuscité sur le chemin de Damas, se dit apôtre (Ga 1 :1, 2 Tim 1 :1) – je suis autant apôtre que les douze autres, dit-il. . Nous pouvons donc nous identifier à lui aussi. Nous n'avons pas connu Jésus incarné, mais nous le rencontrons comme saint Paul l'a fait en tant que Christ ressuscité. Le Christ ressuscité est le Christ intérieur. Et c'est encore une fois pourquoi notre prière est si importante, parce que notre prière ne consiste pas seulement à penser à Jésus dans le tabernacle ou à Jésus sur le trône du ciel, mais à Jésus qui demeure, restant dans mon cœur, au centre de mon être. Saint Paul dit que votre espérance de gloire à venir est « le Christ en vous » (Col 1 :27) . C'est la profondeur du discipulat chrétien, que nous savons que Jésus habite, vit, guide et aime en nous.

Alors, qu'implique le fait d'être disciple ? Amour de Jésus. Cet amour grandira. Tout comme l'amour dans l'amitié ou le mariage, ou l'amour des enfants, qui grandit avec le temps, notre amour pour Jésus grandit. Cela implique également d'obéir à son enseignement du mieux que nous pouvons. Nous échouons plusieurs fois, mais nous continuons à marcher avec lui.

Jésus dit que personne ne peut être disciple sans renoncer à tous ses biens. C'est un peu déconcertant si l'on considère les choses uniquement au niveau matérialiste. Saint François a vécu cette vie de renoncement physique complet ; il ne possédait rien. Mais ce n'est qu'un reflet du sens de cet appel à renoncer à toutes nos possessions. Bien sûr, il y a un aspect matériel à cela. Il sera difficile d'être un disciple de Jésus et un consommateur à part entière qui ne pense à rien d'autre qu'à posséder des choses, à les acheter, à faire du shopping. Si c'est la seule chose dans notre vie ou si c'est la principale priorité de notre vie ou la principale façon dont nous utilisons notre temps libre en tant que consommateurs, cela affectera notre condition de disciple. Ou si nous en avons plus qu'assez et que nous ne le partageons pas avec les pauvres, avec ceux qui en ont besoin, cela affecterait également notre condition de disciple. Nous serions possessifs, avares.

Il y a donc un aspect matériel à ce renoncement aux biens. Mais le sens le plus profond de cela est la pauvreté d'esprit, la capacité d'abandonner en nous-mêmes l'impulsion égoïste de posséder et de contrôler. C'est un instinct très profondément enraciné chez chaque être humain de posséder et de contrôler. Nous pensons qu'il est plus important d'avoir que d'être. Et encore une fois, cela se retrouve dans notre prière, la méditation. C'est dans notre prière que nous renonçons réellement à toutes nos possessions. Nous avons des responsabilités envers notre famille, nos amis et notre travail ; on ne peut pas renoncer à tout et mettre ses enfants à la rue. Mais vous pouvez, tout en étant responsable de votre richesse ou de vos biens, vous pouvez toujours y renoncer si vous devenez non possessif et si vous les utilisez généreusement et sagement, et si vous n'êtes pas possédé par vos biens. C'est donc un élément très important du discipolat que nous sachions ce que signifie réellement la pauvreté d'esprit.

Un autre élément du discipulat est la non-violence. C'est ce qui caractérise la vie chrétienne – l'enseignement de Jésus à tendre l'autre joue, à aimer nos ennemis, à bénir ceux qui nous maudissent. Ce n'est pas ainsi que va le monde. Ce n'est pas ainsi que fonctionnent la plupart des institutions politiques ou des pays. Ils se vengent, ils ripostent, ils se vengeent. Mais le disciple chrétien est en train de comprendre ce que signifie la non-violence, ce que signifie, comme Jésus lui-même nous l'a montré dans sa propre vie, être non-violent.

Être disciple, c'est aussi vivre selon des valeurs simples et la valeur de la simplicité. Nos vies d'aujourd'hui sont de plus en plus complexes et distraites. Plus nous disposons d'appareils qui nous font gagner du temps, plus nous devenons stressés. Nous obtenons un téléphone portable, puis nous devenons accros à notre téléphone portable. La première étape pour apprendre à méditer consiste à éteindre son téléphone portable – ce qui est très difficile pour certaines personnes. Je suis sûr que lorsque nous méditons, le téléphone de quelqu'un peut sonner, car il est tout simplement trop difficile de l'éteindre. Mais lorsque vous éteignez votre téléphone portable, vous dites : « Je suis là ». Je n'attends pas d'appel, je n'attends pas de message, je suis là. Et le sens de la prière est de dire : « Seigneur, je suis là. Faites de moi ce que vous voulez.

Un autre élément important du discipulat est que nous nous soucions sincèrement et avec compassion, que nous nous soucions des pauvres et que nous défendons les faibles, les personnes qui sont des boucs émissaires, des personnes sur lesquelles on fait des commérages. Nous ne nous joignons pas aux commérages, nous nous soucions d'eux ; nous savons que leur réputation est peut-être détruite par les ragots et nous disons : « Non, je ne vais pas en faire partie ». Et nous prenons soin des pauvres. Et c'est un aspect déterminant du discipulat chrétien, parce que nous sommes en contact avec Jésus vivant et ressuscité en nous – et nous le savons par un profond silence et une profonde prière – cela nous donne l'énergie, l'amour et l'impulsion nécessaires pour prendre soin des pauvres. et défendre les faibles.

Et être disciple, c'est aussi s'engager au sein d'une communauté. Pas seulement être un individualiste, pas seulement un consommateur de spiritualité, sauter d'une chose à une autre, mais poser son ancre, s'engager comme on le fait dans le mariage. Il y a un engagement – on s'engage envers une personne, envers un mode de vie. Et cet engagement est un aspect déterminant de notre identité de disciple chrétien.

Et surtout, en nous souvenant de ce premier récit de l'Évangile de Jean, tout cela se déroule dans le contexte de la prière. C'est la prière qui nourrit cette vie de disciple et tous ces différents éléments de notre identité chrétienne. Cela affecte notre moralité, notre vie de famille, notre attitude envers la justice sociale, notre culte et notre notre service en communauté. ~

# Discipulat 3

*Le but de la méditation chrétienne est que nous devenions des disciples de tout cœur – imparfaits mais de tout cœur – et que cela devienne notre mode de vie.*

Nous savons que la toute première Église était composée principalement d'esclaves domestiques. C'est pourquoi l'élite de l'Empire romain méprisait les chrétiens. Mais même s'ils étaient esclaves, ils avaient la dignité de disciples car ils savaient qu'ils étaient citoyens du royaume – plus citoyens du royaume qu'ils n'étaient citoyens de l'Empire romain ou adorateurs de l'empereur. L'une des caractéristiques déterminantes des premiers chrétiens est qu'ils n'offraient pas de sacrifices à l'empereur parce que, disaient-ils, « Jésus est Seigneur et je ne peux pas prétendre que je ne le crois pas ».

Les premiers disciples chrétiens étaient pauvres et simples. Ils étaient locaux mais ils avaient aussi cette vision globale, cette vision cosmique – ils faisaient partie de cette église universelle qui continuait à grandir. Cette première période de discipulat dans l'histoire de l'Église a pris fin lorsque l'Église s'est établie, lorsque l'empereur a dit : « D'accord, vous tous, chrétiens, je ne vais plus vous persécuter. Vous allez faire partie de ma fonction publique ; Je vais vous donner des privilèges. Je vais vous faciliter la tâche. Vous pouvez construire des églises, vous pouvez mettre en place votre organisation ecclésiale, mais vous travaillerez également avec moi dans l'empire. Soudain, le nombre de chrétiens a augmenté de façon spectaculaire. Saint Ambroise dit que le bateau de pêche de Pierre est maintenant rempli de tant de disciples qu'il est en train de couler.

Et c'est ainsi que l'idée du discipolat a commencé à se diluer. C'est devenu plus superficiel, plus social, et il y avait des avantages à être chrétien pour sa carrière. Et la réaction à ce niveau inférieur de disciple est apparue très rapidement dans le mouvement monastique. Les premiers moines qui sont venus, qui se sont installés dans les déserts du nord de l'Égypte aux troisième, quatrième et cinquième

siècles, n'étaient pas des super-héros. C'étaient des laïcs. C'étaient de simples chrétiens. Ils vivaient selon les valeurs de l'Évangile : compassion, miséricorde, générosité, non-jugement – refusant de se défendre ou de condamner les autres. Et c'est de ce mouvement monastique, de cette sorte de disciple chrétien précoce et renouvelé, que nous tirons notre enseignement sur la méditation.

La méditation faisait partie de la vie de l'Église depuis le tout début. Nous pouvons le voir dans l'enseignement de Jésus sur la prière lorsqu'il nous dit d'entrer dans notre chambre intérieure ; quand il nous dit de nous taire, de ne pas bavarder comme les païens qui pensent que plus ils disent, plus ils ont de chances d'être entendus ; quand il nous dit de mettre de côté nos soucis et nos angoisses au moment de la prière ; quand il nous dit de penser avant tout au Royaume de Dieu, d'y prêter attention ; et quand il nous dit de vivre le moment présent, de ne pas constamment nous soucier du lendemain. (Mt 6, 6-8, 33) C'est son enseignement sur la prière : entrer dans notre chambre intérieure. Et ces premiers disciples chrétiens du désert vivaient cet esprit de prière comme la manière essentielle de vivre une véritable vie de disciple. Il ne s'agit pas seulement d'une formation de disciple externe, mais également d'une formation de disciple du cœur.

Quoi de neuf aujourd'hui? Qu'en est-il du discipulat pour vous et moi ? Eh bien, nous avons beaucoup à apprendre du passé. Les disciples ne sont pas des personnes parfaites. Ce sont des gens qui sont tombés amoureux de Jésus et savent que Jésus les aime même lorsqu'ils sont infidèles. Ce sont des gens qui essaient de vivre selon l'enseignement de Jésus et de suivre son exemple parce que nous pouvons le rencontrer continuellement dans notre propre être, dans notre propre cœur. Mais qu'en est-il des défis auxquels est confronté le discipulat aujourd'hui ?

L'un des grands disciples de Jésus du siècle dernier était un théologien allemand, un luthérien appelé Dietrich Bonhoeffer. Il a passé environ un an de sa vie dans une prison nazie allemande et a été exécuté par les nazis juste avant la fin de la guerre. Mais au cours de ces derniers jours de prison, il réfléchit profondément à la signification du christianisme dans le monde moderne et à la vie de disciple chrétien.

L'un de ses grands livres s'intitulait *The Cost of Discipleship* , et il nous met en garde, dans le monde moderne, de se méfier de ce qu'il appelle la « grâce bon marché ». La grâce bon marché est l'ennemi mortel de notre église, dit-il. Et notre lutte aujourd'hui est pour une grâce coûteuse – une grâce qui nous coûte.

Qu'est-ce que la grâce bon marché ? C'est le genre que nous nous donnons ; c'est le genre de choses que nous obtenons lorsque nous utilisons l'église pour nous satisfaire. C'est la grâce sans vraiment suivre, sans vraiment être disciple. C'est le genre de grâce bon marché du chrétien qui dit qu'il aimerait rester tel que je suis. Je vais bien, laisse-moi tranquille ; ne me demande pas de grandir, je suis juste heureux là où je suis. Ce n'est pas la manière d'un disciple. La voie d'un disciple est de grandir, c'est-à-dire d'aller plus en profondeur. Les douze apôtres ont chacun donné leur vie pour devenir disciples, et la croix est au cœur du disciple chrétien. Jésus nous dit que vous devez donner votre vie si vous voulez la retrouver ; vous devez vous laisser derrière vous si vous voulez trouver votre vrai moi. (Mt 16, 24-26) Et cela nous amène à nouveau à la prière.

Tout ce que j'ai dit jusqu'à présent nous amène à la prière. Voyons maintenant comment la prière, la prière du cœur – la méditation, la prière contemplative – nous conduit à la véritable expérience et au sens du discipulat. Pourquoi devrait-il faire ça ? Pourquoi rester assis, assis en silence et mettre de côté toutes pensées – pourquoi cela devrait-il nous amener à devenir disciples ? Parce qu'au moment de la méditation, nous détournons notre attention de nous-mêmes. Nous nous laissons derrière nous. Nous nous tournons de tout cœur vers le Christ qui demeure en nous. Et nous nous permettons d'éprouver son regard vers nous. Et ce que nous apprenons à chaque période de méditation, nous le vivons dans notre vie quotidienne.

En détournant notre attention pendant les moments de méditation, nous apprenons à être plus altruistes, plus généreux, plus aimants dans notre vie quotidienne. Et nous apprenons à vivre un peu mieux ces valeurs essentielles de la vie chrétienne parce que nous les comprenons désormais de l'intérieur. Nous avons compris ce que signifie la pauvreté d'esprit. La méditation consiste à devenir pauvre en esprit. Il ne s'agit pas seulement de relaxation, ce n'est pas de

pleine conscience, il ne s'agit pas seulement de se détendre, de se sentir bien, de se déstresser. Ce sont tous des sous-produits de la méditation, ce n'est pas le but de la méditation. Le but de la méditation chrétienne est que nous devions devenir des disciples de tout cœur – imparfaits mais de tout cœur – et que cela devienne notre mode de vie.

