



Meditatio

SÉRIE DE CONFÉRENCES 2019 D - OCT- DÉC

La grâce au travail

Le pouvoir de guérison de
la méditation

LAURENCE FREEMAN OSB

Là où se trouve le péché, il y a la grâce en abondance.
La grâce guérit la blessure de l'âme humaine.

**Publié en 2019 à Singapour par
Medio Media
www.mediomedia.com mmi@wccm.org**

**Extraits des conférences de Laurence Freeman OSB sur le rétablissement
et la spiritualité, données à Genève, en Suisse, en 2006, et publiées sur CD
sous le titre The Eleventh Step, Medio Media, Singapour, 2006.**

La Communauté mondiale de la méditation chrétienne 2019

**LA COMMUNAUTÉ MONDIALE DE LA MÉDITATION CHRÉTIENNE
www.wccm.org**

SOMMAIRE

1. La grâce au travail	5
2. Du désir à la dépendance	8
3. La prière du cœur	12
4. Prêter attention	14
5. La joie est plus profonde que le désir	17
6. La nature de Dieu	19
7. La parabole du fils prodigue	23
8. Dieu est amour	28
9. Qu'est-ce que le péché ?	30
10 La méditation et le programme en 12 . étapes	33

Si quelque chose exprime la nature de Dieu, c'est bien cette histoire du Fils prodigue - il n'y a pas de ressentiment, pas de punition, pas de condamnation du tout, seulement de la joie. Si nous acceptons cette conception de Dieu que nous voyons dans l'histoire, si c'est notre image de Dieu, c'est ainsi que nous pouvons nous ouvrir à Dieu. La méditation consiste à trouver ce Dieu à l'intérieur de nous-mêmes, dans une union indissoluble avec nous, car cet amour de Dieu ne peut pas nous rejeter.

1

La grâce au travail

Trouver la méditation dans sa vie est une grâce. C'est quelque chose d'inattendu, ainsi que trouver dans un moment inattendu, d'une manière inattendue, quelque chose qui change le monde pour vous.

Ce fut une véritable grâce pour moi d'entrer en contact avec le programme en 12 étapes. Je pense que c'est le mouvement spirituel le plus important du siècle dernier. Grâce à la communauté de méditation qui s'est développée au cours des 30 dernières années, j'ai rencontré de merveilleux alcooliques en voie de guérison qui ont trouvé, dans la méditation, un moyen de mettre en pratique la 11e étape, en comprenant vraiment ce que cela signifie.

J'ai toujours pensé qu'au bon moment de sa vie, l'alcoolique comprend mieux que la plupart des gens le sens de la méditation. C'est difficile à comprendre, il faut toucher le fond, peut-être plus d'une fois, pour en arriver là. Mais cela permet de comprendre qu'il peut s'agir d'une maladie destructrice, fatale, qui peut détruire votre vie, vos relations, mais qui peut aussi conduire à une percée remarquable. Je suppose que tout le mouvement AA ("*Alcooliques Anonymes*" / *NDLR : cf liste des 12 étapes p22*), la fraternité, a pour but de maximiser le potentiel de la maladie à conduire à cette illumination. Il y a un potentiel en elle. Le programme est une construction remarquable qui aide, a aidé les gens à utiliser cet ensemble de circonstances potentiellement destructrices dans leur vie et cette maladie potentiellement destructrice pour conduire à une croissance spirituelle - en fait pour conduire à une intégration profonde et à la plénitude de la vie. Les fois où j'ai été à AA groupes, le mot que j'utiliserais est véritablement la grâce, le sentiment de la grâce à l'œuvre.

Qu'est-ce que j'entends par grâce ? Une énergie spéciale d'honnêteté, de vérité, de bonté et de guérison. Pour moi, c'est une sorte d'eucharistie ;

c'est une sorte de communion d'esprit, ce qui est édifiant. Ce que j'ai toujours constaté lors de ces réunions, c'est qu'il n'y a pas de bavardage. Il y a de la convivialité, de l'intimité, de l'honnêteté, mais les divisions, les barrières ou les soupçons que nous avons les uns envers les autres, et les filtres sociaux par lesquels nous communiquons normalement, ne sont pas là. En étant là, ils admettent, confessent et s'ouvrent à eux-mêmes et aux autres. Le fait qu'il n'y ait pas eu de bavardage signifie que les gens peuvent s'attaquer aux questions importantes.

Les gens racontent *mon histoire* et en racontant *mon histoire*, je pense qu'ils partagent un mystère. Mon histoire (*my-story*), le mystère (*mystery*): une seule lettre entre les deux. Et ils racontent *mon histoire* comme s'ils découvraient le mystère. Et chaque fois qu'ils la racontent, ils y ajoutent quelque chose ou ils la comprennent plus profondément. Quel est le sens de *mon histoire*, quel est le mystère de *mon histoire* ? Cela semble un peu égocentrique, et je pense qu'il y a beaucoup d'égoïsme dans le programme. De par sa nature même, il doit y avoir, il doit y avoir une concentration sur soi. Je ne pense pas que ce soit réellement de l'égoïsme, je pense que c'est une transformation de l'ego, c'est une guérison de l'ego. Mais il y a beaucoup d'ego ici.

- « c'est moi, n'est-ce pas ? Il n'y a rien de mal à cela, à condition qu'il y ait une transformation en cours. Il n'y a rien de pire que de rester bloqué sur soi-même. Et c'est bien sûr ce qu'est la dépendance - rester coincé, entrer dans un cycle répétitif et finir par se détester. On n'entend que sa propre voix et on reste coincé dans ses propres schémas de comportement. Raconter mon histoire, c'est s'ouvrir à un mystère qui est mystérieux - c'est quelque chose où je ne peux pas mettre le doigt dessus, que je ne peux pas expliquer complètement, rationnellement. Je peux en faire l'expérience, mais je ne peux même pas le contrôler.

Ce que j'aimerais faire, c'est partager avec vous une conception de la méditation qui pourrait résonner en vous. La façon la plus importante d'apprendre la méditation est de la faire, de la pratiquer ensemble. Il y a une dynamique de groupe dans la méditation, tout comme dans la guérison. Je pense, en fait, que les deux sont comparables ou complémentaires de manière très intéressante. Dans un programme en 12 étapes, on désapprend une habitude, un comportement profondément ancré, physique et chimique,

une habitude conditionnée avec des formes et des modèles psychologiques et physiologiques très compliqués et forts. Il s'agit donc de s'en défaire, de briser une habitude. En apprenant à méditer, on apprend à prendre une bonne habitude.

Il y a des difficultés des deux côtés ; ce sont des difficultés de nature différente - abandonner la boisson ou se mettre à la méditation. Les deux sont difficiles ; les deux requièrent de la force, plus de force que celle que nous avons dans nos propres ressources égoïques. Nous devons donc nous ouvrir à une puissance supérieure et nous ouvrir à la communauté ; nous devons nous ouvrir aux autres. Vous l'appelez "fraternité" ; dans le monde de la méditation, je l'appellerais "communauté".

La méditation me semble être en ce sens une grâce. Quelque chose qui est un don, quelque chose qui est véritablement gratuit, cela ne coûte rien et il n'y a pas de marchandage à propos de la méditation. Trouver la méditation dans sa vie est une grâce. C'est quelque chose d'inattendu, et trouver dans un moment inattendu, d'une manière inattendue, quelque chose qui change le monde pour vous. Cela change les schémas dans lesquels nous nous sommes enfermés - pour une raison ou une autre, à cause de nos propres erreurs ou de la malchance ou d'une combinaison des deux - et cela brise ces schémas. ~

2 Du désir à la dépendance

La méditation n'est pas une pilule magique qui guérit la dépendance, mais c'est une étape nécessaire au rétablissement. Elle le fait d'une manière très simple et radicale en coupant les images. Si nous lâchons les images, cela brise le cycle du désir, et nous serons libres de recommencer, éventuellement, si nous persévérons.

Je voudrais examiner la condition humaine dans laquelle nous nous trouvons, ce qui fait de la méditation un véritable cadeau lorsque vous la trouvez, la condition humaine qui peut être changée si vous acceptez ce cadeau au bon moment. Nous commençons par les besoins humains fondamentaux. Nous avons des besoins physiques ; si ces besoins physiques ne sont pas satisfaits, même lorsque nous sommes enfants - nourriture, boisson, abri - nous subirons des conséquences physiques parce que ces besoins physiques de base n'ont pas été satisfaits. La nutrition de base, les soins physiques de base, s'ils ne sont pas fournis de la bonne manière et en quantité suffisante, entraîneront des changements permanents dans notre apparence physique, notre mode de fonctionnement physique, comme notre système immunitaire, dont les schémas sont établis très tôt dans la vie. Nous avons ensuite d'autres besoins, des besoins sociaux, des besoins éducatifs, nous avons besoin que nos dons et nos talents soient identifiés, reconnus et développés. Et encore une fois, si nous ne le faisons pas, nous souffrons intellectuellement, socialement et culturellement. Parfois, nous pouvons rattraper le terrain perdu, mais la plupart des gens ne le font pas.

Et puis il y a aussi les besoins émotionnels, bien sûr. Nous avons besoin d'être aimés et nous avons une très forte demande d'amour. Dès le plus jeune âge, nous exigeons d'être aimés exclusivement, nous avons beaucoup de mal à partager l'amour, et il y a une rivalité entre frères et sœurs. Il est presque inévitable, même si nous venons d'une famille très aimante, avec des parents en bonne santé et un environnement sain, qu'il soit impossible que nous ne connaissions pas, une certaine privation, qu'à un moment donné nous ne soyons pas aimés quand nous en avons besoin ou autant que nous en avons besoin.

Même dans la meilleure des familles et la plus fonctionnelle des familles.

Maintenant, chaque fois qu'un besoin humain fondamental, qu'il soit physique ou psychologique ou culturel ou social ou émotionnel, chaque fois qu'un besoin humain fondamental n'est pas satisfait, nous ressentons une blessure. C'est une blessure, c'est une blessure par négation, c'est une blessure par privation. Nous ne parlons même pas du mal intentionnel qui nous est fait, qui est encore plus horrible et plus dommageable. Mais même si ce n'est pas intentionnel, dans les circonstances normales de la vie, lorsque les besoins humains ne sont pas satisfaits, nous ressentons une blessure. Et ces blessures nous accompagnent toute notre vie. Si vous n'avez pas reçu assez d'amour dans votre enfance, vous ne pourrez pas, 50 ans plus tard, rembobiner la cassette, revenir en arrière et combler ce que vous n'avez pas reçu il y a 20 ou 30 ans. Les blessures nous accompagnent donc toute notre vie. Dans l'imagerie chrétienne, cela est représenté de manière très imagée dans les apparitions de Jésus lors de sa résurrection. Après s'être relevé d'entre les morts et s'être montré à ses disciples, Jésus a toujours ses blessures. Les blessures ont été guéries, mais elles sont toujours visibles et font partie de notre caractère éternel.

Que se passe-t-il lorsque nous sommes blessés ? Nous ressentons de la douleur. C'est ce qu'est une blessure, c'est une douleur physique. Notre instinct immédiat est de la frotter pour faire disparaître la douleur ou de prendre un médicament pour la faire disparaître. Même s'il y a des effets secondaires, nous prenons quand même des pilules pour faire disparaître la douleur. Qu'en est-il des blessures émotionnelles ? Les blessures émotionnelles sont plus difficiles à guérir. Elles font mal, parfois surtout lorsqu'elles sont profondément ancrées dans notre histoire. Nous ne savons même pas d'où vient la douleur. Enfant, nous n'étions pas conscients du fait que nous n'étions pas assez aimés ou qu'on ne nous donnait pas ceci ou cela (comme suffisamment d'attention). Or, une grande partie de la guérison des blessures émotionnelles consiste à être capable de les nommer, de les comprendre et de savoir d'où elles viennent. C'est la première étape de la guérison, très souvent. Mais en tant qu'enfant, nous ne l'avons pas et donc la douleur - cette faim, cette soif de quelque chose de plus, est souvent enfouie profondément en nous. Il y a aussi un bon côté à cela, c'est notre capacité humaine de croissance et de transcendance,

mais laquelle peut aussi être profondément impliquée dans nos blessures psychologiques.

Alors que faisons-nous quand nous avons mal ? Nous voulons que quelque chose la fasse disparaître. Au niveau émotionnel ou psychologique, ce que nous faisons, c'est imaginer, former une image de ce qui va faire disparaître la douleur, de ce qui me ferait me sentir mieux. Nous allons identifier nos espoirs - notre désir, d'être libéré de la douleur, d'être entier, d'être heureux, d'être en paix - nous allons identifier ces espoirs avec cette image. L'étape suivante consiste à dire : "Si je peux obtenir ce que j'imagine dans la réalité, alors je me sentirai mieux, cette douleur disparaîtra". Le problème, c'est qu'à un moment donné, l'image devient un désir, et qu'elle a commencé à prendre une vie propre au niveau de l'imagination.

Ainsi, l'image maintenant, grâce à un haut niveau de concentration et en accordant beaucoup d'attention à cette image, en mettant beaucoup d'espoir dans cette image, celle-ci commence à former un désir et à entrer dans la vie de nos désirs. Alors, nous commençons à poursuivre ce désir. Si le désir est de gagner beaucoup d'argent, c'est ça, c'est mon objectif ; ou d'atteindre la célébrité, le pouvoir ou le succès dans n'importe quel domaine de la vie où je travaille ; ou ce peut être un désir sexuel ; ce pourrait même être un désir d'illumination spirituelle. Le problème est que, même si nous trouvons le désir, si nous réalisons nos ambitions, si nous obtenons ce que nous voulons, cela ne fait pas disparaître la douleur. Elle l'est temporairement, car la satisfaction de tout désir fait disparaître la douleur temporairement. Mais ensuite, la nature de la vie du désir est qu'elle est cyclique. Il revient. Une fois que vous l'avez satisfait, il revient à nouveau.