Comment fait-on cela? Le chemin est un chemin d'une grande simplicité. Et ce sont cette deuxième génération de disciples chrétiens que nous appelons les Mères et Pères du Désert, ces premiers moines, qui nous ont donné cette méthode très simple de prière du cœur que chacun de nous ici peut pratiquer. Ce n'est pas pour une élite, ce n'est pas pour les saints ; c'est pour des gens comme nous. La méditation chrétienne telle que nous la pratiquons est enracinée dans l'enseignement de Jésus sur la prière et son enseignement sur le discipulat – vous ne pouvez pas les séparer. Nous devons trouver le Christ en nous si nous voulons pouvoir le suivre dans notre vie quotidienne. C'est donc ce que nous ont donné ces premiers enseignants du désert, et c'est ce qu'a découvert John Main, le fondateur de notre communauté. Il a simplement découvert ou redécouvert cet enseignement, mais il a également reconnu qu'il était d'une immense valeur pour les chrétiens modernes comme nous qui essayons d'être des disciples dans un monde très différent, un monde de grande distraction, de grand matérialisme, de grand consumérisme, de grand stress. ~

# Discipulat 4

*Tant que nous serons pris dans toutes ces réflexions, ces planifications, nos inquiétudes et nos fantasmes, nous serons concentrés sur nous-mêmes, nous ne nous laisserons pas derrière nous. Lâcher prise sur nos pensées est la première étape du discipulat.*

Comment pouvons-nous être des disciples dans ce monde moderne ? Eh bien, voici une façon de commencer. Laissez-moi vous décrire cette manière très simple de renoncer à nos biens, de nous laisser derrière nous et de suivre Jésus.

Pour méditer, nous mettons de côté nos pensées. Par pensées, j'entends les pensées du passé, les pensées sur l'avenir, nos fantasmes, nos conversations imaginaires, nos peurs, nos inquiétudes, nos doutes, nos angoisses – essentiellement tout ce qui traverse continuellement l'esprit. Et la méditation n'éteint pas tout cela comme on éteint la télévision. Vous ne pouvez pas simplement arrêter toute cette activité mentale, mais ce que nous pouvons faire, c'est détourner notre attention de tout cela. Nous pouvons apprendre petit à petit à détourner notre attention de nous-mêmes, car tant que nous serons pris dans toutes ces réflexions, ces planifications, ces inquiétudes et ces fantasmes, nous serons concentrés sur nous-mêmes, nous ne nous laisserons pas de côté.

Lâcher prise sur nos pensées est la première étape du discipulat. Nous ne pouvons pas éteindre nos pensées, mais nous pouvons commencer à détourner notre attention de nos pensées. Mais nous avons besoin de quelque chose pour nous aider à le faire, et c'est la pratique, la petite méthode, la petite discipline que nous avons reçue de ces premiers disciples chrétiens.

Ce qu'ils nous conseillent, c'est de prendre une parole – une seule parole, une parole sacrée, une parole de prière – une seule parole qui résume tout. Rappelez-vous que Jésus a dit : « Ne babillez pas comme les païens qui pensent que plus ils disent, plus ils ont de chances d'être entendus, car votre Père sait ce dont vous avez besoin avant que vous le demandiez ». (Mt 6:7-8) Eh bien, mettons cela en

pratique, et nous le mettons en pratique en prenant un mot qui résume tout.

Nous commençons alors à répéter ce mot silencieusement dans notre esprit et notre cœur. Nous ne cessons de le répéter avec douceur, attention, amour et fidélité. Et bien sûr, nous sommes distraits à maintes reprises. Cela n'a pas d'importance. Nous ne sommes pas parfaits. Nous n'avons pas besoin d'être des méditants parfaits parce que nous ne sommes pas encore des disciples parfaits, donc nous ne nous attendons pas à être des méditants parfaits. Cela n'a pas d'importance. Vous n'êtes pas obligé d'être parfait. Les meilleurs méditants diront : « Je médite ». C'est très, très important pour moi. Cela me manque tellement si je ne le fais pas, mais je suis un très mauvais méditant. C'est OK. Ce qui compte, ce n'est pas de réussir, c'est d'être fidèle.

Le choix du mot que nous prononçons est très important, car nous restons avec le même mot tout au long de la méditation et de jour en jour. Je recommande de méditer deux fois par jour, matin et soir. Cela peut vous prendre un peu de temps pour y arriver, mais avec de la pratique, vous découvrirez pourquoi méditer deux fois par jour est un tel cadeau, pourquoi cela transforme votre vie. Vous devrez l'apprendre de votre propre expérience, mais méditer avec les autres est un très bon moyen de l'apprendre.

Donc choisir le mot. Vous pouvez prendre le nom « Jésus » ou le mot « Abba », deux mots de prière sacrés de l'église primitive. Le mot que je recommanderais est un autre mot très sacré dans l'Église primitive. C'est en araméen, la langue que Jésus lui-même parlait. C'est le mot « maranatha ». Cela signifie « Viens Seigneur ». Saint Paul termine par là la Première Lettre aux Corinthiens, et il la garde en araméen même s'il écrivait bien sûr en grec. Il l'a gardé en araméen parce que ce devait déjà être un mot sacré sous cette forme. C'était une sorte de carte de visite chez les premiers chrétiens.

Donc si nous choisissons ce mot, et c'est un mot chrétien idéal, vous le prononcez en quatre syllabes : ma-ra-na-tha, ma-ra-na-tha. Prononcez le mot, ne le visualisez pas et écoutez le mot pendant que vous le répétez doucement et fidèlement. N'utilisez aucune force lorsque vous prononcez le mot ; n'essayez pas de bloquer vos pensées. Laissez les pensées couler mais revenez fidèlement à votre

parole. Ne faites pas trop d'efforts mais soyez fidèle. C'est quelque chose que vous apprendrez par la pratique.

C'est une compétence simple. C'est un art de prière.

La prière est un art. Ce n'est pas une façon de mettre une pièce de monnaie dans une machine et d'en retirer quelque chose. Ce n'est pas une obligation que nous devons faire. C'est un art qu'on aime parce que c'est dans cet art de la prière qu'on découvre qu'on est aimé. Au début, vous aurez peut-être l'impression que votre esprit est partout et que vous êtes tellement distrait que cela ne ressemble pas à une prière. Et c'est bien. Si vous ressentez cela et que vous commencez tout juste à méditer, c'est exactement ce que vous devriez ressentir, alors ne vous inquiétez pas. C'est différent. Et si vous regardez la tradition mystique chrétienne – malheureusement nous n'en savons pas assez – mais si nous connaissons la tradition mystique chrétienne et que vous pouvez apprendre à l'étudier, alors vous saurez que c'est l'enseignement de tous les grands maîtres de prière.

~~

Commençons par faire attention à notre posture. La méditation n'est pas une prière mentale ; c'est la prière du cœur. Cela signifie la prière de toute la personne. Votre corps est donc également impliqué dans cela. Alors prenez juste un moment pour détendre vos épaules. Déplacez un peu votre cou pour vous détendre et relâcher une partie de la tension. Bougez peut-être un peu vos poignets pour vous sentir à nouveau un peu plus libre et détendu. Asseyez-vous le dos droit pour pouvoir rester alerte, être éveillé. Les pieds sur terre. Mettez vos mains sur vos genoux ou sur vos genoux. Détendez vos épaules. Détendez les muscles de votre visage, de votre front et de votre mâchoire.

Fermez ensuite légèrement les yeux. Et soyez simplement conscient de votre respiration pendant quelques instants avant de commencer à prononcer votre mot. Soyez simplement conscient de votre respiration. C'est une façon d'entrer dans le moment présent et c'est la première étape pour détourner l'attention de vos pensées. Respirez le don de la vie, en vous rappelant que la vie est un pur don et que nous sommes appelés à partager la vie même de Dieu. Parce que c'est un don, on ne

peut jamais le posséder, il faut y renoncer. Nous devons devenir pauvres en esprit.

Pour nous aider à le faire, nous prenons maintenant notre parole et nous commençons à la répéter doucement, fidèlement, dans notre esprit et dans notre cœur, et très humblement, nous y revenons sans cesse. Le mot, encore une fois, je suggère, est maranatha. Ma-ra-na-tha. Ma-ra-na-tha. Nous pouvons maintenant introduire la méditation avec cette petite prière composée par le Père Jean.

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

Terminons la méditation avec cette prière de saint Paul dans la Lettre aux Éphésiens, qui entendent comment cette expérience de disciple nous emmène dans le mystère du Christ en nous et dans toutes les dimensions de notre vie.

C'est dans cet esprit que je m'agenouille pour prier le Père dont toute famille au ciel et sur terre tire son nom, afin que, des trésors de sa gloire, il vous accorde force et puissance par son Esprit dans votre être intérieur, afin que par foi, Christ peut habiter dans vos cœurs avec amour. Avec des racines profondes et des fondations solides, puissiez-vous être forts pour comprendre, avec tout le peuple de Dieu, quelle est la hauteur, la longueur, la profondeur et la largeur de l'amour du Christ, et pour le connaître bien qu'il soit au-delà de la connaissance. Et ainsi puissiez-vous parvenir à la plénitude de l'être, à la plénitude de Dieu lui-même. (Ep 3:14-19)

L'un des mystères de cette expérience de méditation chrétienne est que la méditation crée une communauté. Elle renforce et révèle notre communion les uns avec les autres, telle que nous la vivons au quotidien dans les paroisses, en famille, dans la vie quotidienne. La méditation crée une communauté, et le monde d'aujourd'hui a besoin de cette expérience de communion, d'unité. Le monde est plein de divisions, de condamnations, de fondamentalismes et de conflits. Il est essentiel que nous retrouvions cette expérience de communion et de communauté humaine que nous partageons avec tous. Et c'est peut-être un appel particulier du peuple chrétien de savoir cela, à travers sa vie de disciple, d'en témoigner et de travailler pour cette communion et cette

communauté entre les personnes de toutes cultures et de toutes traditions. C'est pourquoi l'Esprit appelle aujourd'hui l'Église à la contemplation.

La méditation ne remplace évidemment pas les autres formes de prière. Bien au contraire. Cela les sublimerait, cela les approfondirait, cela les enrichirait pour vous. La lecture des Écritures, la célébration des sacrements prendront davantage de sens. Mais nous devons aussi changer en tant qu'Église. Nous devons être des disciples qui ont compris le Christ intérieur et qui ont trouvé une transformation personnelle. Il y a cette soif de contemplation qui doit être entretenue, qui doit être enseignée. Elle doit être partagée avec les enfants et dans les paroisses, dans toutes sortes de lieux. Une façon de découvrir que la méditation crée une communauté est de réaliser que nous avons besoin de communauté pour méditer, afin de nous aider à apprendre et à persévérer. Comme dans tout art, nous devons apprendre.

~~

Je vais maintenant demander à James de dire quelques mots sur la communauté chrétienne de méditation ici dans la Sainte Famille et à Singapour, ainsi que sur la grande importance et la valeur de la méditation en groupes hebdomadaires. ~

*Nous sommes appelés à partager l'être même de Dieu, à*

*« participer à la nature divine » (2 Pierre 1 : 4).*

*Et la vocation chrétienne n'est rien de moins que cela. C'est l'appel à se souvenir et à être conscient de notre vocation à participer à l'être même de Dieu. C'est vraiment ce que signifie être chrétien.*

Dans ces conférences, le Père Laurence définit le discipulat comme étant le chemin pour devenir un avec le Christ, et présente la méditation comme un chemin vers le discipolat. Dans la pratique de la méditation chrétienne, nous détournons notre attention de nous-mêmes et nous tournons de tout cœur vers le Christ qui demeure dans nos cœurs – nous laissons notre soi derrière nous. Ce changement de l'autofixation habituelle nous permet de faire l'expérience du regard de Jésus tourné vers nous. Dans la reconnaissance mutuelle, une relation personnelle se développe qui nous transforme progressivement pour ressembler davantage au Christ.



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



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

Dans l'ensemble de ce document Il y a en fait **trois** textes se rapportant à ce thème de : ***La vie chrétienne. 1 : La condition du disciple (Discipleship)*** :

1 ***La condition du disciple*** -, traduction (...presque automatique...excuser les lourdeurs...) du texte original en anglais (cf le texte précédent)

2- Quelques ***Sagesses quotidiennes*** (ce document) illustrées et choisies dans cet ouvrage par le P. Freeman (**Deux Séries** : **1-** entre le 19/02/2024 et le 16/03/2024 et **2-** entre le 17/06/2024 et le 14/07/2025)

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

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

## **SAGESSE DU JOUR (1)**

Pages choisies et composées entre le 19/02/2024 et le 16/03/2024 par le P. Freeman



(Photo Laurence Freeman)

**La condition du disciple.** J'aimerais commencer par ces mots tirés de la deuxième lettre de Pierre, qui décrivent la condition du disciple.