Puis nous découvrons que l'accomplissement de notre désir - obtenir le travail que nous voulions, obtenir le succès que nous voulions, obtenir la satisfaction sexuelle que nous voulions - ne répond pas à cette douleur plus profonde, cette faim plus profonde, ce besoin plus profond qui est ressenti comme une souffrance. Et puis je pense que nous commençons à devenir assez complexes. Nous commençons à bifurquer vers des désirs de reproduction, lorsque nous faisons l'expérience d'une aliénation de plus en plus grande du besoin original, de la blessure, du besoin non satisfait.

Maintenant, dans ce modèle de désir, qui est à peu près la condition humaine. C'est ce sur quoi le Bouddha s'est concentré comme étant la cause

de toute souffrance. Si vous n'avez pas de chance, l'un de ces désirs va facilement devenir une dépendance. Qu'il soit physiologique ou psychologique, il est presque inévitable que l'un de ces nombreux désirs complexes que nous formons nous entraîne dans un cycle compulsif dans lequel nous perdons notre liberté et où il s'empare de nous.

Comment la méditation entre-t-elle en jeu ? Au bon moment dans son parcours, dans sa vie, si vous avez la grâce d'en entendre parler, la méditation devient un moyen de faire face à cette condition - dans le programme en 12 étapes, à la 11e étape : "en augmentant notre contact conscient avec Dieu par la prière et la méditation". Ce n'est donc pas que la méditation soit une pilule magique qui guérit la dépendance, mais c'est une étape nécessaire au rétablissement.

Et qu'est-ce que la guérison ? La guérison. C'est retrouver la plénitude que nous avons tragiquement mais nécessairement perdue. Nécessairement perdue, parce que c'est la condition humaine, nous allons la perdre de toute façon. Et en récupérant, en guérissant, en retrouvant cette plénitude, nous sommes en fait mieux lotis qu'avant. Se rétablir ne signifie pas revenir en arrière, guérir ne signifie pas revenir à une époque où l'on n'était pas blessé. Il s'agit de gérer les blessures que l'on a avec l'histoire que l'on a, que l'on est, et de la faire évoluer, de l'amener au stade suivant de sa signification - terminer l'histoire, continuer à la raconter, à la vivre jusqu'à ce que l'on découvre quelle est la fin de l'histoire. Vous ne le savez pas encore.

Comment la méditation fait-elle cela ? Elle le fait d'une manière très simple et radicale. Nous le faisons en coupant, de manière non violente, les images. Parce que si nous lâchons les images, cela brise le cycle du désir. Si nous brisons le cycle du désir, nous brisons ce schéma, si nous pouvons le briser au moins temporairement et si nous continuons à le briser assez souvent, il finira par se dissoudre. Il sera brisé et nous serons libres de recommencer, finalement, si nous faisons le travail, si nous restons avec lui, si nous persévérons.

3

La prière du cœur

Dans la tradition chrétienne, la méditation est appelée la "prière du cœur". C'est dans la conscience du cœur que les dimensions physique, mentale et spirituelle de nous-mêmes trouvent leur unité, leur harmonie et leur intégration.

L'expérience de la méditation est une expérience d'intégration et de plénitude. Dans la tradition chrétienne, on l'appelle la "prière du cœur". Le cœur est un symbole, non seulement de l'intériorité, et il est bien plus qu'un symbole des émotions. Le cœur est vraiment un symbole spirituel, dans toutes les traditions, de plénitude, d'intégrité, d'intégration. C'est dans la conscience du cœur que les dimensions physique, mentale et spirituelle de nous-mêmes trouvent leur unité, leur harmonie et leur intégration.

Prenez un moment pour vous asseoir confortablement. Vos pieds à plat sur le sol. Les mains sur vos genoux ou sur vos genoux. Détendez vos épaules. Prenez maintenant un mot, un mantra, et répétez-le continuellement pendant toute la durée de la méditation, en revenant au mot aussi souvent que vous êtes distrait.

Le choix du mot est important parce que vous voulez garder le même mot tout au long de la méditation et, en fait, de jour en jour. Normalement, nous dirions de choisir un mot qui est sacré dans votre propre tradition. Il est utile que le mot ne soit pas dans votre propre langue, car il ne stimulera pas votre imagination, vos pensées ou vos sentiments. Et le son du mot est important car il peut aider à calmer l'esprit. Le mot que je recommande est le mot maranatha. C'est un mot araméen, de la langue hébraïque, la langue que parlait Jésus. Si vous choisissez ce mot, dites-le en quatre syllabes, ma-ra-natha. Cela signifie "Viens, Seigneur".

Nous ne pensons pas à la signification du mot lorsque nous le prononçons. La méditation n'est pas ce que vous pensez. On n'essaie donc pas d'avoir de bonnes pensées. Évidemment, il est préférable d'avoir de bonnes pensées que de mauvaises pensées,

mais tu n'essaies pas d'avoir de bonnes pensées. Et vous n'essayez pas de combattre les mauvaises pensées. Vous laissez simplement partir toutes les pensées, images ou idées qui se présentent. Si vous choisissez ce mot, dites-le en quatre syllabes, avec un accent égal sur chaque syllabe, ma-ra-na-tha. Écoutez le mot en tant que son ; écoutez-le en le disant. Dites-le calmement, doucement, sans forcer. Dites-le avec patience. Dites-le sans jugement ; vous ne jugez pas votre performance. Ne laissez pas l'idée de l'échec, n'entretenez pas cette idée. Laissez également tomber cette idée. C'est juste une autre distraction. Et juste humblement, comme un enfant, continuez à revenir au mot avec une simple attention : ma-ra-na-tha.

Asseyez-vous aussi calmement que vous le pouvez. L'immobilité du corps vous aidera à atteindre l'immobilité de l'esprit. Commencez à dire les mots en silence, sans bouger vos lèvres ou votre langue. En silence, dans le calme, intérieurement, écoutez le mot pendant que vous le dites. Ne le visualisez pas. Dites-le simplement et écoutez-le intérieurement : ma-ra-na-tha. ~

4

Prêter attention

L'attention est amour. Ce que nous faisons en méditation, c'est que nous aimons, et les effets de ce travail d'attention dans les périodes de méditation se traduiront dans nos vies sous forme d'amour. En gros, vous devenez des personnes plus aimantes, capables de recevoir de l'amour.

Que faisons-nous dans la méditation ? Nous faisons quelque chose de très simple, de très profond et de très transformateur : nous sommes attentifs. Quand je dis que nous laissons aller nos images et nos désirs lorsqu'ils se présentent sous la forme de distractions, nous ne les combattons pas. Nous ne disons pas : "C'est mauvais, je ne devrais pas ressentir ça, je ne devrais pas vouloir ça, je ne devrais pas avoir ça". Nous ne les jugeons pas lorsqu'elles se présentent. Nous savons qu'ils sont là, nous les acceptons. Nous n'essayons pas de les supprimer, car si nous essayons de les supprimer, nous perdrons. Ce que nous faisons, c'est détourner notre attention d'elles. Et donc, avec une patience infinie, on laisse simplement aller. C'est comme un bateau qui navigue sur l'eau. Vous vous frayez un chemin à travers les vagues de l'esprit - les désirs, les images, les fantômes, les souvenirs, les plans. Doucement, un par un, vous les laissez partir en retirant votre attention d'eux. Et nous faisons cela en donnant notre attention au mantra. C'est ainsi que cela fonctionne.

Maintenant, qu'est-ce que l'attention ? L'attention est une qualité de vie très importante. Le toxicomane s'est mis dans un état malheureux où son attention est fixée sur un seul désir - le prochain verre, la prochaine dose, ou la prochaine chose. C'est une fixation de l'attention. Comme elle est fixée sur la mauvaise chose, et sur une chose destructrice, elle gâche toute votre vie - votre mariage, vos relations, votre travail, et tout le reste. Parce que les autres choses auxquelles vous devriez accorder votre attention, vous ne pouvez pas à cause de cette fixation. Maintenant, je ne peux pas vous forcer à faire attention. On pourrait verrouiller les portes,

vous attacher aux chaises, mais je ne pouvais pas vous forcer à être attentif. Ce qui signifie que prêter attention est un choix libre. C'est une expression de la liberté, qui est l'opposé de la dépendance. Donc, en faisant attention et en exerçant cette capacité, cette liberté, ce don de pouvoir faire attention, vous faites quelque chose de très essentiellement humain, sain et naturel.

Qu'est-ce que l'attention ? L'attention est l'amour. Tout acte d'attention est un acte d'amour. Si vous choisissez de faire attention, vous découvrez que c'est un travail. Et vous devez choisir de faire ce travail ; personne d'autre ne peut le faire pour vous. Si vous choisissez de faire ce travail, vous vous donnez en effet, dans un sens, à la personne ou à la chose à laquelle vous prêtez attention. Nous parlons de donner de l'attention, n'est-ce pas ? C'est comme se donner à soi-même. Et si nous ne recevons pas d'attention, nous nous sentons négligés, maltraités, blessés, endommagés d'une certaine manière. Si nous recevons de l'attention, c'est, je pense, le but de la fraternité AA, et ce qui m'étonne dans les réunions de groupe auxquelles j'ai assisté, c'est l'attention du groupe pour la personne qui parle. C'est une attention très puissante mais c'est une attention très curative, et tout le monde est dans le processus de guérison. Ceux qui donnent leur attention et ceux qui, individuellement à cette réunion particulière, reçoivent l'attention. La relation entre le parrain et l'alcoolique en voie de guérison est vraiment une relation très profonde, une relation spirituelle profonde dans laquelle l'attention est donnée.

L'attention est amour. Ce que nous faisons en méditation, et je n'utilise pas cela dans un langage pieux ou sentimental, mais nous aimons. Cela peut ne pas être ressenti émotionnellement sur le moment, mais nous aimons, et les effets de ce travail d'attention dans les périodes de méditation se traduiront dans nos vies sous forme d'amour. En gros, vous devenez des personnes plus aimantes, capables de recevoir à nouveau de l'amour. L'amour est une rue à double sens - donner et recevoir.

C'est ainsi que je comprends la méditation : en prêtant attention au mantra au fur et à mesure que nous le prononçons, quel que soit le nombre de fois où nous échouons, quel que soit le nombre de fois où nous tombons et sommes distraits, nous faisons néanmoins le travail qui a un effet cumulatif. Et cela fonctionne de la manière la plus simple qui soit, en coupant à travers la jungle, le labyrinthe,

le sous-bois de nos années et années de souvenirs accumulés, de plans, de désirs, d'images. En ce sens, c'est la thérapie la plus simple qui soit.

Mais ce n'est pas facile, ce n'est pas facile. Parce que ce n'est pas facile, tu dois accepter que tu ne seras pas parfait. Il ne s'agit pas d'être parfait. Aucun travail de guérison, aucune vraie spiritualité ne consiste à être parfait. Être sur un chemin spirituel, ce n'est pas être parfait ; c'est croire en l'intégralité et accepter humblement le processus, les étapes de la guérison. ~

5

La joie est plus profonde que le désir

La méditation ne détruit pas le désir, mais elle le transforme. Elle vous met en contact avec ce que vous voulez vraiment. D'une manière assez radicale de trier et de simplifier, elle vous remet en contact avec votre besoin fondamental, qui est votre désir fondamental. Alors la joie jaillit.

La raison d'être de toute pratique spirituelle est de libérer la joie, de découvrir notre pleine capacité de joie, en découvrant la vraie nature de la joie ou la vraie nature du bonheur. L'erreur dans laquelle est tombé tout être humain ayant jamais vécu est de penser que le bonheur consiste en la satisfaction de nos désirs. Il n'y a rien de mal à obtenir ce que l'on veut, à condition que cela ne fasse de mal à personne d'autre ou à soi-même. Ce n'est pas que le plaisir soit mauvais ou que le fait d'obtenir ce que l'on veut ou de s'amuser soit vraiment mauvais. C'est juste que la nature de la joie n'est pas pleinement vécue en obtenant ce que l'on veut. Par exemple, j'ai un ami qui travaille avec les mourants ; pendant 30 ans, il a travaillé avec des patients mourants, des patients en phase terminale - et il dit que son expérience clinique et ses recherches l'ont amené à réaliser que la plupart des gens, si leur douleur physique est prise en charge, si leurs besoins psychologiques sont satisfaits, et s'ils ont eu un certain sens de la vie, diront, lorsqu'ils affronteront la mort en sachant qu'il ne leur reste que quelques semaines ou mois à vivre, "Je n'ai jamais eu une aussi bonne qualité de vie". Et je pense que cela montre exactement ce que je disais, à savoir que l'on peut être joyeux même en période de souffrance, quand on n'obtient pas ce que l'on veut ou que l'on obtient quelque chose de négatif.

Donc la joie est plus profonde que le désir. C'est la sagesse religieuse de base. C'est la sagesse que l'on retrouve dans toutes les grandes traditions spirituelles. La méditation ne détruit donc pas le désir, car une vie sans désir serait difficile à vivre. Mais elle transforme le désir. Et je pense que

ce qu'il fait, c'est qu'il vous met en contact avec ce que vous voulez vraiment. Parce que la plupart de notre confusion provient du fait que nous ne savons pas ce que nous voulons vraiment. Et ce que fait la méditation, d'une manière assez radicale de trier et de simplifier, c'est de vous remettre en contact avec votre besoin fondamental, qui est votre désir fondamental. Alors la joie jaillit.