« Sa puissance divine nous a fait don de tout ce qui permet de vivre avec piété, grâce à la vraie connaissance de celui qui nous a appelés par la gloire et la force qui lui appartiennent. De la sorte nous sont accordés les dons promis, si précieux et si grands, pour que, par eux, vous deveniez participants de la nature divine, et que vous échappiez à la dégradation produite dans le monde par la convoitise. » (2 P 1, 3-4)

La phrase clé ici, liée à la méditation comme prière du cœur, est que nous sommes appelés à participer à l'être même de Dieu - "participer à la nature divine". La vocation chrétienne n'est rien d'autre que cela. Elle est un appel à se souvenir et à être conscient de notre vocation à participer à l'être même de Dieu. Être chrétien vraiment cela. Lors d'une interview avec une poétesse noire américaine, une femme qui décrivait sa poésie, l'intervieweur lui dit : "J'ai cru comprendre que vous étiez chrétienne".

Elle s'est mise à rire, d'un grand rire profond, et dit : "J'espère vraiment que je le serai avant de mourir !"

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

1: Discipleship [La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne. 1 : La condition du disciple] P5-6



(Photo Laurence Freeman, Bonnevaux)

**Être disciple**, c'est être en chemin pour devenir chrétien. Nous ne sommes pas encore pleinement des disciples, mais nous sommes en chemin. Nous sommes en chemin pour ne faire qu'un avec le Christ, pour devenir, comme le dit l'Église primitive, "un autre Christ". Chacun de nous est un "autre Christ" grâce à l'union que nous avons avec lui. Il s'agit d'un parcours qui dure toute la vie. Nous n'arrivons pas à ce stade le jour de notre baptême ; il n'est que le début de ce parcours. *C'est un cheminement de toute une vie* où ce qui est beau, c'est qu'il donne un sens à tout ce qui nous arrive dans notre vie : les joies et les souffrances, les choses que nous gagnons et celles que nous perdons. Tout a un sens si notre vie a ce but.

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

1: Discipleship [La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne. 1 : La condition du disciple] P6

Mercredi 21 Février 2024



(Photo Laurence Freeman, Bonnevaux)

Comment pouvons-nous devenir ou être en voie de devenir chrétien ? Revenons au début. Regardons les premiers disciples : qui étaient ces premiers disciples chrétiens ? C'étaient les douze apôtres. Nous disons que l'Église est apostolique, ce qui signifie qu'elle est fondée sur ces douze apôtres qui eux-mêmes étaient fondés en Christ. C'est une Église apostolique parce qu'ils sont pour nous le modèle de ce que signifie être un disciple à chaque génération.

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

1: Discipleship [La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne. 1 : La condition du disciple]

P6



(Photo Laurence Freeman, Italie)

Souvenez-vous de la première apparition de Jésus dans l'Évangile de Jean (Jn 1, 35-39). Jean Baptiste se tient avec quelques-uns de ses disciples lorsque Jésus passe. Jean désigne Jésus et dit : "Voici l'Agneau de Dieu" (Jn 1,36). Les deux disciples qui se tenaient avec Jean Baptiste suivirent Jésus. Ils le suivaient en le voyant de dos. Il se retourna, vit qu'ils le suivaient et leur dit : "Que cherchez-vous ?" Ils lui répondirent : "Maître, où demeures-tu ?". Et que leur dit-il ? "Venez et voyez". Ils allèrent voir où il demeurait, et ils restèrent avec lui tout le reste de la journée. Ensuite, saint Jean dit dans son Évangile : "Il était environ quatre heures de l'après-midi". Est-ce qu'il importe qu'il soit quatre heures de l'après-midi ? C'était en fait un temps de prière. Dans l'Église primitive, chaque journée était rythmée par des temps de prière, et quatre heures était le temps de la prière du soir, en fin d'après-midi, où l'on s'arrêtait de travailler et où l'on priait. Cette petite histoire est une merveilleuse description de la vie de disciple.

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

1: Discipleship [La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne. 1 : La condition du disciple] P7

Vendredi 23 Février 2024



(Photo Laurence Freeman, Bonnevaux)

Ces premiers disciples, les douze, n'étaient pas parfaits. Ils commirent beaucoup d'erreurs. Dans les évangiles, nous voyons souvent Jésus s'impatienter parce qu'ils ne comprennent pas ce qu'il dit. Ils discutent pour savoir qui parmi eux sera le plus grand, ils se chamaillent et ils ne comprennent pas la profondeur réelle de son enseignement. Et à la fin ils l'abandonnent. Pierre, le plus grand échec de Jésus, le renie trois fois. Alors pourquoi considérons-nous ces douze comme des modèles de notre vie de disciple ? Ils ne semblent pas être de bons disciples mais Jésus avait foi en eux. Il y eut un lien, et une fois ce lien établi, il y reste fidèle. Même si nous sommes infidèles, lui reste fidèle. C'est la grande force du disciple chrétien : il n'est pas nécessaire d'être parfait, il suffit d'être fidèle et de savoir qu'il nous est fidèle.

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

1: Discipleship [La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne. 1 : La condition du disciple] P9



(Photo Laurence Freeman, Trinité)

Jésus avait trois disciples proches, Pierre, Jacques et Jean, qui l'accompagnèrent à des moments très importants : lors de la guérison de la fille de Jaïre, à la Transfiguration, au jardin de Gethsémani. Mais en un certain sens, chacun de nous est un disciple proche. Si nous avons des rôles différents à jouer dans l'Église, dans le corps du Christ, chacun de nous est appelé à une relation intime avec Jésus. Nous ne devons pas nous considérer comme des seconds rôles parce que nous ne sommes pas parfaits. Ils n'étaient pas parfaits, pourquoi nous attendre à l'être ? Être disciple, c'est s'accepter et se connaître tels que nous sommes et aussi savoir que le regard de Jésus, le regard aimant de Jésus est posé sur nous à tout moment.

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



(Photo Laurence Freeman, Trinité)

Être un disciple : qu'est-ce que cela implique ? L'amour de Jésus. Cet amour grandira. Tout comme l'amour dans l'amitié ou le mariage ou l'amour des enfants qui grandit avec le temps, notre amour de Jésus grandit. Cela implique également l'obéissance à son enseignement du mieux que nous pouvons. Nous échouons souvent, mais nous continuons à marcher avec lui. Jésus dit que personne ne peut être disciple sans renoncer à tous ses biens. C'est un peu déconcertant si l'on s'en tient au niveau matérialiste. Saint François a vécu cette vie de renoncement physique total ; il ne possédait rien. Mais ce n'est qu'un reflet du sens de cet appel à renoncer à tous nos biens.

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



(Photo Laurence Freeman, Trinité)

Ce renoncement à nos biens a un aspect matériel. Mais son sens le plus profond est la pauvreté de l'esprit, la capacité de renoncer à l'impulsion égoïste de posséder et de contrôler qui est un instinct très profondément ancré dans chaque être humain. Nous pensons qu'il est plus important d'avoir que d'être. Là encore, c'est dans notre prière et dans la méditation que nous renonçons à tous nos biens. Nous avons des responsabilités vis-à-vis de notre famille, de nos amis, de notre travail ; nous ne pouvons pas renoncer à tout et mettre nos enfants à la rue. Mais nous pouvons, tout en étant responsables de notre richesse ou de nos biens, y renoncer en devenant non possessifs et en les utilisant avec générosité et sagesse, sans être possédés par nos biens. C'est là un élément très important de la vie de disciple : savoir ce que signifie réellement la pauvreté d'esprit.

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



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

La non-violence est un autre élément de la vie du disciple. C'est ce qui caractérise la vie chrétienne. C'est l'enseignement de Jésus de tendre l'autre joue, d'aimer nos ennemis, de bénir ceux qui nous maudissent. Ce n'est pas la voie du monde. Ce n'est pas ainsi que fonctionnent la plupart des institutions politiques ou des pays. Ils se vengent, ripostent, prennent leur revanche. Mais le disciple chrétien est en voie de comprendre ce que signifie la non-violence, ce que signifie, comme Jésus lui-même nous l'a montré par sa propre vie, être non-violent.



(Photo Laurence Freeman, USA)

Être disciple, c'est aussi vivre selon des valeurs simples, selon la valeur qu'est la simplicité. Nos vies sont devenues aujourd'hui de plus en plus complexes et distraites. Plus nous avons d'appareils qui nous font gagner du temps, plus nous sommes stressés. Nous achetons un téléphone portable, puis nous en devenons dépendants. La première étape pour apprendre à méditer est d'éteindre son portable - ce qui est très difficile pour certains. Je suis sûr, lorsque nous méditons, qu'un portable va sonner parce que ça a été trop difficile de l'éteindre. Mais éteindre son portable, c'est se dire "Je suis là. Je n'attends pas d'appel, je n'attends pas de message. Je suis là." Et le sens de la prière est de dire , " Seigneur, me voici. Fais de moi ce tu voudras."

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

1: Discipleship

P11

[La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne. 1 : La condition du disciple]

Jeudi 29 Février 2024



(Photo Laurence Freeman, Portugal)

Se soucier des pauvres sincèrement et avec compassion, défendre les faibles, ceux dont on fait des boucs émissaires, qui font l'objet de médisances est un autre élément important de la condition de disciple. Il s'agit de ne pas se joindre aux commérages, de prendre soin des personnes visées, de savoir que leur réputation peut être détruite par les ragots et de dire "non, je ne participerai pas à cela". Et de prendre soin des pauvres. C'est là un aspect déterminant de la condition d'un disciple chrétien, parce que nous sommes alors reliés à Jésus ressuscité vivant en nous - nous le savons grâce au silence profond et à la prière. Cela nous donne l'énergie, l'amour et l'impulsion nécessaires pour prendre soin des pauvres et défendre les faibles.

Laurence Freeman OSB, Christian Life in the Light of Christian Meditation  
1: Discipleship P11-12



(Photo Laurence Freeman, Italie)

Être disciple, c'est aussi s'engager au sein d'une communauté. Il ne s'agit pas d'être individualiste et simple consommateur de spiritualité en passant d'une chose à l'autre, mais de s'ancrer et s'engager comme on le fait dans le mariage. C'est un engagement : on s'engage envers une personne, envers un mode de vie. Cet engagement est un aspect déterminant de notre identité de disciple chrétien. On se souvient surtout que la première histoire de l'Évangile de Jean se déroule dans un contexte de prière. C'est la prière qui nourrit la vie de disciple et tous les différents aspects de notre identité chrétienne : notre moralité, notre vie de famille, notre attitude à l'égard de la justice sociale, notre pratique religieuse et notre service dans la communauté.



(Photo Laurence Freeman)

Les premiers disciples chrétiens étaient pauvres et simples. Ils étaient de la région mais ils avaient également une vision mondiale, cosmique - ils faisaient partie de cette église universelle qui s'agrandissait. Cette première génération de disciples a pris fin dans l'histoire de l'Église lorsque celle-ci s'est établie, lorsque l'empereur a dit : "D'accord, vous tous, chrétiens, je ne vais plus vous persécuter. Vous allez faire partie de mon administration ; je vais vous accorder des privilèges et vous faciliter la vie. Vous pouvez construire des églises, mettre en place votre organisation ecclésiale, mais vous travaillerez aussi avec moi dans l'empire". Soudain, le nombre de chrétiens augmenta de façon spectaculaire. Saint Ambroise disait que \*la barque de pêche de Pierre est maintenant remplie de tellement de disciples qu'elle est en train de couler\*.



(Photo Laurence Freeman)

Les premiers moines qui vinrent s'installer dans les déserts du nord de l'Égypte au troisième, quatrième et cinquième siècle n'étaient pas des super-héros. Ils étaient des laïcs et de simples chrétiens. Ils vivaient les valeurs de l'Évangile : compassion, miséricorde, générosité, non-jugement - refusant de se défendre ou de condamner les autres. C'est à partir de ce mouvement monastique et de cette forme précoce de vie renouvelée de disciple chrétien que nous avons reçu notre enseignement sur la méditation.

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

1: Discipleship

P14



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

La méditation a fait partie de la vie de l'Église depuis ses tout débuts. Nous pouvons le constater dans l'enseignement de Jésus sur la prière, lorsqu'il nous dit d'entrer dans notre chambre intérieure, de faire silence, de ne pas rabâcher comme les païens qui pensent que plus ils en disent, plus ils auront de chance d'être entendus. Jésus précise qu'à l'heure de la prière, il faut laisser de côté nos soucis et nos angoisses, porter avant tout notre attention sur le royaume de Dieu, être attentifs, vivre dans l'instant présent et ne pas s'inquiéter sans cesse du lendemain (Mt 6, 6-8, 33). C'est là son enseignement sur la prière, ce que signifie entrer dans notre chambre intérieure. Au désert, les disciples des premiers temps vivaient cet esprit de prière. C'est surtout ainsi qu'ils étaient véritablement disciples : être disciple n'était pas seulement une attitude extérieure mais aussi celle du cœur.

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



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Le théologien luthérien allemand Dietrich Bonhoeffer est l'un des grands disciples de Jésus du siècle dernier. Il passa la dernière année de sa vie dans une prison nazie allemande et fut exécuté par les nazis juste avant la fin de la guerre. Mais durant ses derniers jours en prison, il réfléchit profondément au sens du christianisme dans notre monde actuel et à celui de la vie de disciple du Christ.