D'un point de vue bouddhiste, les bouddhistes disent que "la nature de toutes choses est la vacuité". Beaucoup de gens disent : "C'est très négatif ; cela revient à dire que la vie n'est rien". C'est un contresens total. Comme le dit le Dalaï Lama, "la vacuité n'est pas le néant". Qu'est-ce que la vacuité ? La vacuité est l'intuition - une intuition est une vérité expérimentée, ce n'est pas seulement une idée comme "Dieu est bon" ou "Dieu est amour", c'est une expérience, c'est une expérience spirituelle - c'est l'expérience de l'intuition que la vie est impermanente et qu'elle est interdépendante. En d'autres termes, "je n'existe pas seul". Physiquement, psychologiquement, émotionnellement, de toutes les manières possibles, mon être est imbriqué dans une grande toile d'êtres - les autres personnes, le cycle naturel de la vie, tout. Donc, c'est un aperçu : c'est impermanent. Nous savons que c'est impermanent, regardez dans le miroir et vous verrez que la vie est impermanente. Nous changeons. Nos humeurs changent, nos corps changent, nos pensées changent, le monde change autour de nous. On pourrait penser que le fait d'être confronté à cette nature de la réalité, à cette vacuité, est assez effrayant et c'est probablement la raison pour laquelle nous ne voulons pas y faire face, parce que nous pensons que c'est terrifiant, que c'est un cauchemar - rien ne dure, et on ne peut pas vraiment dire que rien n'existe par lui-même. Et pourtant, comme le disent les bouddhistes, lorsque vous avez cette vision du vide, le signe que vous l'avez vraiment eue est la joie. Je pense que c'est une sagesse spirituelle universelle. Il existe un langage chrétien pour cela : la "pauvreté d'esprit", qui est la première des béatitudes. Jésus a dit : "Heureux les pauvres en esprit, car le royaume de Dieu est à eux. (Mt 5, 3)" C'est le vide, car la pauvreté d'esprit ne signifie pas être misérable, ne rien avoir, être négatif. Cela signifie avoir une vision de la vraie nature de la réalité. ~

6

La nature de Dieu

Dans la dépendance, on peut dire que dans un sens réel, on se perd soi-même. À travers l'expérience de la perte, si vous allez droit au but, vous passez à quelque chose de l'autre côté. Et cet autre côté, c'est Dieu. Dieu est toujours plus, toujours au-delà.

Dans combien d'étapes des Douze Étapes*(cf *note **) le mot "Dieu" apparaît-il ?

ÉTAPE 2 : On en est venu à croire qu'une puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous ramener à la raison. (Il ne mentionne pas vraiment Dieu.)

ÉTAPE 3 : Remettre notre vie entre les mains de Dieu.

ÉTAPE 5 : Admis à Dieu, à nous-mêmes et à un autre. être humain la nature exacte...

ÉTAPE 6 : Nous sommes prêts à ce que Dieu supprime ces défauts de caractère.

ÉTAPE 7 : Demandez humblement à Dieu de supprimer nos défauts.

ÉTAPE 11 : Contact conscient avec Dieu tel que nous l'avons compris.

Il s'agit donc d'un programme plutôt centré sur Dieu, tel que nous le concevons.

J'ai pensé qu'il serait intéressant d'examiner la signification de "Dieu". Que signifie ce mot "Dieu", et comment la méditation en tant qu'expérience nous renseigne-t-elle sur cette idée de Dieu ? L'une des définitions de Dieu donnée par Nicolas de Cusa, au 15^e siècle (1401-1464), est la suivante : "Dieu est la réconciliation des opposés". Essayons de voir comment cela peut être expérimenté dans la vie, par exemple à travers les contraires que sont *la perte* de l'estime de soi et *la perte* de la confiance en soi d'une part. et *celle de trouver*, d'autre part.

Rien ne peut être plus opposé que cela.

Dans l'Évangile de Luc, Jésus raconte une série de paraboles, d'histoires descriptives, qui ont toutes pour thème la perte et la découverte. La désapprobation des pharisiens et des juristes, qui lui reprochaient de passer trop de temps avec les pécheurs, l'a incité à les raconter. Jésus était censé être ce maître spirituel, ce rabbin, et pourquoi fréquentait-il les collecteurs d'impôts, les prostituées, les pécheurs et toutes ces personnes rituellement impures, non casher et tout simplement non respectables ? Il a été attaqué pour cela, et sa réponse a été ces trois histoires.

Il y a un berger ; il a cent moutons. Il perd une brebis. Il laisse les quatre-vingt-dix-neuf et part à la recherche de la brebis perdue. Et quand il trouve la brebis, il la met sur ses épaules, en se réjouissant, et il revient. Il rentre chez lui pour réunir ses amis et ses voisins.

Réjouissez-vous avec moi, j'ai retrouvé ma brebis perdue

! De même, je vous le dis, dit Jésus, il y aura plus de joie dans le ciel pour un seul pécheur qui se repent que pour quatre-vingt-dix-neuf justes qui n'ont pas besoin de se repentir".(Lc 15, 3-7)

!

! Il y a beaucoup de paradoxe là-dedans. Il semble capturer quelque chose de l'esprit de la fraternité AA - l'engagement envers l'individu.

La deuxième image représente une femme qui a dix pièces d'argent et qui en perd une. Elle allume une lampe, balaie la maison et regarde dans tous les coins jusqu'à ce qu'elle la retrouve.

Quand elle l'a retrouvée, elle réunit ses amis et ses voisins et dit : "Réjouissez-vous avec moi, j'ai retrouvé la pièce que j'avais perdue". De la même manière, je vous dis qu'il y a de la joie parmi les anges de Dieu pour un seul pécheur qui se repent. (Lc 15, 8-10)

Et puis la troisième histoire qui est le Fils Prodigue (Lc 15:11 -32):

Ce sont donc trois paraboles

Jésus a enseigné principalement par des paraboles, car les paraboles doivent être interprétées. Il n'a pas donné de règles et de règlements :- faites ceci et ne faites pas cela.

Il a raconté des histoires, et le but de ces histoires est d'élever notre conscience. C'est pourquoi les paraboles sont une forme idéale d'instruction, car chacun d'entre nous doit interpréter ces histoires.

Examinons simplement ce thème de la perte et de la découverte, ce paradoxe, ces deux opposés. Il prend cette expérience humaine très commune, universelle, de la perte, et l'utilise pour dire quelque chose sur Dieu. L'expérience de la perte a quelque chose en commun. Il y a la colère, la confusion ("je ne sais pas quoi faire") ; il y a la douleur ("c'est quelque chose de précieux, d'important, d'utile") - la douleur, la perte, l'absence, qu'il s'agisse d'un objet, d'une personne ou d'un sens de la vie, dans le sens où l'on perd son chemin, comme vous dites. La perte est une expérience humaine très forte. Et personne ne va très loin dans la vie sans y être confronté. Nous faisons tous l'expérience de la perte. Il peut s'agir de la perte de nos espoirs, de notre santé, de notre jeunesse, de notre partenaire, de nos relations ou de quoi que ce soit d'autre, de la perte d'argent ou de statut - toutes sortes de choses que nous pouvons perdre.

Et puis la découverte. Dans ces histoires, la perte est suivie d'une sortie, d'une recherche, et ce qui caractérise l'expérience de la découverte est la joie. Je pense que c'est important pour la spiritualité des AA parce que, dans la dépendance, il y a une expérience très profonde de la perte - l'estime de soi, le respect de soi, la liberté, la plénitude, les amitiés, les mariages, l'argent, mon âme et ma conscience. Il y a une très grande expérience de perte dans cette dépendance et c'est une expérience de perte qui touche votre identité matérielle, financière, sociale, psychologique et votre perte ontologique la plus profonde, l'identité spirituelle. Vous pouvez dire que dans un sens réel, vous vous perdez vous-même. La perte touche tous les aspects de votre personne. Maintenant, dans le rétablissement, lorsque vous trouvez le programme, lorsque vous trouvez ce chemin, que trouvez-vous ? Vous retrouvez les choses que vous aviez perdues auparavant, j'imagine. Vous retrouvez un sentiment d'estime de soi, vous retrouvez probablement une vie équilibrée avec un travail, une certaine normalité et des responsabilités, une réciprocité, des relations, etc. La vie reprend ses droits. Ces aspects de soi qui semblaient perdus à jamais sont en quelque sorte restaurés, ils sont retrouvés.

Et qu'est-ce qui caractérise cette découverte de soi ? Je pense que c'est la joie. Et c'est une joie qui n'était peut-être pas là avant. Dans la perte et la découverte, le troisième élément, qui est l'élément transcendant qui, je dirais, est la partie de Dieu, est la joie, parce qu'elle n'était pas là avant. Il y a donc une percée. À travers l'expérience de la perte, si vous allez droit au but, vous passez à quelque chose de l'autre côté. Et de l'autre côté, il y a Dieu. Dieu est toujours plus, Dieu est toujours au-delà. ~

(Note *) Les 12 étapes telles que définies par les Alcooliques anonymes (AA) :

1. Nous avons admis que nous étions impuissants face à l'alcool - que nos vies étaient devenues ingérables.
2. J'ai fini par croire qu'un pouvoir plus grand que nous pouvait nous ramener à la raison.
3. Nous avons pris la décision de remettre notre volonté et notre vie entre les mains de Dieu tel que nous le comprenons.
4. Nous avons fait un inventaire moral de nous-mêmes, sans peur.
5. Avouer à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.
6. Nous sommes entièrement prêts à ce que Dieu supprime tous ces défauts de caractère.
7. Nous lui avons humblement demandé de supprimer nos défauts.
8. Nous avons dressé une liste des personnes à qui nous avons fait du tort, et nous avons décidé de nous amender auprès d'elles.
9. Réparer directement ces personnes chaque fois que cela est possible, sauf si cela risque de les blesser ou de blesser d'autres personnes.
10. Nous avons continué à faire notre inventaire personnel et lorsque nous avons tort, nous l'avons rapidement admis.
11. Nous avons cherché, par la prière et la méditation, à améliorer notre contact conscient avec Dieu tel que nous le comprenons, en priant uniquement pour connaître sa volonté à notre égard et avoir le pouvoir de l'accomplir.
12. Ayant eu un réveil spirituel à la suite de ces étapes, nous avons essayé de transmettre ce message aux alcooliques et de pratiquer ces principes dans toutes nos affaires.

7

La parabole du fils prodigue

Si nous acceptons cette conception de Dieu que nous voyons dans l'histoire du fils prodigue, à savoir que Dieu n'est qu'un amour pur et non dilué, la méditation consiste alors à trouver ce Dieu en nous-mêmes. Cet amour de Dieu ne peut pas nous rejeter.

L'expérience de Dieu se trouve, s'entretient, en perdant et en trouvant. Et cette expérience de joie découverte dans la recherche est Dieu. Dieu est la joie. Cette idée est approfondie dans la troisième parabole du fils prodigue (Lc 15, 11-32).

Il était une fois un homme qui avait deux fils. Le plus jeune dit à son père : "Donne-moi ma part de la propriété. Il partagea donc ses biens entre eux. Quelques jours plus tard, le fils cadet transforma la totalité de sa part en argent liquide et quitta la maison pour un pays lointain, où il la dilapida en menant une vie dissolue.

Qu'est-ce que ça nous apprend sur le père ? Que savons-nous jusqu'à présent sur le père ? Il lui a donné sa liberté. De toute évidence, le père dans cette histoire est un symbole, une métaphore de Dieu. Dieu ne fait pas de controlling, au sens ordinaire du terme. C'est la première fois que nous avons l'impression que Dieu est amour : "Tu es mon fils, tu es assez grand pour savoir ce que tu dois faire ; tu es un être humain, tu n'es pas une marionnette".

Il avait tout dépensé lorsqu'une grave famine s'est abattue sur ce pays et qu'il a commencé à être dans le besoin.

Alors quel est le stade de la guérison ? La prise de conscience. C'est peut-être aussi un symbole de la guérison de la dépendance ; c'est le moment où il touche le fond. C'est quand l'argent vient à manquer, que votre santé s'effondre, que vous perdez votre travail et vos amis.

Il est donc allé s'attacher à l'un des propriétaires locaux qui l'a envoyé dans sa ferme pour s'occuper des cochons. Il aurait été heureux de se remplir la panse avec le fourrage que mangeaient les cochons, mais personne ne lui a rien donné".

Qu'est-ce qu'il ressent en faisant ce travail ? Disgrâce, rejet, déshumanisation, humiliation,

Puis il reprit ses esprits. Il dit : "Combien de mercenaires de mon père ont plus de nourriture qu'ils ne peuvent en manger ? Et moi, je meurs de faim.

Quel genre de posture mentale montre-t-il ici ? Il voit une solution, et il travaille sur des étapes. Est-il rationnel ? Oui. Il se dit : "Hé, pourquoi je meurs de faim ici ? Mon père est riche, je vais rentrer chez moi. Puis il pense : "Mais comment je vais faire pour y aller ?

Je rentrerai chez moi et je dirai : "Père, j'ai péché contre Dieu et contre toi. Je ne suis plus digne d'être appelé ton fils. Traite-moi comme l'un de tes serviteurs.

Il veut donc revenir en arrière et faire amende honorable ; il a élaboré sa stratégie. Nous voyons que la guérison a commencé. Il remet sa vie en ordre, il a élaboré sa stratégie, il se met en route vers la maison de son père,

Mais alors qu'il était encore loin, son père l'aperçut et son cœur se serra contre lui. Il courut à la rencontre de son fils, l'entoura de ses bras et l'embrassa.

Ce qui n'est pas ce que lui, ou n'importe qui d'autre, aurait attendu. C'est comme si son père n'avait pas pu se retenir ; il est maîtrisé par la joie de voir son fils revenir à la maison, submergé par la joie. Et tout comme nous oublions tous les sentiments négatifs que nous avons éprouvés lors de l'expérience de la perte lorsque nous retrouvons ce que nous avons perdu, nous n'entendons jamais, dans cette histoire, aucun aspect négatif du père - jamais de colère ou de chagrin ou de ressentiment ou quoi que ce soit. Mais s'il y en avait, il avait certainement vécu une perte.