L'un de ses grands livres a pour titre *\*Vivre en disciple : le prix de la grâce\**, où il nous met en garde contre ce qu'il appelle la 'grâce bon marché' dans le monde moderne. Il dit que c'est l'ennemi mortel de notre Église. Notre combat d'aujourd'hui est pour une grâce de valeur - une grâce qui nous coûte. Qu'est-ce qu'une grâce bon marché ? C'est celle que nous nous donnons, celle que nous obtenons lorsque nous utilisons l'Église pour nous satisfaire. C'est une grâce sans vraiment suivre, sans être vraiment disciple. C'est la grâce bon marché du chrétien qui dit qu'il veut rester comme il est : « Ça va, laissez-moi tranquille ; ne me demandez pas de grandir, je suis heureux comme ça. » Ce n'est pas le chemin d'un disciple. La voie d'un disciple est de grandir, c'est-à-dire d'aller plus loin. Chacun des douze apôtres a donné sa vie comme disciple et la croix est au cœur de la vie du disciple.

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



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Observons maintenant comment la prière, celle du cœur - la méditation, la prière contemplative - nous conduit à une véritable expérience de la vie du disciple et à sa signification. Pourquoi cela agit ainsi ? Pourquoi être assis immobile, en silence, en mettant de côté toute pensée fait de nous des disciples ? Parce que pendant le temps de la méditation, nous détournons notre attention de nous-même. Nous renonçons à notre moi. Nous nous tournons de tout notre cœur vers le Christ qui demeure en nous. Nous éprouvons la présence de son regard sur nous. Et ce que nous apprenons à chaque méditation, nous le vivons dans notre vie quotidienne.

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



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

En détournant notre attention de nous-même pendant la méditation nous apprenons à être moins égoïste, plus généreux, plus aimant dans la vie quotidienne. Et nous apprenons à vivre un peu mieux ces valeurs essentielles de la vie chrétienne parce que nous les comprenons maintenant de l'intérieur. Nous comprenons ce que signifie la pauvreté en esprit. La méditation consiste à devenir pauvre en esprit. Il ne s'agit pas seulement de se détendre, de libérer l'esprit, de se sentir bien et de se déstresser. Ce sont là des effets secondaires de la méditation, ce n'est pas sa finalité. Le but de la méditation chrétienne est de faire de nous des disciples à part entière - imparfaits mais sincères - et que cela devienne notre mode de vie.



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Le chemin est une voie de grande simplicité. Ce sont les disciples chrétiens de la deuxième génération que nous appelons les Mères et les Pères du désert, ces premiers moines, qui nous ont transmis cette méthode très simple de la prière du cœur que chacun d'entre nous ici peut pratiquer. Cette méthode n'est pas destinée à une élite ou à des saints mais à des gens comme nous. La méditation chrétienne, telle que nous la pratiquons, trouve sa source dans l'enseignement de Jésus sur la prière et sur la vie de disciple - on ne peut pas les séparer. Nous devons trouver le Christ intérieur si nous voulons être capables de le suivre dans notre vie quotidienne. C'est donc ce que ces premiers maîtres du désert nous ont transmis, et c'est ce qu'a découvert John Main, le fondateur de notre communauté. Il a simplement découvert ou redécouvert cet enseignement, mais il a aussi reconnu qu'il était d'une immense valeur pour les chrétiens actuels que nous sommes, qui essayons d'être des disciples dans un monde très différent, un monde de grande distraction, de grand matérialisme, de grand consumérisme et de grand stress.

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



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Comment pouvons-nous être des disciples dans ce monde actuel ? Nous pouvons commencer par cette façon très simple de renoncer à nos biens et de nous abandonner pour suivre Jésus, que je vais vous décrire. Pour méditer, nous mettons de côté nos pensées. Par pensées, j'entends les pensées du passé, les pensées sur l'avenir, nos fantasmes, nos conversations imaginaires, nos peurs, nos inquiétudes, nos doutes, nos angoisses - en fait, tout ce qui nous traverse l'esprit en permanence. La méditation n'arrête pas tout cela comme on éteint la télévision. On ne peut pas arrêter toute cette activité mentale, mais ce que l'on peut faire, c'est détourner notre attention de tout cela. Nous pouvons apprendre petit à petit à détourner notre attention de nous-mêmes, car tant que nous serons pris dans toutes ces pensées, ces projets, ces inquiétudes et ces fantasmes, nous serons concentrés sur nous-mêmes, nous ne nous renoncerons pas à nous-mêmes.

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

1: Discipleship

P17



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Lâcher prise sur nos pensées est le premier pas du disciple. Nous ne pouvons pas arrêter nos pensées mais nous pouvons commencer à en détourner notre attention. Nous avons besoin de quelque chose qui nous aide à y parvenir, c'est la pratique de la petite méthode, la petite discipline que nous avons reçue des premiers chrétiens. Ils nous conseillent de prendre un mot - un seul mot, un mot sacré, un mot de prière - un mot qui résume tout. Rappelez-vous que Jésus a dit : 'ne rabâchez pas comme les païens : ils s'imaginent qu'à force de paroles ils seront exaucés. Ne les imitez donc pas, car votre Père sait de quoi vous avez besoin, avant même que vous l'ayez demandé.' (Mt 6, 7-8) Mettons donc cela en pratique, ce que nous faisons en prenant un seul mot qui résume tout.

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

1: Discipleship

P17-18



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Nous commençons alors à répéter le mot silencieusement dans notre tête et dans notre cœur. Nous le répétons sans cesse avec douceur, attention, amour et fidélité. Et bien sûr, nous sommes distraits maintes et maintes fois. C'est sans importance. Nous ne sommes pas parfaits. Nous n'avons pas à être des méditants parfaits parce que nous ne sommes pas encore des disciples parfaits, donc nous ne nous attendons pas à être des méditants parfaits. Cela n'a pas d'importance. Vous n'avez pas à être parfaits. Les meilleurs méditants diront : « Je médite. C'est très, très important pour moi. Cela me manque beaucoup si je ne le fais pas, mais je suis un très mauvais méditant. » Ce n'est pas grave. Ce qui compte ce n'est pas de réussir mais d'être fidèle.



(Photo Laurence Freeman, Jordanie)

Le choix du mot que nous prononçons est très important, car nous gardons le même mot tout au long de la méditation et jour après jour. Je recommande de méditer deux fois par jour, le matin et le soir. Il vous faudra peut-être un peu de temps pour vous y mettre, mais avec la pratique, vous découvrirez pourquoi méditer deux fois par jour est un tel don, pourquoi cela transforme votre vie. Vous devrez l'apprendre par votre propre expérience, mais la méditation avec d'autres personnes est un très bon moyen de l'apprendre. Pour le choix du mot, vous pouvez prendre le nom "Jésus" ou le mot "Abba", deux mots de prière sacrés de l'Église primitive. Le mot que je recommande est un autre mot très sacré de l'Église primitive. Il est en araméen, la langue que parlait Jésus. C'est le mot "maranatha", qui signifie "Viens, Seigneur". Saint Paul termine sa première lettre aux Corinthiens par ce mot, qu'il conserve en araméen, même s'il écrivait en grec. Il l'a gardé en araméen parce qu'il était probablement déjà un mot sacré sous cette forme. C'était une sorte de carte de visite pour les premiers chrétiens.

Mercredi 13 Mars 2024



(Photo Laurence Freeman, Angleterre)

Si nous choisissons le mot maranatha, mot chrétien idéal, nous le prononçons en quatre syllabes : ma-ra-na-tha, ma-ra-na-tha. Laissez résonner le mot, ne le visualisez pas et écoutez-le en le répétant doucement et fidèlement. Ne forcez pas en le prononçant ; n'essayez pas de bloquer vos pensées. Laissez les pensées circuler, mais revenez fidèlement à votre mot. Ne faites pas trop d'efforts, mais restez-lui fidèle. C'est une chose que vous apprendrez par la pratique. C'est une compétence simple. C'est un art de la prière.

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

1: Discipleship

[La vie chrétienne à la lumière de la méditation chrétienne. 1 : La condition du disciple] P18-19



(Photo Laurence Freeman, Suisse)

La prière est un art. Il ne s'agit pas de mettre une pièce dans une machine pour en obtenir quelque chose. Ce n'est pas une obligation à remplir. C'est un art qu'on en vient à aimer parce que c'est dans cet art de la prière que nous découvrons que nous sommes aimés. Au début, vous aurez peut-être l'impression que vos pensées envahissent tout l'espace et d'être tellement distrait que vous n'aurez pas le sentiment de prier. Et c'est une bonne chose. Si vous ressentez cela en commençant tout juste à méditer, c'est exactement ce que vous devriez ressentir. Alors ne vous inquiétez pas. C'est différent. Si vous regardez et apprenez à étudier la tradition mystique chrétienne, qu'on ne connaît malheureusement pas assez, alors vous saurez que c'est l'enseignement de tous les grands maîtres de la prière.

Vendredi 15 Mars 2024



(Photo Laurence Freeman, Suisse)

L'un des mystères de l'expérience de méditation chrétienne c'est qu'elle crée une communauté. Elle renforce et révèle la communion entre nous quand nous la vivons jour après jour dans nos paroisses, nos familles et dans la vie quotidienne. La méditation crée la communauté, et le monde d'aujourd'hui a besoin de cette expérience de communion et d'unité. Le monde est plein de divisions, de condamnations, de fondamentalismes et de conflits. Il est essentiel que nous retrouvions cette expérience de communion et de communauté humaine que nous partageons avec tous les peuples. Connaître cela est peut-être la vocation particulière du peuple chrétien d'en témoigner à travers la vie de disciple et d'œuvrer à cette communauté et cette communion entre gens de toutes cultures et de toutes traditions. C'est pourquoi l'Esprit appelle aujourd'hui l'Eglise à la contemplation.

Laurence Freeman OSB, Christian Life in the Light of Christian Meditation  
1: Discipleship P20-21

Samedi 16 Mars 2024



(Photo Laurence Freeman, Bonnevaux)

La méditation ne remplace évidemment pas les autres formes de prière. Bien au contraire. Elle vous permet de les renforcer, les approfondir, les enrichir. La lecture de l'Écriture et la célébration des sacrements prendront plus de sens. Mais nous devons aussi changer en tant qu'Église. Nous devons être des disciples qui ont compris que le Christ demeure en eux et qui ont vécu une transformation personnelle. Notre soif de contemplation doit être nourrie et enseignée. Elle doit être partagée avec les enfants et dans les paroisses, dans toutes sortes d'endroits. L'une des façons de découvrir que la méditation crée la communauté est de réaliser que nous avons besoin d'une communauté pour méditer, afin de nous aider à apprendre et à persévérer. Comme dans tout art, nous devons apprendre.

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

1: Discipleship

P21

## **SAGESSE DU JOUR (2)**

Pages choisies et composées entre le 17/06/2025 et le 14/07/2025  
par le P. Freeman

**Mardi 17 Juin 2025**



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Être disciple : J'aimerais commencer par ces mots de la deuxième lettre de Pierre qui décrivent ce qu'est un disciple.

Sa puissance divine nous a fait don de tout ce qui permet de vivre avec piété, grâce à la vraie connaissance de celui qui nous a appelés par la gloire et la force qui lui appartiennent. De la sorte nous sont accordés les dons promis, si précieux et si grands, pour que, par eux, vous deveniez participants de la nature divine, et que vous échappiez à la dégradation produite dans le monde par la convoitise. (2 Pierre 1,3-4)

La phrase clé ici, qui a trait à la méditation comme prière du cœur, est que nous sommes appelés à partager l'être même de Dieu – à « participer à la nature divine ». La vocation chrétienne n'est rien d'autre que cela. Elle est l'appel à se souvenir et à prendre conscience de notre vocation à partager l'être même de Dieu. Voilà ce que signifie véritablement être chrétien.

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

*La vie chrétienne. 1 : La condition du disciple*

P5-6



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

Être disciple, c'est être sur la voie de devenir chrétien. Nous ne sommes pas encore pleinement disciples, mais nous sommes en chemin. En voie de devenir un avec le Christ, devenir « un autre Christ », comme le dit l'Église primitive. Chacun de nous est « un autre Christ » par l'union avec lui. C'est le parcours de toute une vie. Nous n'y parvenons pas seulement le jour de notre baptême ; il n'est que le début de ce cheminement. C'est le parcours d'une vie entière, et ce qu'il y a de beau dans ce cheminement, c'est qu'il donne un sens à tout ce qui nous arrive dans la vie : les joies et les peines, ce que nous gagnons et ce que nous perdons. Tout prend sens si notre vie a ce but.

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

*La vie chrétienne. 1 : La condition du disciple*

P6



Qu'est-ce que cela signifie pour nous ? Comment pouvons-nous devenir ou être en voie de devenir chrétien ? Revenons au commencement. Regardons les premiers disciples chrétiens, c'est-à-dire les douze apôtres. Nous disons que l'Église est apostolique, ce qui signifie qu'elle est édifiée sur ces douze apôtres, eux-mêmes édifiés en Christ. C'est une Église apostolique parce qu'ils sont pour nous le modèle de ce que signifie être disciple à chaque génération. Nous pouvons comprendre ce que signifie être disciple en observant ces douze premiers disciples.