Alors, que voulez-vous que le fils fasse ?

Le fils dit : "Père, j'ai péché contre Dieu et contre toi et je ne suis plus digne d'être appelé ton fils".

Alors il est sorti avec son petit discours préparé. Il a préparé le discours parce qu'il pensait qu'il allait devoir faire face à un père en colère - notre image de Dieu, un père en colère. Mais en fait, que rencontre-t-il ? Un père aimant, un amour pur. Pas de ressentiment, pas même un mot de "Je te l'avais dit, tu n'aurais pas dû... mais je vais te reprendre, mais ne recommence pas". Rien de tout cela, juste une pure joie de trouver - une joie divine. Et le fils, le fils cadet, ne comprend pas, n'est-ce pas, pas du tout ? Il pense encore qu'il doit sortir cette autojustification, ou cette excuse, pour manipuler son père et gagner l'approbation de son père et tout ça. Il ne comprend pas.

Le père dit à son serviteur : " Va vite chercher une robe, la meilleure que nous ayons [la meilleure que nous ayons]. Mets-la-lui. Mets-lui un anneau au doigt et des sandales aux pieds". [Il est donc réintégré dans son ancien poste] "Apporte le veau gras et tue-le". [C'est donc une grande fête, une grande célébration. Appelez les voisins et les amis. Faisons un festin. Car mon fils était mort et il est revenu à la vie. Il était perdu et il a été retrouvé. Et les festivités ont commencé.

On pourrait penser que c'est la fin de l'histoire. Mais maintenant, la deuxième phase de l'histoire commence avec le fils aîné.

Le fils aîné était sorti à la ferme. Sur le chemin du retour, en s'approchant de la maison, il entendit de la musique et des danses. Un serviteur lui dit : "Ton frère est rentré à la maison et ton père a tué le veau gras parce qu'il l'a retrouvé sain et sauf", mais il était en colère et refusa d'entrer.

Le fils aîné est une autre forme de l'ego.

Le fils cadet est l'ego que nous reconnaissons le plus souvent en nous-mêmes - l'ego complaisant, égaré, à la recherche du plaisir. Mais ce fils aîné, son frère, est l'autre facette de l'ego, ce qui est l'ego négatif - c'est celui qui n'est pas généreux, qui est mesquin, qui a du ressentiment. Mais l'ego a ces deux fonctions. "Il était en colère et refusa d'entrer". Maintenant,

Son père sort et le supplie.

Ainsi, de même que le père court à travers champs pour rencontrer le fils cadet qui rentre à la maison, de même le père ne fait preuve d'aucune fierté ni dignité en sortant, et plaide auprès de son fils. Mais il réplique, et c'est l'ego négatif qui parle à Dieu :

« Tu sais comment j'ai trimé pour toi toutes ces années. Je n'ai jamais désobéi à tes ordres. Pourtant, tu ne m'as jamais donné ne serait-ce qu'un enfant pour faire la fête avec mes amis. Mais maintenant que ton fils arrive après avoir dépensé ton argent avec ses femmes, tu tues le veau gras pour lui.

Ainsi il se déverse, toute la rancune refoulée. Et puis la tendresse pure du père, même face à cet ego hideux, ce côté vraiment laid de la personnalité humaine,

« Mon garçon, dit le père, tu es toujours avec moi et tout ce que je possède est à toi. Comment pourrions-nous ne pas célébrer cet heureux jour ? Ton frère était mort et il est revenu à la vie. Il était perdu et il a été retrouvé.

C'est Dieu. Si quelque chose exprime la nature de Dieu, c'est cette histoire.

- A travers la même expérience universelle de perdre et de trouver, mais maintenant nous le voyons pour ainsi dire à partir de l'expérience de Dieu, dans la mesure où il est humainement possible de comprendre ce que Dieu ressent ou voit. Mais c'est de toute façon la nature de Dieu. Il n'y a pas de ressentiment, pas de punition, pas de condamnation du tout, seulement de la joie.

Notre image de Dieu, d'une manière ou d'une autre, bien que nous soyons depuis 2000 ans dans une culture qui nous a présenté cet enseignement, est restée largement attachée à une image de Dieu qui est l'image d'un.

policier, ou un juge, ou un bourreau ; quelqu'un qui désapprouve, quelqu'un qui nous punira parce que nous avons mal agi. Il y a toutes sortes de raisons à cela - en partie notre éducation religieuse, en partie notre propre jugement. C'est nous qui jugeons et blâmons, pas Dieu. Le péché contient sa propre punition, mais Dieu ne punit pas. Nous projetons notre propre syndrome du grand frère - le ressentiment et la haine de soi - nous le projetons sur notre image de Dieu et nous formons une image de Dieu à partir de cela. Je pense que c'est une construction psychologique.

Si nous acceptons cette compréhension de Dieu que nous voyons dans l'histoire du fils prodigue, que Dieu n'est pas rancunier, qu'il ne juge même pas, mais qu'il est juste un amour pur, non dilué, fou - je veux dire un amour passionné qui ne se contrôle pas - alors si c'est notre image de Dieu, c'est ainsi que nous pouvons être ouverts à Dieu. La méditation consiste donc à trouver ce Dieu en nous.

Ce que nous entendons par "en nous-mêmes", c'est "avec" nous-mêmes - dans une relation avec nous-mêmes que nous ne pouvons pas séparer. Et donc, dans la tradition contemplative chrétienne en particulier, il est dit que *se connaître soi-même, c'est connaître Dieu*. La connaissance de soi mène à la connaissance de Dieu. Peu importe ce que vous croyez dans ce sens, lorsque vous commencez à méditer. Il suffit d'être ouvert à soi-même, puis de trouver le Dieu qui est en union indissoluble avec soi, car cet amour de Dieu ne peut nous rejeter. Tout comme le père dans l'histoire, il va lâcher prise, mais ne peut rejeter aucun de ces enfants qu'il a, qui sont si différents les uns des autres. ~

8

Dieu est amour

Le travail de méditation est une attention pure, simple, non diluée. La seule façon de purifier votre image de Dieu est d'abandonner toute image de Dieu. Une fois que vous avez abandonné toutes les idées de Dieu, il vous reste la distillation finale de toute la bible, qui est constituée de trois mots : "Dieu est Amour".

Maître Eckhart a dit ,

Je prie Dieu de me débarrasser de Dieu.

Ce que nous devons perdre, si nous voulons le faire, c'est toute image de Dieu qui entre en conflit avec cette réalité de Dieu. Le travail de méditation est une attention pure, simple, non diluée.

A quoi faites-vous attention ? Vous pouvez dire, si vous voulez, que je prête attention à Dieu, mais vous ne pensez pas à Dieu parce que penser à Dieu serait avoir une image de Dieu dans votre esprit. Et cette image va contenir un peu, peut-être beaucoup, de votre propre ego, que ce soit l'ego du fils cadet ou du fils aîné, probablement le fils aîné. Donc la seule façon de purifier votre image de Dieu est d'abandonner toutes les images de Dieu. Et cela est en fait un pur enseignement mystique chrétien. Saint Grégoire de Nysse a dit,

Toute image de Dieu est une idole.

Saint Augustin a dit,

Si vous pouvez le comprendre, ce n'est pas Dieu.

Lorsque Moïse essayait d'obtenir un nom de Dieu afin de pouvoir l'étiqueter comme l'un des nombreux autres dieux des divinités tribales, Dieu a dit,

Je suis ce que je suis. (Ex 3:14)

Donc ÊTRE, être pur, présence pure.

Et une fois que vous avez abandonné toutes les idées de Dieu, voyez ce qu'il vous reste. Eh bien, il vous reste la distillation finale de toute la bible, qui est de trois mots :

"Dieu est amour. (1 Jn 4, 8)

C'est très bien dit à St Jean :

"L'amour dont je parle n'est pas notre amour pour Dieu, mais l'amour de Dieu pour nous. (1 Jn 4, 10)

Dieu nous a aimés en premier. C'est l'étape 1 où nous nous ouvrons à cela. Parce que nous nous disons presque : "Je ne peux pas aimer Dieu parce que je suis dans un état de division. Je suis tellement contrôlé par cette dépendance que je ne peux pas m'aimer moi-même, je ne peux pas aimer Dieu, je ne peux aimer personne". Alors quel est le but de la guérison, le point de départ ? Que Dieu nous a aimés en premier. Puis nous nous reconstruisons à partir de là. ~

9

Qu'est-ce que le péché ?

Le péché n'est pas la violation d'une règle. Le péché est la division du moi, l'état d'aliénation de soi. Saint Paul le décrit en termes imagés : Ce que je veux faire, je ne le fais pas. Ce que je ne veux pas faire, c'est ce que je finis par faire". Et la loi ne peut pas s'attaquer à la racine du problème. C'est la grâce qui guérit les blessures de l'âme humaine, pas le châtement.

Qu'est-ce que le péché ? Il est très important que nous comprenions le péché, car l'opposé du péché, c'est Dieu. Si notre idée du péché est fausse, alors notre idée de Dieu le sera aussi.

Qu'est-ce donc que le péché ? La grande découverte de l'Évangile est, en un sens, une compréhension de la nature du péché et de la nature de Dieu. Notre idée conventionnelle du péché est la violation d'une règle divine - c'est aller contre la volonté de Dieu, c'est faire quelque chose que Dieu dit que nous ne devrions pas faire, même si la plupart des règles que nous appliquons à Dieu sont une moralité conditionnée par la société. Et si nous enfreignons ces règles, nous devons nous attendre à être punis, tout comme si vous enfreignez la limitation de vitesse, vous vous attendez à recevoir une amende ou à perdre des points sur votre permis. Mais c'est une légalisation du péché.

Avant sa conversion, saint Paul était le fanatique religieux le plus fanatique, fondamentaliste et intolérant que l'on puisse imaginer. Il persécutait les chrétiens et était convaincu qu'il défendait Dieu, la religion et la loi. Puis il a eu son expérience, son expérience de la lumière blanche, et il lui a fallu plusieurs années de rétablissement après cela pour se remettre sur pied. Il n'est pas soudainement devenu chrétien et n'a pas prêché l'Évangile. Il lui a fallu plusieurs années dans le désert, et il a perdu la vue, il était aveugle, il était handicapé et il ne pouvait pas se déplacer. Qu'est-ce qui lui a permis de comprendre ? Qu'est-ce qui lui a rendu la vue ? Vous le voyez dans les chapitres 6 à 8 de la lettre aux Romains. Il y traite de la question du péché et de la loi.

Et ce qu'il dit en gros, c'est que la loi est utile, que nous avons besoin de certaines règles et de certains règlements, de certaines directives, mais que la loi ne résout pas le problème du péché. Parce que le péché n'est pas la violation d'une règle, ce n'est pas une infraction légale. On en fait un délit si l'on s'accroche à la loi, qui n'est là que pour contrôler les choses. Mais le péché lui-même n'est pas une question de droit. Le péché est la division du moi. Le péché est l'état d'aliénation de soi. Et il le décrit en termes imagés. Il dit : "Ce que je veux faire, je ne le fais pas. Ce que je ne veux pas faire, c'est ce que je finis par faire". (Rom 7:15)

Une description de la dépendance, n'est-ce pas ? C'est le péché, c'est le péché. L'état d'auto-division, d'auto-contradiction, -à moins qu'il ne soit traité, guéri ou réparé d'une manière ou d'une autre,- nous détruira, nous déchirera. Parce que le péché est un état de division si douloureux à vivre, nous invoquons la loi pour tenter d'y remédier. Et la loi ne peut pas aller à la racine du problème. Elle peut traiter les symptômes, peut-être, elle peut vous donner l'autosatisfaction de l'accomplissement de la loi, qui devient une sorte de substitut à la vraie bonté, mais elle n'enlève pas la blessure fondamentale de l'auto-division. D'où vient-elle ? Pourquoi y sommes-nous ? Nous ne le savons pas, mais elle est là.

Et puis sa deuxième grande idée est que là où il y a du péché, la grâce abonde d'autant plus. Et c'est une percée énorme : là où il y a du péché, il y a de la grâce en abondance. Plus il y a de péché, plus il y a de grâce. Il s'agit d'une conception de la relation entre la condition humaine pécheresse et Dieu complètement différente de celle que nous avons imaginée auparavant. Ainsi, ce n'est pas la loi ou le châtement qui va guérir le péché, mais la grâce. Qu'est-ce que la grâce ? La grâce est le don de soi - d'une personne à une autre. La grâce est cette attention que nous recevons d'une autre personne.

La dépendance est simplement un comportement pécheur, ou une manifestation du péché. Le péché lui-même est ce mystérieux et tragique défaut de notre condition humaine.

- le moi divisé. Mais d'où vient cette faille, d'où vient cette division ? Le mythe est que c'est la désobéissance. Mais que signifie la désobéissance ? Si nous n'avions pas été désobéissants, nous n'aurions pas grandi, nous n'aurions jamais quitté la maison. Il faut qu'il y ait une séparation. Et l'ego doit se former, et il se forme très tôt bien sûr, et le but de l' ego

consiste à se différencier - les "terribles deux", vous savez, quand vos enfants disent "non, non, non". Donc, d'où qu'elle vienne, l'auto-division est la racine du problème.

Cette conception du péché ne peut être soutenue que si vous avez vraiment cette image de Dieu que nous avons dans l'histoire du fils prodigue. Si le père ne blâme pas le fils, pourquoi devrions-nous nous blâmer nous-mêmes lorsque la grâce est la réponse au péché ?

En d'autres termes, la grâce guérit la blessure de l'âme humaine

- seulement la grâce, l'amour, le don, la liberté, la générosité - et non la punition.