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

*La vie chrétienne. 1 : La condition du disciple*

P6

(PHOTO : LAURENCE FREEMAN)



Rappelez-vous la première fois où Jésus apparaît dans l'évangile de Jean (1,35-39). Jean-Baptiste se tient avec quelques-uns de ses disciples lorsque passe Jésus. Le Baptiste le désigne du doigt en disant : « Voici l'Agneau de Dieu » (Jn 1, 36). Les deux disciples qui étaient avec lui suivirent alors Jésus. Alors qu'ils le suivaient – le regardant de dos - Jésus, se retournant, vit qu'ils le suivaient et leur demanda : « Que cherchez-vous ? » Ils répondirent : « Maître, où demeures-tu ? » Jésus leur dit : « Venez et voyez. » Ils allèrent voir où il demeurait et restèrent avec lui le reste de la journée. Saint Jean précise dans son évangile : « Il était environ quatre heures de l'après-midi. » Qu'importe qu'il soit quatre heures de l'après-midi ? C'était en fait un temps de prière. Dans l'Église primitive, chaque journée était rythmée par des temps de prière, et quatre heures en était un – le temps de la prière du soir, de la prière de fin d'après-midi où l'on arrêtait le travail pour prier. Cette petite histoire est une merveilleuse description de ce qu'est une vie de disciple.

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

*La vie chrétienne. 1 : La condition du disciple*

P7

(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)



Il faut tout d'abord que quelqu'un nous montre Jésus. De qui s'agit-il ? Peut-être de nos parents, un ami, un prêtre ou un religieux, ou peut-être une personne rencontrée dans un bus. Il faut d'abord que quelqu'un nous montre Jésus. Ensuite, nous commençons à le suivre, mais nous ne le voyons d'abord que de dos. À un moment donné, et c'est là que la vie de disciple commence vraiment, il se retourne et voit que nous le suivons. Nous voyons donc que nous sommes vus, ce qui fait une grande différence. N'est-ce pas là que commence la vraie relation : quand vous voyez que vous êtes vus ? C'est à ce moment de l'histoire qu'ils se lient à lui et qu'il leur pose cette question profonde : « Que cherchez-vous ? Quel est le véritable but de votre vie ? Où sont vos priorités ? » Si nous sommes des disciples, c'est une question que nous devrions nous poser chaque jour : quelle est notre priorité ? Et ils lui répondent par une question de disciple : « Où demeures-tu ? » Il ne leur donne pas son adresse électronique, ni son adresse postale. Il leur dit : « Venez et voyez ». C'est une invitation. Ils acceptent cette invitation et restent avec lui.

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

*La vie chrétienne. 1 : La condition du disciple*

P7-8

(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, MALAISIE)



Les premiers disciples, les douze, n'étaient pas parfaits. Ils ont commis de nombreuses erreurs. On voit souvent dans les évangiles que Jésus s'impatiente avec eux parce qu'ils ne comprennent pas ce qu'il dit. Ils se disputent pour savoir qui sera le plus grand, se chamaillent et ne saisissent pas la véritable profondeur de son enseignement. Et à la fin, ils l'abandonnent. Pierre est le plus grand échec quand il le renie à trois reprises. Alors pourquoi prenons-nous ces disciples comme des modèles de disciples pour nous ? Ils ne semblent pas avoir été de très bons disciples, mais Jésus leur était fidèle. Il y avait ce lien. Et une fois ce lien établi, il y est fidèle. Même si nous sommes infidèles, lui nous reste fidèle. C'est la grande force des disciples chrétiens : nul besoin d'être parfait, il suffit d'être fidèle et de savoir qu'il nous est fidèle.

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

*La vie chrétienne. 1 : La condition du disciple*

⋮ P9

(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

**Lundi 23 Juin 2025**



Que signifie alors être un disciple ? L'amour de Jésus. Cet amour grandira. Tout comme l'amour grandit avec le temps - dans l'amitié, le mariage, ou l'amour des enfants – notre amour pour Jésus grandit. Il implique aussi d'obéir à ses enseignements du mieux que nous pouvons. Nous échouons maintes fois, mais nous continuons à marcher avec lui.

Laurence Freeman OSB, Christian Life in the Light of Christian Meditation 1  
<https://wccm.us4.list-manage.com/track/click...> P10  
(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

**Mardi 24 Juin 2025**



Jésus dit que nul ne peut être disciple s'il ne renonce pas à tous ses biens. C'est un peu déconcertant si l'on s'arrête au niveau matériel. Saint François vécut une vie de renoncement matériel total ; il ne possédait rien. Mais ce n'est là qu'un aspect du sens de cet appel à renoncer à tous nos biens. Il y a bien sûr un aspect matériel. Il sera difficile d'être disciple de Jésus et d'être un consommateur invétéré qui ne pense qu'à posséder et acheter. Si c'est là tout ce qui fait notre vie, si c'est notre priorité ou si consommer est la principale façon dont nous utilisons notre temps libre, cela affectera notre manière d'être disciple. (...) Mais le sens profond de tout cela est la pauvreté d'esprit, la capacité à se libérer de l'impulsion égoïste de posséder et de contrôler, cet instinct profondément ancré en chaque être humain.

Laurence Freeman OSB, Christian Life in the Light of Christian Meditation 1  
<https://wccm.us4.list-manage.com/track/click...> P10  
(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, MALAISIE)

**Mercredi 25 Juin 2025**



Si nous pensons qu'il est plus important d'avoir que d'être, un aspect de notre prière, de notre méditation, est de renoncer réellement à tous nos biens. Nous avons des responsabilités envers notre famille, nos amis et notre travail ; on ne peut pas simplement renoncer à tout et mettre ses enfants à la rue. Mais on peut, tout en étant responsable de ses richesses et de ses biens, y renoncer en devenant non possessif et en les utilisant avec générosité et sagesse, sans être possédé par ses biens. C'est là un élément très important de la vie de disciple : comprendre ce que signifie réellement la pauvreté d'esprit.

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

<https://wccm.us4.list-manage.com/track/click...> P11

(PHOTO : LAURENCE FREEMAN)



La non-violence est un autre élément de la vie d'un disciple. C'est ce qui caractérise la vie chrétienne - l'enseignement de Jésus de tendre l'autre joue, d'aimer nos ennemis, de bénir ceux qui nous maudissent. Ce n'est pas la voie du monde. Ce n'est pas ainsi que fonctionnent la plupart des institutions politiques ou des pays. Ils se vengent, ripostent, prennent leur revanche. Mais le disciple chrétien est en passe de comprendre ce que signifie la non-violence, ce que veut dire être non-violent, comme Jésus lui-même nous l'a montré dans sa vie.

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

<https://wccm.us4.list-manage.com/track/click...>

(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ITALIE) P11

Vendredi 27 Juin 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

Être disciple, c'est aussi vivre selon des valeurs simples, dans la simplicité. Nos vies sont aujourd'hui de plus en plus complexes et distraites. Plus nous avons d'appareils qui nous font gagner du temps, plus nous sommes stressés. On achète un téléphone portable et on en devient dépendant. La première étape pour apprendre à méditer est d'éteindre son téléphone – ce qui est très difficile pour certains. Lorsque nous méditons, je suis sûr que le téléphone de quelqu'un va sonner, car il est simplement trop difficile de l'éteindre. Mais éteindre son téléphone, c'est dire : « Je suis là. Je n'attends pas d'appel ni de message, je suis là. » Et le sens de la prière, c'est de dire : « Seigneur, je suis là. Fais de moi ce que tu veux. »

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

*La vie chrétienne. 1 : La condition du disciple*

P11

Samedi 28 Juin 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Un autre élément important de la condition de disciple est de nous soucier sincèrement, avec compassion, des pauvres, de défendre les faibles, ceux qu'on prend comme boucs émissaires ou qui font l'objet de médisances. Nous ne nous joignons pas à ces médisances, nous prenons soin de ces personnes ; nous savons que leur réputation peut être détruite par des rumeurs et nous disons « Non, je ne participe pas à cela ». Nous prenons soin des pauvres. C'est là un aspect déterminant de la condition d'un disciple chrétien : grâce au silence et à la prière profonde, nous savons que nous sommes en contact avec Jésus ressuscité vivant en nous et cela nous donne l'énergie, l'amour et l'impulsion nécessaires pour prendre soin des pauvres et défendre les faibles.

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

*La vie chrétienne. 1 : La condition du disciple*

P12



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, MEXIQUE)

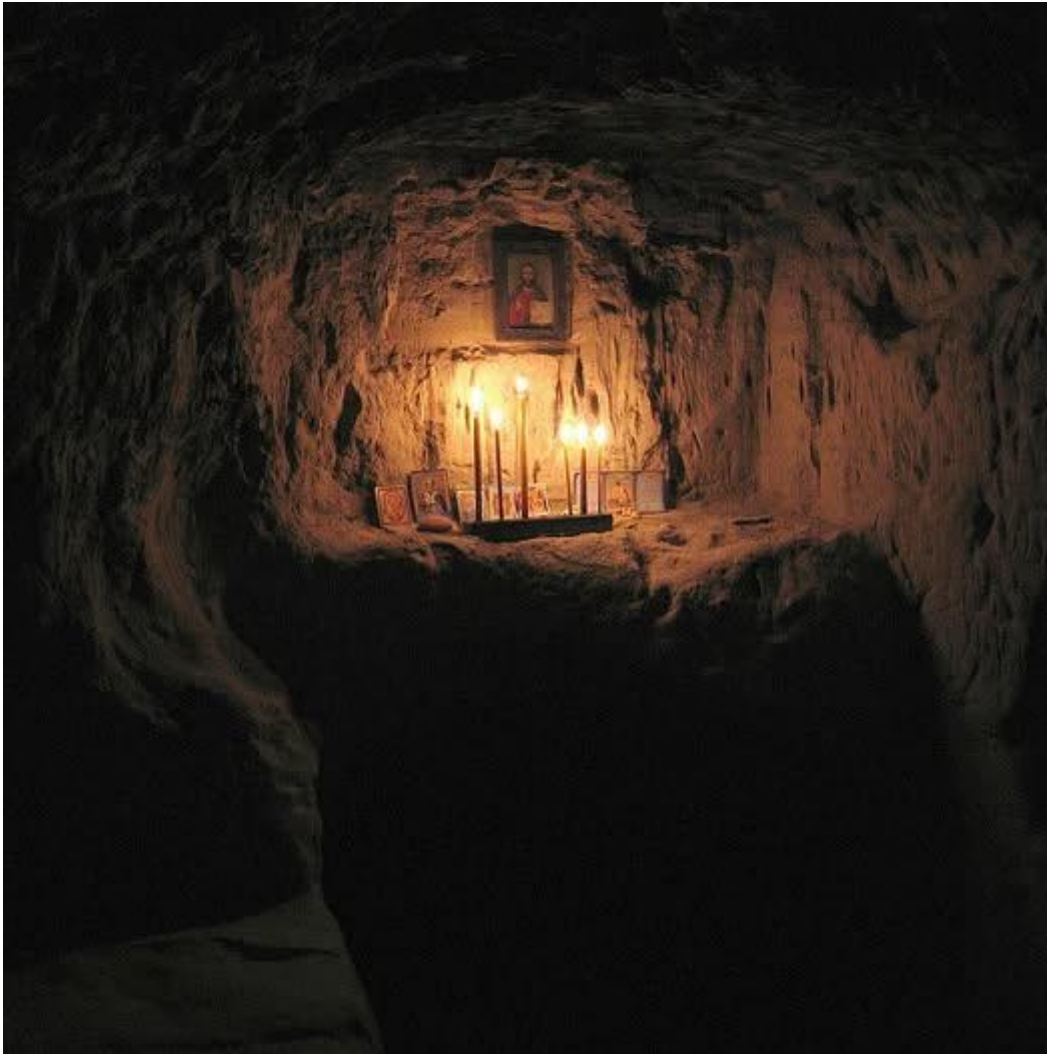
Être disciple, c'est aussi s'engager au sein d'une communauté. Ce n'est pas être individualiste ni consommateur de spiritualité en passant d'une chose à l'autre, mais de jeter l'ancre et de s'engager comme dans un mariage. Il y a un engagement : on s'engage envers une personne, envers un mode de vie. Cet engagement est un aspect déterminant de notre identité de disciple chrétien. Et surtout, comme dans le premier récit de l'évangile de Jean, cela se passe dans un contexte de prière. C'est la prière qui nourrit notre vie de disciple et tous les différents aspects de notre identité chrétienne. Elle influence notre moralité, notre vie de famille, notre attitude envers la justice sociale, notre culte et notre service communautaire.

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

*La vie chrétienne. 1 : La condition du disciple*

P12

Lundi 30 Juin 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN)

Les premiers disciples chrétiens étaient pauvres et simples. Tout en étant de la région, ils avaient aussi une vision globale, cosmique : ils faisaient partie de cette église universelle qui allait grandir. Cette première période de la vie des disciples dans l'histoire de l'Église prit fin lorsque l'Église s'institua et que l'empereur leur dit : « D'accord vous les chrétiens, je ne vais plus vous persécuter. Vous allez faire partie du corps de mes fonctionnaires ; je vais vous donner des privilèges et vous faciliter la vie. Vous pouvez construire des églises et mettre en place votre organisation ecclésiale, mais vous travaillerez aussi avec moi dans l'empire. » Le nombre des chrétiens augmenta soudain considérablement. C'est ainsi que la notion de disciple commença à s'affaiblir et devint plus superficielle, plus sociale. On avait avantage à être chrétien pour sa carrière. L'affaiblissement de la notion de disciple provoqua rapidement une réaction dans le mouvement monastique.

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

*La vie chrétienne. 1 : La condition du disciple* P13

**Mardi 01 Juillet 2025**



PHOTO : LAURENCE FREEMAN)

Les premiers moines qui s'installèrent dans les déserts du nord de l'Égypte aux IIIe, IVe et Ve siècles n'étaient pas des super-héros. Ils étaient des laïcs, de simples chrétiens vivant selon les valeurs de l'Évangile : compassion, miséricorde, générosité, absence de jugement – refus de se défendre ou de condamner les autres. Et c'est de ce mouvement monastique, de cette sorte de renouveau précoce de la vie de disciple chrétien, que vient notre enseignement sur la méditation.

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

*La vie chrétienne. 1 : La condition du disciple*

P13-14



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN)

La méditation a fait partie de la vie de l'Église depuis ses origines. On le constate déjà dans l'enseignement de Jésus sur la prière, lorsqu'il nous dit de nous retirer dans le silence de notre chambre intérieure, de ne pas rabâcher comme les païens qui s'imaginent qu'à force de paroles ils seront exaucés, lorsqu'il nous dit de laisser de côté nos soucis et nos inquiétudes au moment de la prière et de chercher d'abord le royaume de Dieu, d'être attentifs et de vivre dans l'instant présent, de ne pas nous inquiéter sans cesse du lendemain (Mt 6, 6-8, 33). C'est son enseignement sur la prière : nous retirer dans notre chambre intérieure. Les premiers disciples chrétiens du désert ont vécu cet esprit de prière comme la manière essentielle de mener une véritable vie de disciple. Pas seulement une vie extérieure de disciple, mais celle d'un disciple de cœur.

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

*La vie chrétienne. 1 : La condition du disciple*

P14



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ETATS-UNIS)

Et aujourd'hui ? Qu'en est-il pour vous et moi de notre façon d'être disciple ? Nous avons beaucoup à apprendre du passé. Les disciples ne sont pas parfaits. Ce sont des personnes qui sont tombées amoureuses de Jésus et savent que Jésus les aime, même lorsqu'elles sont infidèles. Ces personnes s'efforcent de vivre selon l'enseignement de Jésus et de suivre son exemple, car nous pouvons le rencontrer continuellement au plus profond de nous-mêmes, dans notre cœur. Mais qu'en est-il aujourd'hui du défi qu'est la vie d'un disciple ?

Laurence Freeman OSB, *Christian Life in the Light of Christian Meditation 1*  
*La vie chrétienne. 1 : La condition du disciple* P14

Vendredi 04 Juillet 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Au siècle dernier, un théologien allemand luthérien nommé Dietrich Bonhoeffer fut un grand disciple de Jésus. Il passa la fin de sa vie dans une prison nazie allemande et fut exécuté peu avant la fin de la guerre. Durant ses derniers jours en prison, il réfléchit profondément à la signification du christianisme dans le monde moderne et à la vie d'un disciple chrétien. L'un de ses grands livres, **\*Vivre en disciple : Le prix de la grâce\***, nous met en garde contre ce qu'il appelle la « grâce à bon marché ». C'est d'après lui l'ennemi mortel de notre Église. Notre combat actuel est pour une grâce coûteuse - une grâce qui nous coûte. Qu'est-ce que la grâce à bon marché ? C'est le genre de grâce que nous nous donnons à nous-mêmes, celle que nous recevons en utilisant l'Église pour nous satisfaire. C'est une grâce où nous ne nous engageons pas vraiment, où nous ne sommes pas vraiment disciples. C'est le genre de grâce bon marché du chrétien qui se dit : « Je veux rester comme je suis. Je vais bien, laissez-moi tranquille ; ne me demandez pas de grandir, je suis simplement heureux là où j'en suis. » Ce n'est pas la manière d'être d'un disciple.

Laurence Freeman OSB, *Christian Life in the Light of Christian Meditation 1*  
*La vie chrétienne. 1 : La condition du disciple* P14-15

**Samedi 05 Juillet 2025**



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

La voie du disciple est de grandir, c'est-à-dire d'aller plus en profondeur. Les douze apôtres ont tous été disciples en donnant leur vie - la croix est au cœur de la vie d'un disciple chrétien. Jésus nous dit que nous devons donner notre vie si nous voulons la trouver ; que nous devons renoncer à nous-mêmes si nous voulons trouver notre être véritable (Mt 16, 24-26). Cela nous ramène à la prière.

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

***La vie chrétienne. 1 : La condition du disciple***

**P15**

**Dimanche 06 Juillet 2025**



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Voyons maintenant comment la prière, la prière du cœur - la méditation, la prière contemplative - nous conduit à la véritable expérience et au sens de ce qu'est un disciple. Pourquoi cela ? Pourquoi rester assis, immobile et en silence en mettant de côté toute pensée - pourquoi cela nous mènerait-il à être disciple ? Parce que, lors de la méditation, nous détournons notre attention de nous-mêmes. Nous renonçons au moi. Nous nous tournons de tout notre cœur vers le Christ qui demeure en nous. Nous nous laissons porter par le regard qu'il pose sur nous. Et ce que nous apprenons à chaque temps de méditation, nous le vivons au quotidien.

Laurence Freeman OSB, *Christian Life in the Light of Christian Meditation 1*  
*La vie chrétienne. 1 : La condition du disciple* P15

**Lundi 07 Juillet 2025**



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

En détournant notre attention de nous-mêmes pendant les temps de méditation, nous apprenons à être davantage tournés vers les autres, plus généreux, plus aimants au quotidien. Nous apprenons à vivre un peu mieux ces valeurs essentielles de la vie chrétienne car nous les comprenons désormais de l'intérieur. Nous comprenons ce que signifie la pauvreté d'esprit. La méditation consiste à devenir pauvre en esprit. Il ne s'agit pas seulement de se détendre, d'être en pleine conscience, de se sentir bien et de se déstresser. Ce sont là des effets secondaires de la méditation mais ce n'est pas son but. Le but de la méditation chrétienne est de devenir un disciple authentique - imparfait mais sincère - et que cela devienne notre mode de vie.

**Laurence Freeman OSB, Christian Life in the Light of Christian Meditation 1**  
***La vie chrétienne. 1 : La condition du disciple* P15-16**

**Mardi 08 Juillet 2025**



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

La méditation est une voie de grande simplicité. Les disciples chrétiens de la deuxième génération que nous appelons les Mères et les Pères du désert, ces premiers moines, nous ont donné cette méthode très simple de la prière du cœur que chacun d'entre nous peut pratiquer. Cette méthode n'est pas réservée à une élite ou à des saints, mais à des gens comme nous. La méditation chrétienne telle que nous la pratiquons s'enracine dans l'enseignement de Jésus sur la prière et sur la vie du disciple - on ne peut les séparer. Nous devons trouver le Christ en nous pour être capables de le suivre dans notre vie quotidienne. C'est donc ce que ces premiers maîtres du désert nous ont apporté, et c'est ce qu'a découvert John Main, le fondateur de notre communauté. Il a simplement découvert ou redécouvert cet enseignement, mais il a aussi reconnu qu'il était d'une immense valeur pour les chrétiens actuels comme nous, qui essayons d'être des disciples dans un monde très différent, un monde de grande distraction, de matérialisme, de consumérisme et de stress.

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

***La vie chrétienne. 1 : La condition du disciple***

**P16**



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Comment être disciples dans ce monde moderne ? Voici une façon de commencer. Laissez-moi vous décrire une façon très simple de renoncer à nos possessions, de nous abandonner et de suivre Jésus. Pour méditer, nous mettons de côté nos pensées. Par pensées, j'entends les pensées sur le passé, sur l'avenir, nos fantasmes, nos conversations imaginaires, nos peurs, nos inquiétudes, nos doutes, nos angoisses - bref, tout ce qui traverse notre esprit en permanence. La méditation n'arrête pas tout cela comme on éteint la télévision. On ne peut pas simplement arrêter toute cette activité mentale, mais on peut en détourner notre attention. Nous pouvons apprendre petit à petit à détourner notre attention de nous-mêmes, car tant que nous sommes absorbés par toutes ces pensées, ces projets, ces inquiétudes et ces fantasmes, nous restons concentrés sur nous-mêmes, nous ne détournons pas de nous.

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

***La vie chrétienne. 1 : La condition du disciple***

**P17**

**Jeudi 10 Juillet 2025**



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ITALIE)

Laisser s'en aller nos pensées est la première démarche pour être disciple. Nous ne pouvons pas les arrêter, mais nous pouvons commencer à en détourner notre attention. Toutefois il nous faut un moyen d'y parvenir, et c'est la pratique, la petite méthode, la petite discipline que nous ont transmises les premiers disciples chrétiens. Ils nous conseillent de prendre un mot - un seul mot, un mot sacré, un mot de prière - juste un seul mot qui résume tout. (...) Nous commençons alors à répéter ce mot silencieusement dans notre esprit et notre cœur. Nous le répétons sans cesse, doucement, attentivement, avec amour et fidélité. Et bien sûr, nous nous laissons distraire maintes et maintes fois. Cela n'a pas d'importance. Nous ne sommes pas parfaits. Nous n'avons pas à être des méditants parfaits car nous ne sommes pas encore des disciples parfaits, alors nous ne nous attendons pas à l'être. Peu importe. Nul besoin d'être parfait. L'important n'est pas de réussir, mais d'être fidèle.

Laurence Freeman OSB, *Christian Life in the Light of Christian Meditation 1*  
*La vie chrétienne. 1 : La condition du disciple* P17-18

**Vendredi 11 Juillet 2025**



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ITALIE)

Le choix du mot que nous prononçons est très important, car nous le conservons tout au long de la méditation, jour après jour. Je recommande de méditer deux fois par jour, matin et soir. Cela peut prendre un peu de temps pour y arriver, mais avec de la pratique, vous comprendrez pourquoi méditer deux fois par jour est un tel don, pourquoi cela transforme votre vie. Vous devrez l'apprendre par votre propre expérience, mais méditer avec d'autres est un excellent moyen de l'apprendre.

Laurence Freeman OSB, *Christian Life in the Light of Christian Meditation 1*  
*La vie chrétienne. 1 : La condition du disciple* P18



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, TURQUIE)

La prière est un art. Il ne s'agit pas de mettre une pièce dans une machine pour en obtenir quelque chose. Elle n'est pas une obligation mais un art que l'on apprend à aimer, car c'est dans cet art de la prière que nous découvrons que nous sommes aimés. Au début, vous aurez peut-être l'impression d'être perdu dans vos pensées, d'être très distrait et que cela ne ressemble pas à de la prière. Et c'est tant mieux. Si vous ressentez cela quand vous commencez tout juste à méditer, c'est exactement ce que vous devriez ressentir. Alors, ne vous inquiétez pas. C'est différent. Et si vous examinez la tradition mystique chrétienne - malheureusement, nous ne la connaissons pas assez - si vous apprenez à la connaître et à l'étudier, alors vous saurez que c'est l'enseignement de tous les grands maîtres de la prière.

Laurence Freeman OSB, *Christian Life in the Light of Christian Meditation 1*  
*La vie chrétienne. 1 : La condition du disciple* P19

**Dimanche 13 Juillet 2025**



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, BONNEVAUX)

L'un des mystères de cette expérience de méditation chrétienne est que la méditation crée une communauté. Elle renforce et révèle la communion entre nous, telle que nous la vivons au quotidien, dans les paroisses, en famille, dans la vie quotidienne. La méditation crée une communauté, et le monde d'aujourd'hui a besoin de cette expérience de communion et d'unité. Le monde est si saturé de divisions, de condamnations, de fondamentalismes et de conflits. Il est essentiel que nous retrouvions cette expérience de communion et de communauté humaine que nous partageons avec tous. C'est peut-être là une vocation particulière du peuple chrétien de le savoir, par sa vie de disciple, d'en témoigner et de travailler à renforcer cette communion et cette communauté entre personnes de toutes cultures et de toutes traditions. C'est pourquoi l'Esprit appelle l'Église aujourd'hui à la contemplation.

**Laurence Freeman OSB, Christian Life in the Light of Christian Meditation 1**  
***La vie chrétienne. 1 : La condition du disciple* P20-21**

**Lundi 14 Juillet 2025**



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

La méditation ne remplace évidemment pas les autres formes de prière. Bien au contraire. Elle les développe, les approfondit et les enrichit. La lecture des Écritures et la célébration des sacrements prendront tout leur sens. Mais nous devons aussi changer en tant qu'Église. Nous devons être des disciples qui ont compris la présence du Christ en nous et qui ont trouvé une transformation personnelle. Il existe une soif de contemplation qui doit être nourrie et enseignée. Elle doit être partagée avec les enfants, dans les paroisses et partout ailleurs. Une façon de découvrir que la méditation crée la communauté est de comprendre que nous avons besoin d'une communauté pour méditer, pour apprendre et persévérer. Comme dans tout art, nous devons apprendre.