- ~

10

La méditation et le programme en 12 étapes

La méditation nous aide en nous faisant passer par nos désirs lorsque nous retirons notre attention de toutes nos images. Ce n'est pas facile à faire car vous aurez l'impression de perdre quelque chose. Et pourtant, dans la méditation, nous choisissons de perdre. Et ce libre choix nous ouvre à la grâce en abondance.

De quelle manière la méditation nous aide-t-elle à récupérer, à réessayer, à continuer à essayer ? Et que se passe-t-il lorsque vous visez une cible et que vous continuez à manquer la cible ? Au fur et à mesure que vous vous améliorez, vous vous rapprochez de l'œil du taureau. Et puis un jour, vous touchez le centre de la cible. C'est génial ! Que ressentez-vous ? Vous ne vous sentez pas fier - vous vous sentez soulagé, chanceux, bien. On ne peut pas garantir que l'on fera mouche à chaque fois. Mais vous savez que vous vous améliorez, et c'est le but du programme en 12 étapes : s'améliorer, sans être parfait, mais en s'améliorant continuellement.

C'est le but de la vie spirituelle ou de la guérison. Dans l'expérience alcoolique, nous voyons cela d'une manière particulièrement ciblée à travers l'expérience de l'alcool et de la dépendance. Mais c'est la même chose. C'est la vie, n'est-ce pas ? C'est la condition humaine, dramatisée par la bouteille, mais c'est la même chose.

Comment la méditation peut-elle aider ? Elle fait clairement partie du programme

- la 11ème étape, "prière et méditation". C'est l'étape qui précède la dernière étape qui mène à l'altruisme, au don de soi aux autres. En d'autres termes, c'est l'étape avant que vous ne deveniez les canaux de la grâce pour les autres dans le besoin. Parce que vous avez reçu la grâce, parce que vous avez été guéri par la grâce, et non par la punition (autopunition ou autre), vous devenez alors le canal de la grâce pour les autres dans le besoin. C'est le but de chaque réunion des AA.

La méditation aide en nous faisant passer par nos désirs, un procédé

de transformer nos désirs si vous voulez, de purifier nos désirs, de transformer par une thérapie radicale - la thérapie radicale de la purification de l'imagination. Et c'est radical car nous retirons notre attention de toutes nos images. Ce n'est pas facile à faire car vous aurez l'impression de perdre quelque chose. Or, dans la méditation, vous perdez ; personne n'aime perdre. L'expérience de la perte est très douloureuse et désagréable. Et pourtant, dans la méditation, nous choisissons de perdre, et c'est le choix libre de perdre, ou, dans le langage des AA, de "lâcher prise", parce que c'est cela, perdre. Perdre volontairement, c'est lâcher prise.

Et ce choix nous ouvre à la grâce en abondance. Et c'est pourquoi la méditation s'intègre à toutes les étapes du programme. Peu importe par où vous commencez. Je pense que vous pouvez commencer à méditer à n'importe quel stade, n'importe quelle étape, du programme en 12 étapes. Chaque étape concerne Dieu - explicitement ou implicitement. ~

Là où il y a du péché, il y a de la grâce en abondance. Plus il y a de péché, plus il y a de grâce. Il s'agit d'une conception de la relation entre la condition humaine pécheresse et Dieu complètement différente de celle que nous avons imaginée auparavant. Ainsi, ce n'est pas la loi ou le châtement qui va guérir le péché, mais la grâce. C'est la grâce qui guérit la blessure de l'âme humaine, pas le châtement.

Ces conférences présentent la méditation comme un moyen simple de se libérer de la dépendance. Un comportement compulsif se développe lorsque notre recherche du bonheur se fixe sur un seul désir qui apporte une satisfaction temporaire. Dans la méditation, nous détournons notre attention de nos désirs pour la placer sur le mantra. Cette discipline douce nous ouvre au travail de la grâce, qui nous ramène à la plénitude.



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



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

Dans l'ensemble de ce document Il y a en fait **trois** textes se rapportant à ce thème de **La Grâce au travail (Grace at work)** :

1 **La Grâce au travail (Grace at work)** 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 15/07/2021 et le 04/08/2021 - **2** : entre le 22/03/2025 et le 17/04/2025)

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

Le texte original anglais (**Grace at work**) provenant du site US <https://meditationtalks.wccm.org/>

SAGESSE DU JOUR (1)

-* Quelques **Sagesses quotidiennes** illustrées et choisies dans cet ouvrage par le P. Freeman (entre le 15/07 et le 04/08/2021) et publiées sur (La Méditation Chrétienne, cf le site : <http://www.wccm.fr/>),

Jeudi 15 Juillet 2021



Photo : Laurence Freeman, Italie)

(...) chaque fois qu'un besoin humain fondamental n'est pas satisfait, qu'il soit physique, psychologique, culturel, social ou affectif, nous éprouvons une blessure. C'est une blessure, une blessure par négation, une blessure par privation. Nous ne parlons même pas des blessures intentionnelles qui nous sont infligées, qui sont encore plus horribles et pénibles. Mais même si ce n'est pas intentionnel, dans les circonstances normales de la vie, lorsque des besoins humains ne sont pas satisfaits, nous ressentons une blessure. Et ces blessures nous accompagnent toute notre vie. Si vous n'avez pas reçu assez d'amour dans votre enfance, vous ne pourrez pas, 50 ans plus tard, rembobiner la cassette, revenir en arrière et combler ce que vous n'avez pas reçu il y a 20 ou 30 ans. Les blessures nous accompagnent donc toute notre vie. Dans l'imagerie chrétienne, cela est représenté de manière très imagée dans les apparitions de Jésus lors de sa résurrection. Après s'être relevé d'entre les morts et s'être montré à ses disciples, Jésus a toujours ses blessures. Les blessures ont été guéries, mais elles sont toujours visibles et font partie de notre identité éternelle.

Laurence Freeman OSB, [Grace at Work](#) _____ p9

Vendredi 16 Juillet 2021



(Photo : Laurence Freeman)

Que se passe-t-il lorsque nous sommes blessés ? Nous ressentons de la douleur. Une blessure, c'est cela : une douleur physique. Notre instinct immédiat est de masser ou de prendre un médicament pour la faire disparaître. Même s'il y a des effets secondaires, nous prenons quand même des pilules pour la faire disparaître. Qu'en est-il des blessures affectives ? Elles sont plus difficiles à guérir. Elles font mal, surtout lorsqu'elles sont profondément ancrées dans notre histoire. Nous ne savons même pas d'où vient la douleur. Enfant, nous n'étions pas conscients du fait que nous n'étions pas assez aimés ou qu'on ne nous donnait pas ceci ou cela (suffisamment d'attention, par exemple). Or une grande partie de la guérison des blessures affectives consiste à pouvoir les nommer, les comprendre et savoir d'où elles viennent. C'est très souvent la première étape de la guérison. Mais dans l'enfance, nous n'avons pas ce pouvoir. La douleur - cette faim, cette soif de quelque chose de plus - est donc souvent enfouie profondément en nous. Elle a aussi un bon côté qui est notre capacité humaine de croissance et de dépassement, mais elle peut également être profondément liée à nos blessures psychologiques.

Samedi 17 Juillet 2021



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux, France)

Alors que faisons-nous quand nous souffrons ? Nous voulons que quelque chose fasse disparaître la douleur. Au niveau affectif ou psychologique, nous imaginons, nous élaborons une image de ce qui la fera disparaître, de ce qui me permettra de me sentir mieux. Nous allons identifier ce que nous espérons - notre désir d'être libéré de la douleur, d'être rétabli, heureux, en paix - nous allons identifier ces espoirs à cette image. L'étape suivante consiste à se dire : "Si je peux obtenir dans la réalité ce que j'imagine, alors je me sentirai mieux, cette douleur disparaîtra". Le problème, c'est qu'à un moment donné, l'image devient un désir, et qu'il a commencé à prendre une vie propre au niveau de l'imagination. Donc cette image commence maintenant à former un désir et à entrer dans la vie de nos désirs, à travers un certain niveau de concentration et en lui accordant une grande attention, en y mettant beaucoup d'espoir. Nous commençons alors à poursuivre ce désir. Si le désir est de gagner beaucoup d'argent, c'est là mon objectif. Ou bien d'atteindre la gloire, le pouvoir ou le succès dans mon travail ou dans n'importe quel domaine de la vie. Ou bien il peut s'agir d'un désir sexuel, voire d'un désir d'illumination spirituelle. Le problème est que, même si nous trouvons ce que nous désirons, si nous réalisons nos ambitions, si nous obtenons ce que nous voulons, cela ne fait pas disparaître la douleur. Temporairement peut-être, car la satisfaction de tout désir fait temporairement disparaître la douleur. Mais ensuite, la vie du désir étant cyclique par nature, il revient. Une fois que vous l'avez satisfait, il revient à nouveau.

Dimanche 18 Juillet 2021



Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux, France)

Alors nous découvrons que l'accomplissement de notre désir - obtenir le travail, le succès, la satisfaction sexuelle que nous voulions - ne répond pas à cette douleur, cette faim, ce besoin plus profond ressenti comme une souffrance. Et je crois qu'alors, nous commençons à devenir assez complexes. Lorsque nous avons l'impression d'être de plus en plus éloignés du besoin originel, de la blessure, du besoin non satisfait, nous commençons à aller vers des désirs qui reproduisent des désirs. On est alors dans ce schéma de désir qui est à peu près la condition humaine. C'est ce que le Bouddha a désigné comme la cause de toute souffrance. Si vous n'avez pas de chance, alors l'un de ces désirs va facilement devenir une dépendance. Qu'elle soit physiologique ou psychologique, il est presque inévitable que l'un de ces nombreux désirs complexes que nous formons nous entraîne dans un cycle compulsif dans lequel nous perdons notre liberté et où il prend le dessus.

Laurence Freeman OSB, [Grace at Work](#)

p10-11

Lundi 19 Juillet 2021



(Photo : Laurence Freeman)

Et qu'est-ce que la guérison ? Guérir, c'est retrouver la plénitude que nous avons tragiquement mais nécessairement perdue. Nécessairement perdue, parce que c'est la condition humaine, nous allons la perdre de toute façon. Et en récupérant, en guérissant, en retrouvant cette plénitude, nous sommes en réalité mieux qu'avant. Se rétablir ne signifie pas revenir en arrière, guérir ne signifie pas revenir au temps où nous n'étions pas encore blessés. Cela signifie assumer les blessures que l'on a eues avec l'histoire que l'on a, que l'on est, et la faire évoluer, l'amener au stade suivant de sa signification - terminer l'histoire, continuer à la raconter, à la vivre jusqu'à ce que l'on découvre la fin de l'histoire. Vous ne la connaissez pas encore.

Laurence Freeman OSB, [Grace at Work](#)

p11

Mardi 20 Juillet 2021



(Photo : Laurence Freeman)

Comment la méditation opère-t-elle cette guérison ? Elle le fait d'une manière très simple et radicale. Nous le faisons en coupant court, de manière non violente, aux images. Parce que si nous abandonnons les images, cela rompt le cycle du désir. Si nous rompons le cycle du désir, nous brisons ce schéma, si nous pouvons l'interrompre au moins temporairement et si nous continuons à le rompre assez souvent, il finira par se dissoudre. Il sera brisé et nous serons finalement libres de repartir, si nous faisons ce travail, si nous nous y tenons, si nous persévérons.

Laurence Freeman OSB, [Grace at Work](#)

p11

Mercredi 21 Juillet 2021



(Photo : Laurence Freeman)

L'expérience de la méditation est une expérience d'intégration et de plénitude. Dans la tradition chrétienne, on l'appelle la "prière du cœur". Le cœur est un symbole, pas seulement de l'intériorité, et il est bien plus qu'un symbole des émotions. Le cœur est vraiment dans toutes les traditions un symbole spirituel de plénitude, d'intégrité, d'intégration. C'est dans la conscience du cœur que les dimensions physique, mentale et spirituelle de nous-mêmes trouvent leur unité, leur harmonie et leur intégration.

Laurence Freeman OSB, [Grace at Work](#)

p12

Jeudi 22 Juillet 2021



(Photo : Laurence Freeman)

Que faisons-nous dans la méditation ? Nous faisons quelque chose de très simple, très profond et très transformateur : *nous sommes attentifs*. Quand je dis que nous laissons aller nos images et nos désirs lorsqu'ils se présentent sous la forme de distractions, nous ne les combattons pas. Nous ne disons pas : "C'est mal, je ne devrais pas ressentir ça, je ne devrais pas vouloir ça, je ne devrais pas avoir ça". Nous ne les jugeons pas lorsqu'ils se présentent. Nous savons qu'ils sont là, nous les acceptons. Nous n'essayons pas de les supprimer, car si nous essayons de les supprimer, nous perdrons. Ce que nous faisons, c'est détourner d'eux notre attention. Et donc, avec une patience infinie, on laisse simplement aller. C'est comme un bateau qui navigue sur l'eau. Vous vous frayez un chemin à travers les vagues du mental : les désirs, les images, les fantômes, les souvenirs, les projets. Doucement, un par un, vous les laissez partir en détournant d'eux votre attention. Et nous faisons cela en accordant notre attention au mantra. C'est ainsi que cela fonctionne.

Laurence Freeman OSB, [Grace at Work](#)

p14

Vendredi 23 Juillet 2021



(Photo : Laurence Freeman, Espagne)

Maintenant, qu'est-ce que l'attention ? L'attention est une qualité de vie très importante. Un drogué vit dans un triste état où son attention reste fixée sur un seul désir : le prochain verre, la prochaine dose, ou le prochain objet de son désir. C'est une fixation de l'attention. Comme on est fixé sur un mauvais objet et sur quelque chose de destructeur, cela gâche toute la vie : mariage, relations, travail, et tout le reste. À cause de cette fixation, on ne peut pas aller vers les autres choses auxquelles on devrait accorder son attention. Maintenant, je ne peux pas vous forcer à faire attention. Même en verrouillant les portes, en vous attachant sur une chaise, je ne pourrais pas vous forcer à faire attention. Ce qui veut dire que faire attention est un choix libre. C'est une expression de la liberté qui est à l'opposé de la dépendance. Donc, en faisant attention et en exerçant cette capacité, cette liberté, ce don de pouvoir faire attention, vous faites quelque chose de très essentiellement humain, sain et naturel.

Laurence Freeman OSB, [Grace at Work](#)

p14-15

Samedi 24 Juillet 2021



Photo : Laurence Freeman, Italie)

Qu'est-ce que l'attention ? C'est de l'amour. Tout acte d'attention est un acte d'amour. Si vous décidez de faire attention, vous découvrez que c'est un travail. Et si vous voulez faire ce travail, personne d'autre ne peut le faire pour vous. Si vous choisissez de faire ce travail, vous vous donnez en effet, dans un sens, à la personne ou à la chose à laquelle vous prêtez attention. Nous parlons de donner de l'attention, n'est-ce pas ? C'est comme se donner soi-même. Si nous ne recevons pas d'attention, nous nous sentons négligés, maltraités, blessés, diminués d'une certaine manière. Le but de la fraternité des Alcooliques Anonymes est de recevoir de l'attention et ce qui m'étonne, dans les réunions de groupe auxquelles j'ai assisté, c'est l'attention du groupe pour la personne qui parle. C'est une attention très puissante mais c'est une attention très thérapeutique, où tout le monde est dans un processus de guérison. Il y a ceux qui donnent leur attention et ceux qui, individuellement à cette réunion particulière, reçoivent cette attention. La relation entre le parrain et l'alcoolique en voie de guérison est vraiment une relation très profonde, une relation spirituelle profonde dans laquelle on a donné de l'attention.

Laurence Freeman OSB, [Grace at Work](#)

p15

Dimanche 25 Juillet 2021



(Photo : Laurence Freeman, France)

L'attention est amour. Ce que nous faisons en méditation, c'est aimer - et je ne parle pas dans un langage pieux ou sentimental. Nous pouvons ne pas le ressentir émotionnellement sur le moment, mais nous aimons, et les effets de ce travail d'attention dans les temps de méditation se traduiront dans notre vie sous forme d'amour. Nous devenons des personnes foncièrement plus aimantes, capables de recevoir de l'amour. L'amour fonctionne à double sens - donner et recevoir.

Laurence Freeman OSB, [Grace at Work](#)

p15

Lundi 26 Juillet 2021



(Photo : Laurence Freeman, Brésil)

Voici comment je comprends la méditation : porter l'attention sur le mantra en le récitant, quel que soit le nombre de fois où nous arrêtons, où nous cessons de le dire et sommes distraits ; nous faisons néanmoins un travail qui a un effet d'accumulation. Et il agit de la manière la plus simple qui soit, en coupant à travers la jungle, le labyrinthe, le maquis de nos années et années de souvenirs accumulés, de projets, de désirs, d'images. En ce sens, c'est la thérapie la plus simple qui soit.

Laurence Freeman OSB, [Grace at Work](#)

p15-16

Mardi 27 Juillet 2021



Photo : Laurence Freeman, Australie)

La raison d'être de toute pratique spirituelle est de libérer la joie, de découvrir notre pleine capacité de joie en découvrant la vraie nature de la joie ou du bonheur. L'erreur dans laquelle tout le monde tombe est de penser que le bonheur consiste en la satisfaction de nos désirs. Il n'y a rien de mal à obtenir ce que l'on veut, à condition que cela ne fasse de mal à personne d'autre ni à soi-même. Ce n'est pas que le plaisir soit mauvais ou que le fait d'obtenir ce que l'on veut ou de s'amuser soit vraiment mauvais. C'est juste qu'on n'éprouve pas pleinement la nature de la joie en obtenant ce que l'on veut.

Laurence Freeman OSB, [Grace at Work](#)

p17

Mercredi 28 Juillet 2021



(Photo : Laurence Freeman, France)

La joie est plus profonde que le désir. C'est la sagesse religieuse élémentaire, une sagesse que l'on retrouve dans toutes les grandes traditions spirituelles. La méditation ne détruit donc pas le désir, car une vie sans désir serait difficile à vivre, mais elle le transforme. Je pense que ce qu'elle fait, c'est nous relier à ce que nous voulons vraiment. Car notre confusion vient en grande partie du fait que nous ne savons pas ce que nous voulons vraiment. D'une manière assez radicale, la méditation trie et nous simplifie, elle nous remet en contact avec notre besoin fondamental, qui est notre désir fondamental. Alors jaillit la joie.

Laurence Freeman OSB, [Grace at Work](#)

P17-18

Jeudi 29 Juillet 2021



(Photo : Laurence Freeman, France)

Pour les bouddhistes, "la nature de toutes choses est la vacuité". À cela, beaucoup répondent : "C'est très négatif et revient à dire que la vie n'est rien", ce qui est une interprétation totalement erronée. Comme le dit le Dalaï Lama, "la vacuité n'est pas le néant". Qu'est-ce que la vacuité ? La vacuité est une intuition - une intuition est une vérité éprouvée ; pas seulement une idée comme "Dieu est bon" ou "Dieu est amour", mais une expérience, une expérience spirituelle - c'est l'expérience ressentie que la vie est impermanente et interdépendante. En d'autres termes, "je n'existe pas seul". Physiquement, psychologiquement, affectivement, de toutes les manières possibles, mon être est imbriqué dans un grand réseau d'êtres - les autres personnes, le cycle naturel de la vie, tout. C'est donc une perception : tout est impermanent. Nous savons que c'est impermanent : regardez dans le miroir et vous verrez que la vie est impermanente. Nous changeons. Nos humeurs changent, nos corps changent, nos pensées changent, le monde change autour de nous. On pourrait penser que faire face à cette nature de la réalité, à la vacuité, est assez terrible et c'est probablement pour cela que nous ne voulons pas y faire face, parce que nous pensons que c'est terrifiant, que c'est un cauchemar - rien ne dure, et on ne peut même pas dire que rien n'existe en soi. Et pourtant, comme le disent les bouddhistes, lorsque vous avez cette vision du vide, le signe que vous ressentez est la joie. Je pense que c'est une sagesse spirituelle universelle. Il existe un langage chrétien pour cela : la "pauvreté d'esprit", qui est la première des béatitudes. Jésus a dit : "Heureux les pauvres de cœur, car le royaume de Dieu est à eux. (Mt 5, 3)

Vendredi 30 Juillet 2021



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Notre image de Dieu, d'une manière ou d'une autre, en dépit de 2000 ans d'une culture qui nous a présenté cet enseignement, est restée en grande partie celle d'un policier, d'un juge ou d'un bourreau, quelqu'un qui désapprouve et qui va nous punir parce que nous avons mal agi. Il y a toutes sortes de raisons à cela - notre éducation religieuse pour une part et notre propre jugement pour une autre. C'est nous qui jugeons et blâmons, pas Dieu. Le péché contient sa propre punition, mais Dieu ne punit pas. Nous projetons sur Dieu notre propre syndrome du grand frère - le ressentiment et la haine de soi - et c'est à partir de là que nous formons notre image de Dieu. Je crois que c'est une construction psychologique.

Laurence Freeman OSB, [Grace at Work](#)

P 26-27

Samedi 31 Juillet 2021



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Si nous acceptons cette conception de Dieu que présente l'histoire du fils prodigue, un Dieu qui n'est pas rancunier, qui ne juge pas mais qui n'est qu'amour pur, sans mélange, amour fou - je veux dire un amour passionné, pas dans le contrôle - alors si c'est notre image de Dieu, c'est ainsi que nous pouvons nous ouvrir à Dieu. La méditation consiste alors à trouver ce Dieu en nous. Qu'entendons-nous par "en nous" ? Cela signifie qu'il est avec nous, en relation avec nous, sans séparation possible. C'est pourquoi, dans la tradition contemplative chrétienne en particulier, il est dit que se connaître, c'est connaître Dieu. La connaissance de soi mène à la connaissance de Dieu. Peu importe en ce sens ce que vous croyez lorsque vous commencez à méditer. Il suffit d'être ouvert à soi-même, puis de trouver le Dieu qui est en union indissoluble avec nous, car cet amour de Dieu ne peut nous rejeter. Tout comme le père dans l'histoire va au-devant de ses fils car il ne peut rejeter aucun de ces enfants qui sont les siens, si différents les uns des autres.

Laurence Freeman OSB, [Grace at Work](#)

p 27

Dimanche 01 Août 2021



Photo : Laurence Freeman)

Maître Eckhart disait : "Je prie Dieu de me libérer de Dieu." Ce que nous devons perdre, si nous voulons y parvenir, c'est toute image de Dieu qui s'oppose à la réalité de Dieu. Le travail de la méditation est une attention pure, simple, sans mélange. Sur quoi portons-nous notre attention ? Nous pouvons répondre, si nous voulons, que nous portons l'attention sur Dieu, mais nous ne pensons pas à Dieu parce que penser à Dieu reviendrait à avoir dans notre esprit une image de Dieu. Et cette image va contenir un peu, peut-être beaucoup, de notre propre ego, que ce soit l'ego du fils cadet ou du fils aîné, probablement le fils aîné. Donc la seule façon de purifier notre image de Dieu est d'abandonner toutes les images de Dieu. Et en réalité, cela est un pur enseignement mystique chrétien. Saint Grégoire de Nysse disait : "Toute image de Dieu est une idole".

Laurence Freeman OSB, [Grace at Work](#)

p 28

Lundi 02 Août 2021



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Qu'est-ce que le péché ? Il est très important que nous comprenions ce qu'est le péché, car le contraire du péché, c'est Dieu. Si notre idée du péché est fautive, notre idée de Dieu le sera aussi. Alors, qu'est-ce que le péché ? La grande découverte de l'Évangile est, en un sens, d'avoir compris la nature du péché et la nature de Dieu. Notre idée courante du péché est la violation d'une règle divine - c'est aller contre la volonté de Dieu, c'est faire quelque chose dont Dieu dit que nous ne devons pas le faire - mais la plupart des règles que nous appliquons à Dieu sont une moralité conditionnée par la société. Et si nous enfreignons ces règles, nous devons nous attendre à être punis, tout comme si vous enfreignez la limitation de vitesse, vous vous attendez à recevoir une amende ou à perdre des points sur votre permis. Cette conception est une légalisation du péché.

Laurence Freeman OSB, [Grace at Work](#)

p30

Mardi 03 Août 2021



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Avant sa conversion, saint Paul fut un religieux fervent - le plus fanatique, fondamentaliste et intolérant que l'on puisse imaginer. Il persécutait les chrétiens, convaincu de défendre Dieu, la religion et la loi. Puis il eut son expérience, celle de la lumière blanche, après quoi il lui fallut plusieurs années pour récupérer et se remettre sur pied. Il ne devint pas chrétien tout d'un coup pour aller prêcher l'Évangile. Il lui fallut plusieurs années de désert et il perdit la vue : il était aveugle, handicapé et ne pouvait pas se déplacer. Qu'est-ce qui lui permit de comprendre ? Qu'est-ce qui lui rendit la vue ? On le voit dans les chapitres 6 à 8 de la lettre aux Romains. Il y traite de la question du péché et de la loi. Et ce qu'il dit essentiellement, c'est que la loi est nécessaire, que nous avons besoin de certaines règles, de certaines directives, mais que la loi ne résout pas le problème du péché. Parce que le péché n'est pas la violation d'une règle, ce n'est pas une infraction légale. On en fait un délit si l'on s'accroche à la loi, qui n'est là que pour contrôler les choses. Mais le péché n'est pas en soi une question de droit. Le péché est un état où nous sommes divisés. Il est une aliénation de soi. Paul le décrit en termes imagés en disant : "Ce que je voudrais, cela, je ne le réalise pas ; mais ce que je déteste, c'est cela que je fais". (Rom 7,15)

Laurence Freeman OSB, [Grace at Work](#)

p30-31

Mercredi 04 Août 2021



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Voilà ce qu'est le péché : un état de division personnelle, de contradiction intérieure qui, s'il n'est pas traité, guéri ou réparé d'une manière ou d'une autre, nous détruira, nous déchirera. Parce que le péché est un état de division très douloureux à vivre, nous invoquons la loi pour tenter d'y remédier. Mais la loi ne peut pas aller à la racine du problème. Elle peut traiter les symptômes, peut-être, elle peut vous donner la satisfaction personnelle de l'avoir accomplie, ce qui devient une sorte de substitut à la vraie vertu, mais elle n'enlève pas la blessure fondamentale de la division intérieure. D'où est-ce venu ? Pourquoi en sommes-nous là ? Nous ne le savons pas, mais il en est ainsi. La deuxième grande idée est que là où il y a le péché, la grâce abonde d'autant plus. Et c'est une nouvelle considérable : là où il y a le péché, il y a la grâce en abondance. Plus il y a de péché, plus il y a de grâce. Il s'agit d'une conception de la relation entre la condition humaine pécheresse et Dieu complètement différente de celle que nous avons imaginée auparavant. Ainsi, ce n'est pas la loi ou le châtement qui va guérir le péché, mais la grâce. Qu'est-ce que la grâce ? La grâce est donc de soi-même d'une personne à une autre. La grâce est cette attention que nous recevons d'une autre personne.