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

***La vie chrétienne. 1 : La condition du disciple* P21**



**Meditatio**

TALKS SERIES 2019 A · JAN- MAR

Christian Life in the Light of Christian Meditation 1

LAURENCE FREEMAN OSB

A close-up photograph of a person's hands shaping a piece of wet clay on a pottery wheel. The hands are positioned to guide the wheel as it rotates, creating a smooth, rounded form. The background is a blurred, light-colored surface, possibly a workbench or a table.

# Discipleship

*His divine power has given us everything we need  
for a Godly life... so that we may participate in the  
divine nature. (2 Pet 1:3-4)*

Published 2019 in Singapore by  
Medio Media  
[www.mediomedia.com](http://www.mediomedia.com), [mmi@wccm.org](mailto:mmi@wccm.org)

Transcript of Laurence Freeman OSB, *Christian Life in the Light of Christian Meditation 1: Discipleship*, Meditatio Talks 2019 A. Medio Media, Singapore.  
ISBN 978-981-14-0967-7 (Talks in Singapore, January 2019)

© The World Community for Christian Meditation 2019

THE WORLD COMMUNITY FOR CHRISTIAN MEDITATION  
[www.wccm.org](http://www.wccm.org)

## CONTENTS

1. Discipleship 1	5
2. Discipleship 2	9
3. Discipleship 3	13
4. Discipleship 4	17

~~

*To be a disciple is to be on the way to becoming a Christian, to becoming one with Christ, to becoming, as the early church describes it, 'another christ'. Each one of us is 'another christ' because of that union we have with him. This is a lifelong journey, and everything is given meaning if our life has this purpose.*

# Discipleship 1

*To be a disciple is to be on the way to becoming 'another Christ', as the early church describes it. And this is a lifelong journey that gives meaning to everything that happens to us in our life.*

This is the 30<sup>th</sup> anniversary of my first coming to Singapore. It's from that moment that the little seed grew, of the Christian meditation community here which has become part of the church of Singapore. And indeed over the years the community of Christian meditators and their friends here in Singapore have made a tremendous contribution to other churches in Asia and indeed to the World Community itself – the hundred or so countries in which we are present. As a celebration of that anniversary we thought that it would be good to reflect on the link between meditation and three of the essential elements of Christian life, Christian identity: Discipleship, Holiness, and Evangelisation.

~~

Discipleship. I'd like to begin with these words from the Second Letter of Peter which describes discipleship.

His divine power has given us everything we need for a godly life through our knowledge of him who called us by his own glory and goodness. Through these he has given us his very great and precious promises so that through them we may participate in the divine nature, having escaped the corruption in the world caused by evil desire. (2 Pet 1:3-4)

The key phrase here that relates to meditation as the prayer of the heart, is that we are called to share in the very being of God

- to 'participate in the divine nature'. And the Christian vocation is nothing less than that. It's the call to remember, and to be conscious of, our vocation to share in the very being of God. This is really what it means to be a Christian. There was an interview once with a black American poet, a woman who was describing her poetry, and the interviewer said to her, 'I understand that you are a Christian.' And she laughed, a great belly laugh, and she said, 'Well I sure hope I will be before I die!'

To be a disciple is to be on the way to becoming a Christian. We're not fully disciples yet, but we are on the way. We're on the way to becoming one with Christ, to becoming, as the early church describes it, 'another christ'. Each one of us is 'another christ' because of that union we have with him. And this is a lifelong journey. We don't arrive at this point just on the day of our baptism; that's just the beginning of this journey. It's a lifelong journey, and the beautiful thing about this journey is that it gives meaning to everything that happens to us in our life - the joys and the sufferings, the things we gain and the things we lose. Everything is given meaning if our life has this purpose.

So what does it mean for us and how can we become or be on the way to becoming a Christian? Well let's just go back to the beginning. Let's look at the first disciples - who were the first Christian disciples? They were the twelve apostles. We speak of the church as an Apostolic Church, and this means that the church is built on these twelve apostles who themselves were built in Christ. It's an apostolic church because they model for us what being a disciple means in every generation. We ourselves can understand what discipleship means if we look at these original twelve disciples.

You remember how they were called, each one of them individually, personally. Jesus was praying on the mountain alone in deep prayer, and then when he came down from the mountain he went out to call, to identify these original disciples, and they would model discipleship for every generation. And who were they? Were they great university professors? Were they great political leaders? Were they great intellectuals? Were they people

of power and influence? They were fishermen, tax collectors (which wasn't a very nice job), political agitators (one of them was Simon the Zealot, which meant he was a troublemaker), and one of them as we know was a thief (Judas was a thief, we were told). Peter was the only one of these disciples who we know to have been married and his wife travelled with him later in his following of Jesus. These were ordinary people from the lower classes. The word 'apostle' means messenger, or perhaps even more than a messenger – like a delegate or an ambassador. They were uneducated, they came from the lower classes, and they followed him after he had called them. And they stayed with him for the three years, probably, of his public ministry. That was their training in discipleship.

Remember the first time that Jesus appears in the Gospel of John (Jn 1:35-39). John the Baptist is standing with some of his disciples when Jesus passes by, and John points to Jesus and says, 'There is the Lamb of God.' (Jn 1:36) And the two disciples standing with John the Baptist followed Jesus.

They followed him – they were looking at his back. But then he turned and saw them following him, and he said to them, 'What are you looking for?' What are you looking for? And they replied, 'Teacher, where are you staying?' And what did he say? 'Come and see.' Come and see. And they went and saw where he was staying, and they stayed with him for the rest of the day. Then, St John says in the Gospel, 'It was about four o'clock in the afternoon.' What does it matter that it was four o'clock in the afternoon? It was actually a time for prayer. In the early church, every day was shaped around times of prayer and four o'clock was one – the time of the evening prayer, the afternoon prayer when they stopped work and prayed. This little story is a wonderful description of discipleship.

First of all somebody has to point Jesus out to us. Who was it? Maybe our parents, maybe a friend, maybe a priest or a religious, or maybe somebody we met on a bus. Somebody first of all points Jesus to us. Then we begin to follow, but at first we're only seeing the back of him. But at a certain moment, and this is

where discipleship really begins, he turns and sees us following him. So we see that we are seen. That makes a big difference. And that's where real relationship begins isn't it – when you see that you are being seen? And this is the moment in that story where they become related to him and he asks them this profound question, 'What are you looking for?' What's the real purpose of your life? What's the priority of your life? That's a question we should ask ourselves every day if we are disciples: What is our priority? And they answer him with a disciple's question, 'Where are you staying?' He doesn't give them his email address, his mailing address. He says, 'Come and see.' It's an invitation. And they accept that invitation and they stay with him.

So these are the stages, we could say, of discipleship. This might take 30 years. It's a lifetime in a sense, this process we go through, these stages. The fullness of that relationship is that we become one with him. And the four o'clock in the afternoon reminds us that this journey of discipleship, this meeting – this discovery that we are known by Jesus and he's calling us individually, personally, we're not just one of a crowd – that journey takes place within our journey of prayer. That's why I'd like to make this connection between deep prayer – prayer of the heart, meditation, contemplative prayer – and our discipleship in daily life. ~

# Discipleship 2

*That's the great strength of Christian discipleship – you don't have to be perfect, you just have to be faithful and to know that he is faithful to us.*

These early disciples, the twelve, were not perfect people. They made many mistakes. Often we see in the gospels that Jesus gets impatient with them because they don't understand what he's saying. They argue among themselves about who is going to be greatest, and they bicker, and they fail to understand the real depth of his teaching. And they abandon him at the end. Peter, the biggest failure, denies him three times. So why do we look to these disciples as the model of our discipleship?

They don't seem to be very good disciples, but he was faithful to them. There was this connection. And once this connection is made he is faithful to it, and even if we are unfaithful he remains faithful to us. That's the great strength of Christian discipleship – you don't have to be perfect you just have to be faithful and to know that he is faithful to us.

He had three close disciples, Peter, James and John, who accompanied him at very important moments – in the healing of Jairus' daughter, at the Transfiguration, in the Garden of Gethsemane – but in a sense each one of us is a close disciple. We have different roles to play in the church, in the body of Christ, but each one of us is called to this intimate relationship with him. We don't have to think of ourselves as second best because we're not perfect. They weren't perfect, why should we expect that we will be perfect? Discipleship is about accepting and knowing yourself as you are, but also knowing that the gaze of Jesus, the loving gaze of Jesus, is on us at all times.

And then there was St Paul who didn't know Jesus in his lifetime but after his death, after his Resurrection. As the church

slowly began to form, he became like a Taliban, a persecutor. He was persecuting the Christians. He was there when Stephen the first martyr was stoned to death. So Paul, who went through his moment of encounter with the risen Christ on the road to Damascus, calls himself an apostle (Gal 1:1, 2 Tim 1:1) – I'm as much an apostle as those other twelve he said. So we can relate to him too. We didn't know Jesus in the flesh, but we meet him as St Paul did as the risen Christ. The risen Christ is the indwelling Christ. And this again is why our prayer is so important, because our prayer is not only about thinking of Jesus in the tabernacle or Jesus on the throne of heaven, but Jesus dwelling, staying in my heart in the centre of my being. St Paul says your hope of glory to come is 'Christ within you' (Col 1:27). This is the depth of Christian discipleship, that we know Jesus to be dwelling, living, guiding, loving within us.

So what is involved in being a disciple? Love of Jesus. That love will grow. Just as love in friendship or marriage, or love of children, that grows over time, our love of Jesus grows. It also involves obedience to his teaching as best we can. We fail many times, but we keep walking with him.

Jesus says that no one can be a disciple without renouncing all his possessions. That's a little disconcerting if we take it only at the materialistic level. St Francis lived that life of complete physical renunciation; he didn't own anything. But that's only one reflection of the meaning of this call to renounce all our possessions. Of course there is a material aspect to it. It will be difficult to be a disciple of Jesus and be a full-blown consumer who thinks of nothing except owning things, buying things, shopping. If that's the only thing in our life or that's the main priority of our life or the main way we use our leisure time as consumers, it would affect our discipleship. Or if we had more than enough and we wouldn't share it with the poor, with those who needed it, then that would also affect our discipleship. We would be possessive, miserly.

So there is a material aspect to this renouncing of possessions. But the deepest meaning of it is poverty of spirit,

being able to let go within ourselves of the egotistical impulse to possess and control. That's a very deep-rooted instinct in every human being to possess and control. We think it's more important to have than to be. And again this is in our prayer, the meditation. It's in our prayer that we actually do renounce all our possessions. We have responsibilities to family to friends to jobs; you can't just renounce everything and put your children on the streets. But you can, while being responsible about your wealth or your possessions, you can still renounce them if you become nonpossessive and you use them generously and wisely, and you are not possessed by your possessions. So this is a very important element of discipleship that we know what poverty of spirit really means.

Another element of discipleship is nonviolence. This is what characterises the Christian life – the teaching of Jesus to turn the other cheek, to love our enemies, to give blessings to those who curse us. This isn't the way of the world. This isn't the way most political institutions or countries operate. They take revenge, they retaliate, they get their own back. But the Christian disciple is on his or her way to understand what nonviolence means, what it means, as Jesus himself showed us in his own life, to be nonviolent.

To be a disciple is also to live by simple values and the value of simplicity. Our lives today are increasingly complex, distracted. The more time-saving devices we have the more stressed we become. We get a mobile phone and then we become addicted to our mobile phone. The first step in learning to meditate is to turn off your mobile phone – very difficult for some people. I'm sure when we meditate somebody's phone might go off, because it's just too difficult to turn it off. But when you turn off your mobile phone, you are saying, 'I'm here. I'm not waiting for a call, I'm not waiting for a message, I'm here.' And the meaning of prayer is to say, 'Lord I am here. Do with me what you will.'

Another important element of discipleship is that we care genuinely, compassionately, care for the poor, and we defend the weak, the people who are being scapegoated, the people who

are being gossiped about. We don't join in the gossip, we care for them; we know that their reputation may be being destroyed by the gossip and we say 'No I'm not going to be part of that'. And we care for the poor. And that's a defining aspect of Christian discipleship, that because we are in touch with the living risen Jesus within us – and we know that from deep silence and deep prayer – that gives us the energy and the love and the impulse to care for the poor and defend the weak.

And to be a disciple also is to be committed within a community. Not just to be an individualist, not just to be a consumer of spirituality, jumping from one thing to another, but putting your anchor down, making a commitment as you do in marriage. There's a commitment – one commits oneself to a person, to a way of life. And that commitment is a defining aspect of our identity as a Christian disciple.