Laurence Freeman OSB, [Grace at Work](#)

p31

SAGESSE DU JOUR (2)

-* Quelques ***Sagesses quotidiennes*** illustrées et choisies dans cet ouvrage par le P. Freeman (entre le 22/03/2025 et le 17/04/2025) et publiées sur (La Méditation Chrétienne, cf le site : <http://www.wccm.fr/>),

Samedi 22 Mars 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

J'aimerais partager avec vous une compréhension de la méditation qui pourrait vous parler. Pour apprendre à méditer, le plus important est de pratiquer, et de le faire ensemble. La méditation, tout comme les cures de désintoxication, s'appuie sur une dynamique de groupe. Je pense que les deux sont comparables ou complémentaires de manière très intéressante. Le programme en 12 étapes des Alcooliques Anonymes permet de se défaire d'une habitude profondément ancrée, conditionnée physiquement et chimiquement, avec des formes et des schémas psychologiques et physiologiques très complexes et puissants. Il s'agit donc de s'en défaire, de se défaire d'une habitude. En apprenant à méditer, on apprend à prendre une bonne habitude.

Laurence Freeman OSB, [Grace at Work] P6-7

Dimanche 23 Mars 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, CANADA)

Arrêter de boire ou se mettre à méditer. Les deux sont difficiles ; les deux requièrent de la force, plus de force que celle dont dispose notre ego. Alors nous devons avoir recours à une puissance supérieure et nous ouvrir à une communauté ; nous devons nous ouvrir aux autres. C'est ce qu'on appelle la « fraternité » ; dans le monde de la méditation, je l'appellerais la « communauté ». En ce sens, la méditation me semble être une grâce. Elle est un don, quelque chose d'authentiquement gratuit qui ne coûte rien et qui ne se marchande pas. Trouver la méditation dans sa vie est une grâce. Elle est inattendue, arrive dans un moment inattendu et d'une manière inattendue ; elle transforme la vie. Elle change les schémas dans lesquels nous nous sommes enfermés pour une raison ou une autre, à cause de nos erreurs, par malchance ou par une combinaison des deux ; elle brise ces schémas.

Lundi 24 Mars 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

Nous découvrons que la réalisation de nos désirs (obtenir le travail, le succès ou la satisfaction sexuelle souhaités) ne répond pas à cette souffrance, cette faim ou ce besoin plus profonds ressentis comme une douleur. Et puis je crois que nous devenons plus complexes : nos désirs engendrent des désirs qui nous éloignent de plus en plus de la blessure ou du besoin originel non satisfait. Ce schéma du désir correspond à peu près à la condition humaine : une aliénation de plus en plus grande. C'est ce que le Bouddha désignait comme la cause de toutes les souffrances.

Laurence Freeman OSB, [Grace at Work] P10

Mardi 25 Mars 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, PORTUGAL)

Qu'il soit physiologique ou psychologique, il est presque inévitable que l'un de ces nombreux désirs complexes que nous formons nous entraîne dans un cycle compulsif où nous perdons notre liberté et où il nous envahit. Comment la méditation intervient-elle dans ce processus ? Au bon moment de notre cheminement, si vous avez la grâce d'en entendre parler, la méditation devient un moyen de gérer ce problème « en élevant notre contact conscient avec Dieu par la prière et la méditation », comme le dit la 11e étape du programme en 12 étapes. La méditation n'est donc pas une potion magique qui guérit de la dépendance, mais une étape nécessaire au rétablissement, c'est-à-dire à la guérison. Celle-ci consiste à retrouver la plénitude que nous avons tragiquement mais inévitablement perdue.

Mercredi 26 Mars 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

La méditation est une expérience d'intégration et de plénitude. Dans la tradition chrétienne, on l'appelle la « prière du cœur ». Le cœur n'est pas seulement symbole de l'intériorité, et il est bien plus que le symbole des émotions. Dans toutes les traditions, il est véritablement le symbole spirituel de la plénitude, de l'intégrité et de l'intégration. C'est dans la conscience du cœur que nos dimensions physiques, mentales et spirituelles trouvent unité, harmonie et intégration.

Laurence Freeman OSB, [Grace at Work] P12

Jeudi 27 Mars 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Que faisons-nous en méditant ? Nous faisons une chose très simple qui nous transforme profondément : nous ***prêtons attention***. Lorsque je dis que nous laissons aller nos images et nos désirs lorsqu'ils se présentent sous forme de distractions, il ne s'agit pas de les combattre en pensant : « C'est mal, je ne dois pas y penser, faire ou rechercher cela ». Nous ne jugeons pas nos pensées quand elles se présentent. Nous savons qu'elles sont là, nous les acceptons. Nous n'essayons pas de les réprimer, car si nous essayons de les supprimer, nous allons perdre. Ce que nous faisons, c'est détourner notre attention d'elles. Ainsi, avec une patience infinie, on les laisse simplement s'en aller. Comme un bateau qui navigue sur l'eau, vous vous frayez un chemin à travers les vagues de l'esprit : les désirs, les images, les fantômes, les souvenirs, les projets. Doucement, l'une après l'autre, vous les laissez partir en détournant d'elles votre attention. C'est ce que nous faisons en portant notre attention sur le mantra. C'est comme cela que ça marche.

Vendredi 28 Mars 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, USA)

Qu'est-ce que l'attention ? L'attention est une qualité de vie très importante. Le toxicomane s'est mis dans le triste état où son attention s'est fixée sur un seul désir : le prochain verre, la prochaine dose ou le prochain objet de son addiction. Parce que son attention est fixée sur une mauvaise chose, sur une chose destructrice, elle gâche toute la vie - le mariage, les relations, le travail et tout le reste. À cause de cette fixation, vous ne pouvez pas faire les autres choses auxquelles vous devriez accorder votre attention.

Laurence Freeman OSB, [Grace at Work] P14

Samedi 29 Mars 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ITALIE)

Je ne peux pas vous forcer à être attentifs, pas même en verrouillant les portes et en vous attachant à votre chaise. Cela signifie que l'attention est un choix libre. Elle est l'expression de la liberté, qui est le contraire de la dépendance. Ainsi, en prêtant attention et en exerçant cette capacité, cette liberté, ce don de pouvoir prêter attention, vous faites quelque chose d'essentiellement humain, sain et naturel.

Laurence Freeman OSB, [Grace at Work]

P14-15

Dimanche 30 Mars 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN)

Qu'est-ce que l'attention ? L'attention, c'est l'amour. Tout acte d'attention est un acte d'amour. Si vous choisissez de faire attention, vous découvrez que c'est un travail. Vous devez choisir de faire ce travail ; personne d'autre ne peut le faire à votre place. Si vous choisissez de faire attention, vous vous donnez en quelque sorte à la personne ou à la chose à laquelle vous prêtez attention. On parle de donner de l'attention, n'est-ce pas ? C'est comme se donner soi-même. Si nous ne recevons pas d'attention, nous nous sentons en quelque sorte ignorés, maltraités, blessés, abîmés.

Lundi 31 Mars 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, BIRMANIE)

L'attention, c'est l'amour. Ce que nous faisons en méditation, c'est aimer - et je n'utilise pas ce terme dans un langage pieux ou sentimental. Ça n'en a peut-être pas l'air sur le moment, mais nous aimons, et les effets de ce travail d'attention durant les séances de méditation se traduiront dans nos vies par de l'amour. Nous devenons ainsi des personnes plus aimantes, capables de recevoir de l'amour. L'amour est une voie à double sens : donner et recevoir.

Mardi 01 Avril 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Voici comment je comprends la méditation : en portant l'attention sur le mantra que nous récitons, même si nous n'y arrivons pas, que nous décrochons si souvent et nous laissons distraire, nous accomplissons néanmoins un travail qui a un effet cumulatif. Cela fonctionne de la manière la plus simple possible, en traversant la jungle, le labyrinthe, les broussailles de nos années et années de souvenirs, de projets, de désirs et d'images accumulés. C'est en ce sens la thérapie la plus simple qui soit.

Laurence Freeman OSB, [Grace at Work]

P15-16

Mercredi 02 Avril 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

La raison d'être de toute pratique spirituelle est de libérer la joie, de découvrir notre pleine capacité à la joie, de découvrir la véritable nature de la joie ou du bonheur. L'erreur commise par tout être humain est de croire que le bonheur réside dans la satisfaction de ses désirs. Il n'y a rien de mal à obtenir ce que l'on désire, pourvu que cela ne nuise ni à autrui ni à soi-même. Ce n'est pas que le plaisir ou que le fait d'obtenir ce que l'on veut ou de s'amuser soit vraiment mauvais. C'est simplement que la nature de la joie n'est pas pleinement éprouvée lorsque l'on obtient ce que l'on veut.

Jeudi 03 Avril 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

La joie est plus profonde que le désir. C'est la base de toute sagesse religieuse, que l'on retrouve dans toutes les grandes traditions spirituelles. La méditation ne détruit donc pas le désir, car il serait difficile de vivre sans désir. Mais elle transforme le désir. Je pense que la méditation vous permet de rejoindre ce que vous voulez vraiment. Car notre confusion vient surtout du fait que nous ne savons pas ce que nous voulons vraiment. Ce que fait la méditation en nous, en triant et simplifiant d'une manière assez radicale, c'est de nous reconnecter à notre besoin essentiel, qui est notre désir fondamental. C'est alors que jaillit la joie.

Laurence Freeman OSB, [Grace at Work] P17-18

Vendredi 04 Avril 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ITALIE)

Les bouddhistes disent que « la nature de toute chose est la vacuité ». Beaucoup trouvent aujourd'hui que c'est très négatif, que cela revient à dire que la vie n'est rien, ce qui est une interprétation totalement erronée. Comme le dit le Dalaï-Lama : « La vacuité n'est pas le néant. » Qu'est-ce que la vacuité ? C'est la compréhension que la vie est impermanente et interdépendante - une compréhension qui est une vérité vécue ; pas seulement une idée comme « Dieu est bon » ou « Dieu est amour », mais une expérience, une expérience spirituelle. Autrement dit, « je n'existe pas seul ». Physiquement, psychologiquement, émotionnellement, de toutes les manières possibles, mon être est inextricablement lié à un vaste réseau d'êtres - les autres, le cycle naturel de la vie, toute chose. C'est donc une compréhension que tout est impermanent.

Samedi 05 Avril 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, BONNEVAUX)

Regardez-vous dans le miroir et vous verrez que la vie est impermanente. Nous changeons. Nos humeurs, notre corps, nos pensées, le monde qui nous entoure. On pourrait penser qu'affronter cette réalité, cette vacuité, serait terrifiant, et c'est probablement pourquoi nous nous y refusons, car nous trouvons que c'est terrible, un cauchemar : rien ne dure et rien n'existe réellement en soi. Et pourtant, comme le diraient les bouddhistes, lorsqu'on a cette vision de la vacuité, le signe qu'on l'a vraiment vécue, c'est la joie. Je pense que c'est une sagesse spirituelle universelle. Le langage chrétien la nomme « pauvreté d'esprit », la première des Béatitudes. Jésus dit : « Heureux les pauvres de cœur, car le royaume des Cieux est à eux » (Mt 5, 3). C'est cela la vacuité, car la pauvreté d'esprit ne signifie pas être malheureux, démuné, vide. Cela signifie avoir une vision de la vraie nature de la réalité.

Dimanche 06 Avril 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

L'expérience de la perte a quelque chose de similaire. Elle est faite de colère, de confusion (« je ne sais pas quoi faire ») ; de douleur (« c'est quelque chose de précieux, d'important, de valeur ») : souffrance, douleur, perte, absence - que ce soit d'un bien matériel, d'une personne ou de la perte du sens de la vie, comme on dirait qu'on a perdu son chemin. La perte est une expérience humaine très puissante et personne ne va bien loin dans la vie sans y être confronté. Nous faisons tous l'expérience de la perte, que ce soit la perte de nos espoirs, de la santé, la jeunesse, de notre partenaire, de nos relations ou quoi que ce soit d'autre - argent ou statut, toutes sortes de choses que nous pouvons perdre. Puis il y a la découverte. Dans les paraboles de Jésus, la perte est suivie d'une sortie, d'une recherche, et ce qui caractérise l'expérience de la découverte, c'est la joie. Je crois que c'est important dans la spiritualité des AA, car la dépendance implique une expérience très profonde de perte : celle de l'estime de soi, du respect de soi, de la liberté, la plénitude, les amitiés, le mariage, l'argent, de son âme et de sa conscience.

Lundi 07 Avril 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ITALIE)

Qu'est-ce qui caractérise cette découverte de soi ? Je crois que c'est la joie, une joie qui n'existait peut-être pas auparavant. Après la perte et la découverte, le troisième élément, l'élément transcendant que je qualifierais de divin, est la joie, car elle n'existait pas auparavant. Il y a donc une percée. En traversant l'expérience de la perte, si on y entre totalement, on accède de l'autre côté à quelque chose. Et là, il y a Dieu. Dieu est toujours plus ; Dieu est toujours au-delà.

Mardi 08 Avril 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

L'expérience de Dieu se découvre et se vit en traversant la perte et la découverte. Et l'expérience de la joie - découverte dans la recherche - c'est Dieu. Dieu est joie. La troisième parabole, celle du fils prodigue (Lc 15, 11-32), va plus loin. La troisième parabole du fils prodigue (Lc 15, 11-32) va plus loin :

*Un homme avait deux fils. Le plus jeune dit à son père : "Père, donne-moi la part de fortune qui me revient." Et le père leur partagea ses biens. Peu de jours après, le plus jeune rassembla tout ce qu'il avait, et partit pour un pays lointain où il dilapida sa fortune en menant une vie de désordre. *

Que nous apprend tout cela sur le père ? Que savons-nous de lui jusqu'à présent ? Il l'a laissé libre. De toute évidence, le père est dans cette histoire un symbole, une métaphore de Dieu. Dieu n'est pas dominateur, au sens ordinaire du terme. Notre première impression est que Dieu est amour : « Tu es mon fils, tu es assez grand pour savoir ce que tu dois faire ; tu es un être humain, pas une marionnette. »

Mercredi 09 Avril 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN)

D'une manière ou d'une autre, l'image que nous avons de Dieu colle largement à celle d'un policier, un juge ou un bourreau ; quelqu'un qui désapprouve et qui nous punira parce que nous avons fait quelque chose de mal. Il y a à cela toutes sortes de raisons - en partie notre éducation religieuse, en partie notre propre jugement. C'est nous qui jugeons et blâmons, ce n'est pas Dieu. Le péché contient sa propre punition, mais Dieu ne punit pas. Nous projetons notre propre « syndrome du frère aîné » - le ressentiment et la haine de soi - sur notre image de Dieu et c'est à partir de cela que nous nous forçons une image de Dieu. Je pense qu'il s'agit là d'une construction psychologique.