And above all, remembering that first story from the Gospel of John, all of this takes place in the context of prayer. It's prayer that nourishes this life of discipleship and all of these different elements of our Christian identity. It affects our morality, our family life, our attitude to social justice, to our worship, and to our service in community. ~

# Discipleship 3

*The purpose of Christian meditation is that we should become wholehearted disciples – imperfect but wholehearted – and that that becomes our way of life.*

We know the very early church was composed mostly of domestic slaves. That's why the elite in the Roman Empire looked down upon the Christians. But even though they were slaves, they had the dignity of disciples because they knew that they were citizens of the kingdom – more citizens of the kingdom than they were citizens of the Roman Empire or worshippers of the emperor. One of the defining characteristics of the early Christians is that they would not offer sacrifices to the emperor because, they said, 'Jesus is Lord and I can't pretend that I don't believe that'.

The early Christian disciples were poor and they were simple. They were local but they also had this global vision, this cosmic vision – they were part of this universal church that was still growing. This early period of discipleship in the history of the church came to an end when the church became established, when the emperor said, 'Okay all of you Christians I'm not going to persecute you anymore. You're going to be part of my civil service; I'm going to give you privileges. I'm going to make it easy for you. You can build churches, you can set up your church organisation, but you will work with me as well in the empire.' Suddenly the number of Christians increased dramatically. St Ambrose said that the fishing boat of Peter is now filled with so many disciples, it's sinking.

And so the idea of discipleship started to become diluted. It became more superficial, more social, and there were advantages of being a Christian for your career. And the reaction to this lower

level of discipleship appeared very quickly in the monastic movement. The early monks who came, who settled in the deserts of North Egypt in the third, fourth, and fifth centuries, they were not superheroes. They were lay people. They were simple Christians. They were living by the values of the Gospel: compassion, mercy, generosity, non-judgmentalism – refusing to defend yourself or to condemn others. And it was from this monastic movement, this early, sort of renewed Christian discipleship, that we have our teaching on meditation.

Meditation had been part of the life of the church from the very beginning. We can see it in the teaching of Jesus on prayer when he tells us to go into our inner room; when he tells us to be silent, not to go babbling on like the pagans who think the more they say the more likely they are to be heard; when he tells us to lay aside our worries and anxieties at the time of prayer; when he tells us to set our mind on God's kingdom before everything else, to pay attention; and when he tells us to live in the present moment, not to be worrying about tomorrow all the time. (Mt 6:6-8, 33) This is his teaching on prayer – to go into our inner room. And these early Christian disciples of the desert lived this spirit of prayer as the essential way of living true discipleship. Not just external discipleship but the discipleship of the heart.

What about today? What about discipleship for you and me? Well, we have a lot to learn from the past. Disciples are not perfect people. They are people who have fallen in love with Jesus and know that Jesus loves them even when they are unfaithful. They are people who try to live by the teaching of Jesus and follow his example because we can meet him continuously within our own being, within our own heart. But what about the challenges to discipleship today?

One great disciple of Jesus of the last century was a German theologian, a Lutheran called Dietrich Bonhoeffer. He spent the last year or so of his life in a German Nazi prison and he was executed by the Nazis just before the end of the war. But in those last days in prison he reflected deeply on the meaning of Christianity in the modern world, and of Christian discipleship.

One of his great books was called *The Cost of Discipleship*, and he warns us in the modern world to beware of what he calls 'cheap grace'. Cheap grace is the mortal enemy of our church he says. And our struggle today is for costly grace – grace that costs us.

What is cheap grace? It's the kind we give ourselves; it's the kind we get when we use the church to satisfy ourselves. It's grace without really following, without really being a disciple. It's the kind of cheap grace of the Christian who says I'd like to stay as I am. I'm okay, leave me alone; don't ask me to grow, I'm just happy where I am. That's not the way of a disciple. The way of a disciple is to be growing, which is to be going deeper. The twelve apostles each gave their lives for their discipleship, and the cross is at the heart of Christian discipleship. Jesus tells us you must lay down your life if you want to find it; you must leave yourself behind, if you are going to find your true self. (Mt 16 24-26) And this brings us to prayer again.

Everything I've been saying so far leads us to prayer. So let's look now at how prayer, the prayer of the heart – meditation, contemplative prayer – leads us into the true experience and meaning of discipleship. Why should it do that? Why should sitting still, sitting silent, and laying aside all thoughts – why should that bring us into discipleship? Because at the time of meditation, we are taking the attention off ourselves. We are leaving self behind. We are turning wholeheartedly to Christ dwelling within us. And we are allowing ourselves to experience his gaze towards us. And what we learn in every period of meditation, we live in our daily lives.

As we take the attention off ourselves in the times of meditation we learn to be more selfless, more generous, more loving, in our daily lives. And we learn how to live those essential values of the Christian life a little better because we understand them from within now. We've understood what poverty of spirit means. Meditation is about becoming poor in spirit. It's not just about relaxation, it's not mindfulness, it's not just about relaxing, feeling good, de-stressing. Those are all by-products of meditation,

they're not the purpose of meditation. The purpose of Christian meditation is that we should become a wholehearted disciple – imperfect but wholehearted – and that that becomes our way of life.

How do we do that? The way is a way of great simplicity. And it was those second generation of Christian disciples that we call the Mothers and Fathers of the Desert, those early monks, who have given us this very simple method of the prayer of the heart that every one of us here can practise. It's not for an elite, it's not for the holy; it's for people like us. Christian meditation as we practise it is rooted in the teaching of Jesus on prayer and his teaching on discipleship – you can't separate them. We have to find Christ within if we are to be able to follow him in our daily lives. So it's what those early teachers of the desert gave us, and this is what John Main discovered, the founder of our community. He simply discovered or rediscovered this teaching, but he also recognised that it was of immense value to modern Christians like us who are trying to be disciples in a very different kind of world, a world of great distraction, of great materialism, of great consumerism, of great stress. ~

# Discipleship 4

*As long as we are caught up in all of that thinking and planning and worrying and fantasising, we will be focused on ourselves, we won't be leaving self behind. To let go of our thoughts is the first step of discipleship.*

How can we be disciples in this modern world? Well here is a way to begin. Let me describe to you this very simple way of re-nouncing our possessions, and of leaving self behind and of following Jesus.

To meditate, we lay aside our thoughts. By thoughts I mean thoughts of the past, thoughts about the future, our fantasies, our imaginary conversations, our fears, our worries, our doubts, our anxieties – basically everything that is streaming through the mind continuously. And meditation doesn't just turn all that off like you turn off the TV. You can't just stop all of that mental activity, but what we can do is to take our attention off all of that. We can learn little by little to take the attention off ourselves because as long as we are caught up in all of that thinking and planning and worrying and fantasising, we will be focused on ourselves, we won't be leaving self behind.

To let go of our thoughts is the first step of discipleship. We can't turn off our thoughts, but we can begin to take the attention off our thoughts. But we need something to help us to do that, and this is the practice, the little method, the little discipline that we have received from those early Christian disciples.

What they advise us to do is to take a word – a single word, a sacred word, a prayer word – just one word that sums up everything. Remember Jesus said, 'don't go babbling on like the pagans who think the more they say the more likely they are to be heard, because your Father knows what you need before you ask'. (Mt 6:7-8) Well let's put that into practice, and we put it into practice by taking one word which sums it all up.

We then begin to repeat this word silently in our mind and heart. We keep repeating it gently attentively, lovingly, and faithfully. And of course we get distracted many, many, many times. That doesn't matter. We're not perfect. We don't have to be perfect meditators because we're not perfect disciples yet, so we don't expect to be perfect meditators. That doesn't matter. You don't have to be perfect. The best meditators will say, 'I meditate. It's very, very important to me. I miss it so much if I don't do it, but I'm a very bad meditator.' That's OK. What matters is not being successful, it's about being faithful.

Choosing the word that we say is very important, because we stay with the same word all the way through the meditation and from day to day. I recommend that we meditate twice a day, morning and evening. It may take you a little time to get into that, but with practice you will find why meditating twice a day is such a gift, why it transforms your life. You'll have to learn that from your own experience, but meditating with others is a very good way of learning it.

So choosing the word. You could take the name 'Jesus' or the word 'Abba', two sacred prayer words of the early church. The word I would recommend is another very sacred word in the early church. It's in Aramaic, the language that Jesus himself spoke. It's the word 'maranatha'. It means 'Come Lord'. St Paul ends the First Letter to the Corinthians with it, and he keeps it in Aramaic even though he was writing in Greek of course. He kept it in Aramaic because it must already have been a sacred word in that form. It was a sort of a visiting card among the early Christians.

So if we choose this word, and it's an ideal Christian word, you say it as four syllables: ma-ra-na-tha, ma-ra-na-tha. Sound the word, don't visualise it, and listen to the word as you repeat it gently and faithfully. Don't use any force as you say the word; don't try and block out your thoughts. Let the thoughts flow but keep returning faithfully to your word. Don't use too much effort but be faithful to it. It's something you will learn through practice. It's a simple skill. It's an art of prayer.

Prayer is an art. It's not a way of putting a coin in a machine and getting something out. It's not an obligation we have to do. It's an art that we come to love because it's in this art of prayer that we discover that we are loved. It may seem at first to you as if your minds are just all over the place and you're so distracted, and it doesn't feel like prayer. And that's good. If you feel that and you're just beginning to meditate, that's exactly what you should be feeling. So don't worry. It is different. And if you look at the Christian mystical tradition – unfortunately we don't know enough about it – but if we know the Christian mystical tradition, and you can learn to study it, then you will know that this is the teaching of all of the great teachers of prayer.

~~

Let's begin by paying attention to our posture. Meditation is not a mental prayer; it's the prayer of the heart. That means the prayer of the whole person. So your body is also involved in this. So just take a moment to loosen up your shoulders. Move your neck around a little bit so you're loosening up, letting go of some of the tension. Maybe move your wrists around a little bit so that you feel again a bit more free and relaxed. Sit with your back straight so that you can stay alert, be awake. The feet on the ground. Put your hands on your lap or on your knees. Relax your shoulders. Relax the muscles of your face, your forehead, and your jaw.

Then close your eyes lightly. And just be aware of your breathing for a few moments before you start to say your word. Just be aware of your breathing. It's a way of coming into the present moment, and it's the first step in taking the attention off your thoughts. Breathe in the gift of life, remembering that life is pure gift and we are called to share in the very life of God. Because it is a gift, we can never possess it, we have to renounce it. We have to become poor in spirit.

To help us to do that we now take our word and we begin to repeat our word gently, faithfully, in mind and heart, and very humbly we keep returning to it. The word, again I would suggest,

is maranatha. Ma-ra-na-tha. Ma-ra-na-tha. We can lead in to the meditation now with this little prayer composed by Father John.

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

Let's conclude the meditation with this prayer of St Paul in the Letter to the Ephesians, who hear how that experience of discipleship takes us into the mystery of Christ within us and in all dimensions of our lives.

With this in mind I kneel in prayer to the Father from whom every family in heaven and on earth takes its name, that out of the treasures of his glory he may grant you strength and power through his Spirit in your inner being, so that through faith, Christ may dwell in your hearts in love. With deep roots and firm foundations, may you be strong to grasp, with all God's people, what is the height, the length, the depth, and the breadth of the love of Christ, and to know it though it is beyond knowledge. And so may you come to fullness of being, the fullness of God himself. (Eph 3:14-19)

One of the mysteries of this experience of Christian meditation is that meditation creates community. It strengthens and reveals our communion with each other as we live it day by day in parishes, in families, in daily life. Meditation creates community, and the world today needs this experience of communion, of unity. The world is so full of division, condemnation, fundamentalism, conflict. It's essential that we recover this experience of communion and of the human community that we share with all people. And perhaps it's a special calling of the Christian people to know that, through their life of discipleship, and to bear witness to it and to work for that communion and community among people of all cultures and all traditions. That's why the Spirit is calling the church today to contemplation.

Meditation obviously does not replace other forms of prayer. Quite the reverse. It will enhance them, it will deepen them, it will enrich them for you. The reading of scripture, the celebration of the sacraments will all become more meaningful. But we also need to change as a church. We need to be disciples who have understood the indwelling Christ and who have found personal transformation. There is this hunger for contemplation that needs to be nurtured, needs to be taught. It needs to be shared with children and in parishes, in all sorts of places. One way in which we can discover that meditation creates community is by realising that we need community in order to meditate, in order to help us to learn and to persevere. Like in any art we have to learn.

~~

I'm going to ask James now to say a few words about the Christian meditation community here in Holy Family and in Singapore, and the great importance and value of meditating in weekly groups. ~

*We are called to share in the very being of God, to 'participate in the divine nature' (2 Pet 1:4). And the Christian vocation is nothing less than that. It's the call to remember and to be conscious of our vocation to share in the very being of God. This is really what it means to be a Christian.*



In these talks, Fr Laurence defines discipleship as being on the way to becoming one with Christ, and presents meditation as a way to discipleship. In the practice of Christian meditation we take our attention off ourselves and turn wholeheartedly to Christ dwelling in our hearts – we leave self behind. This shift from habitual self-fixation allows us to experience Jesus' gaze turned towards us. In the mutual recognition, a personal relationship develops that transforms us gradually to be more Christ-like.



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



Medio  
Media

**MEDIO MEDIA**

[www.mediomedia.com](http://www.mediomedia.com)

[www.wccm.org](http://www.wccm.org)