Laurence Freeman OSB, [Grace at Work] P26-27

Jeudi 10 Avril 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, USA)

Si nous acceptons de croire au Dieu que nous voyons dans l'histoire du fils prodigue, un Dieu qui n'est pas rancunier, qui ne porte pas de jugement mais qui n'est que pur amour, amour total et fou - je veux dire un amour passionné qui ne se limite pas - si c'est là notre image de Dieu, alors nous pouvons nous ouvrir à Dieu. La méditation consiste donc à trouver ce Dieu en nous-mêmes. Qu'entendons-nous par « en nous-mêmes » ? Cela signifie avec nous, en relation avec nous, inséparable de nous. C'est pourquoi, en particulier dans la tradition contemplative chrétienne, il est dit que connaître son moi, c'est connaître Dieu. La connaissance de soi mène à la connaissance de Dieu.

Vendredi 11 Avril 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, CARAÏBES)

Maître Eckhart a dit : « Je prie Dieu de me débarrasser de Dieu. »

Ce que nous devons perdre, si nous voulons faire cela, c'est toute image de Dieu qui entre en conflit avec la réalité divine. Le travail de méditation est une attention pure, simple et sans mélange. Sur quoi portez-vous votre attention ? Vous pourriez dire : « Je suis attentif à Dieu », mais vous ne pensez pas à Dieu, car penser à Dieu reviendrait à avoir une image de Dieu en tête. Et cette image contiendra une part, peut-être importante, de votre propre ego, que ce soit celui du fils cadet ou du fils aîné, probablement du fils aîné. La seule façon de purifier votre image de Dieu est donc d'abandonner toute image de Dieu. Et c'est là, en réalité, le pur enseignement mystique chrétien.

Samedi 12 Avril 2025



Photo : Laurence Freeman, Nouvelle-Zélande

Dans une spiritualité négative, nous nous concentrons sur notre péché : nos jalousies, nos convoitises, notre orgueil, notre colère, notre égoïsme, toutes ces émotions ou forces négatives en nous. C'est une spiritualité qui concentre la connaissance de soi uniquement sur notre côté négatif, où Dieu ne peut être compris que comme un Dieu qui punit ou condamne. C'est pourquoi l'un des changements les plus spectaculaires qu'apporte la méditation dans notre vie est une relecture de notre compréhension de Dieu. Et c'est pourquoi beaucoup de gens disent, après avoir médité pendant un certain temps : "Vous savez, il ne se passe rien pendant ma méditation, je me contente d'avancer jour après jour, mais pour la première fois de ma vie, je suis capable de comprendre ce que signifie dire que Dieu est amour. Je commence à comprendre ce qu'est réellement tout cet enseignement religieux et tout le christianisme. Je commence tout juste à voir la lumière à travers ces années d'obscurité".

(*Aspects of Love* 2, Laurence Freeman OSB)

Dimanche 13 Avril 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ITALIE)

Le péché n'est pas la transgression d'une règle, ce n'est pas une infraction. Il devient une infraction si nous nous attachons à la loi, qui a pour seul but de contrôler. Le péché n'est pas en soi une affaire juridique. Il est le moi divisé, un état d'aliénation de soi. Saint Paul le décrit en termes explicites en disant : « ce que je voudrais, cela, je ne le réalise pas ; mais ce que je déteste, c'est cela que je fais. » (Romains 7, 15)

Lundi 14 Avril 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, CANADA)

Qu'est-ce que le péché ? Il est très important de comprendre ce qu'est le péché, car le contraire du péché, c'est Dieu. Si notre idée du péché est erronée, notre idée de Dieu le sera également.

Qu'est-ce que le péché ? La grande avancée de l'Évangile est, en un sens, sa compréhension de la nature du péché et de la nature de Dieu. Notre idée habituelle du péché est la violation d'une règle divine - c'est aller contre la volonté de Dieu, faire une chose dont Dieu dit que nous ne devrions pas la faire, même si la plupart des règles que nous appliquons à Dieu sont des règles morales conditionnées par la société. Et si nous enfreignons ces règles, nous devons nous attendre à être punis, tout comme si vous ne respectez pas la limitation de vitesse, vous vous attendez à recevoir une amende ou à perdre des points sur votre permis. Mais il s'agit là d'une légalisation du péché.

Mardi 15 Avril 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ETATS-UNIS)

Le péché est notre état de division ou de contradiction, et s'il n'est pas traité, guéri ou réparé d'une manière ou d'une autre, il nous détruira, nous déchirera. Il est un état de division si douloureux que nous invoquons la loi pour tenter d'y remédier. Mais la loi ne peut pas s'attaquer à la racine du problème. Peut-être peut-elle en traiter les symptômes - nous donner la satisfaction de l'accomplir devient une sorte de substitut à la vraie bonté - mais elle ne guérit pas la blessure fondamentale de notre division intérieure. D'où vient cette division ? Pourquoi y sommes-nous plongés ? Nous l'ignorons, mais elle est là. La deuxième grande intuition de saint Paul est que là où se trouve le péché, la grâce abonde d'autant plus. C'est là une avancée majeure : là où est le péché, il y a la grâce en abondance.

Mercredi 16 Avril 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, BONNEVAUX)

L'addiction n'est qu'un comportement pécheur, la manifestation d'un péché. Le péché est ce mystérieux et tragique défaut de notre condition humaine - le moi divisé. Mais d'où vient ce défaut, cette division ? Le mythe veut que ce soit une désobéissance. Mais que signifie la désobéissance ? Si nous n'avions pas été désobéissants, nous n'aurions pas grandi, nous n'aurions jamais quitté la maison. Il faut qu'il y ait une séparation. L'ego doit se former, et il se forme très tôt bien sûr. Le but de l'ego est de différencier - cet âge terrible de deux ans que vous connaissez où l'enfant dit 'non, non, non'. D'où qu'elle vienne, la division intérieure est la racine du problème.

Jeudi 17 Avril 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

La méditation nous aide à traverser nos désirs, dans un processus où ils sont transformés et purifiés. C'est une thérapie radicale de l'imagination, car nous détournons notre attention de toutes nos images. Ce n'est pas facile à faire car on a l'impression de perdre quelque chose. Or dans la méditation, on perd, et personne n'aime perdre. L'expérience de la perte est très douloureuse et désagréable. Et pourtant dans la méditation nous choisissons de perdre, et c'est un choix libre, c'est le 'lâcher prise' dans le langage des AA, car c'est bien de perdre qu'il s'agit. Perdre volontairement c'est lâcher prise. Et ce choix nous ouvre à la grâce en abondance.



Meditatio

TALKS SERIES 2019 D · OCT- DEC

Grace at Work

The Healing Power of Meditation

LAURENCE FREEMAN OSB

*Where sin is, there is grace in abundance.
Grace heals the wound of the human soul.*

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

Extracts from talks by Laurence Freeman OSB on Recovery and Spirituality
given in Geneva, Switzerland, 2006, and published on CD as *The Eleventh
Step*, Medio Media, Singapore, 2006

© The World Community for Christian Meditation 2019

THE WORLD COMMUNITY FOR CHRISTIAN MEDITATION
www.wccm.org

CONTENTS

1. Grace at Work	5
2. From Desire to Addiction	8
3. The Prayer of the Heart	12
4. Paying Attention	14
5. Joy is Deeper than Desire	17
6. The Nature of God	19
7. The Parable of the Prodigal Son	23
8. God is Love	28
9. What is Sin?	30
10. Meditation and the 12-Step Program	33

~~

If anything expresses the nature of God, it is this story of The Prodigal Son – there is no resentment, no punishment, no condemnation at all, only the joy. If we accept this understanding of God that we see in the story, if this is our image of God, this is how we can be open to God. Meditation is about finding this God within ourselves, in an indissoluble union with us because this love of God cannot reject us.

1

Grace at Work

To find meditation in one's life is a grace. It's something unexpected, and finding in an unexpected moment, in an unexpected way, something that changes the world for you.

It has been a real grace for me to come into contact with the 12-Step Program. I think is the most important spiritual movement of the last century. Through the meditation community that's grown up over the last 30 years, I have come to meet some wonderful recovering alcoholics who have found, in meditation, a way of putting the 11th Step into practice, really understanding what that means.

I've always felt that at the right moment in their life, the alcoholic understands the meaning of meditation better than most people. It's a hard one, understanding, to hit bottom maybe more than once to get to that point. But with it comes an insight; it can be a destructive disease, it can be a fatal disease, it can destroy your life, destroy your relationships, but it also has the possibility of leading to a remarkable breakthrough. I suppose what the whole AA movement, the fellowship, is all about is maximising the potential of the disease to lead to that enlightenment. There's a potential in it. The programme is a remarkable construction that helps, has helped people to use that potentially destructive set of circumstances in their life and potentially destructive disease to lead to a spiritual growth – actually to lead to a deep integration and fullness of life. The times I've been to AA groups, the word I would use is grace really, the feeling of grace at work.

What do I mean by grace? A special energy of honesty and truth and goodness and healing. To me it is a kind of Eucharist;

it's a kind of a communion in the spirit, which is uplifting. What I've always found at those meetings is that there's no small talk. There's a friendliness and intimacy, honesty, but the normal divisions or barriers or suspicions that we have about each other, and the social filters that we communicate through normally, are not there. By their being there they are admitting and confessing and opening to themselves and to others. The fact that there has been no small talk means that people can get down to important issues.

People are telling *my story* and as they tell *my story* I think they are sharing a mystery. *My story*, mystery: only one letter between the two. And they're telling *my story* as if they are discovering the mystery. And each time they tell it they are adding something to it or they are understanding it more deeply. What is the meaning of *my story*, what is the mystery of *my story*? Now that sounds a little egocentric, and I think there is quite a lot of egocentricity in the programme. By the very nature of it there has to be, there has to be a concentration on self. I don't think it is actually egocentricity, I think it is a transformation of the ego, it's a healing of the ego. But there's a lot of ego there – it's me, isn't it? There is nothing wrong with that provided there is a transformation going on. There's nothing worse than getting stuck in oneself. And that of course is what addiction is – getting stuck, getting into a repetitive cycle and you end up hating yourself. You just hear your own voice and you get stuck in your own patterns of behaviour. So telling *my story* opens one to a mystery that is mysterious – it's something that I cannot put my finger on, I cannot explain fully, rationally. I can experience it, but I can't control it even.

What I'd like to do is share with you an understanding of meditation that might resonate with you. Really the most important way to learn about meditation is to do it, practise it together. There is a group dynamic to meditation, just as there is in recovery. The two are very interestingly comparable or complementary, actually I think. In a 12-Step Programme one is unlearning a habit, a deeply ingrained, physically and chemically

conditioned habit with very complicated and strong psychological and physiological forms and patterns. So one is breaking out of that, breaking a habit. In learning to meditate one is learning to put on a good habit.

There are difficulties on both sides; they are different kinds of difficulties – giving up drinking or taking up meditation. Both are difficult; both require strength, more strength than we have just in our own ego resources. So we have to open to a Higher Power and we have to open to community; we have to open to others. You call it ‘fellowship’; in the meditation world I would call it ‘community’.

Meditation seems to me to be in that sense a grace. Something that is a gift, something that is genuinely free, it doesn’t cost anything and there is no bargaining about meditation. To find meditation in one’s life is a grace. It’s something unexpected, and finding in an unexpected moment, in an unexpected way, something that changes the world for you. It changes patterns that we – for some reason or another, because of our own mistakes or because of bad luck or a combination of the two – have gotten into; it breaks those patterns. ~

2

From Desire to Addiction

Meditation is not some magic pill that cures addiction, but it is a necessary step in recovery. It does it in a very simple, radical way by cutting through the images. If we let go of the images, it breaks the cycle of desire, and we will be free to restart, eventually, if we persevere.

I'd like to look at the human condition that we find ourselves in, which makes meditation a real gift when you find it, the human condition that can be changed by your accepting this gift at the right moment. We start with basic human needs. We have physical needs; if these physical needs are not met, even as children – food, drink, shelter – we will suffer physical consequences because those basic physical needs were not met. Basic nutrition, basic physical care, if it isn't provided in the right way in the right quantity will lead to permanent changes in our physical appearance, the way we operate physically, like our immune system where the patterns of that are set very early in life. Then we have other needs, social needs, educational needs, we need to have our gifts and talents identified, recognised, and developed. And again if we don't, we suffer intellectually, we suffer socially, culturally. Sometimes we can make up lost ground but most people don't.

And then there are also emotional needs of course. We need to be loved and we have a very high demand for love. We demand to be loved exclusively as young children, we find it very difficult to share love, and there is sibling rivalry. It's almost inevitable, even if we come from a very loving family with healthy parents and healthy environment, it's really impossible that we're not going to experience some deprivation, that at some point we are not going to be loved when we need it or as much as we need it.

Even in the best of families and the most functional of families.

Now, whenever a basic human need, whether it is physical or psychological or cultural or social or emotional, whenever a basic human need is not met, we experience a wound. It's a hurt, it's a hurt by negation, it is a hurt by deprivation. That's not even speaking about maybe actual intentional harm that is done to us, which is even more horrific and damaging. But even if it's unintentional, just in the normal circumstances of life when human needs are not met, we experience a wound. And those wounds remain with us for life. If you didn't get enough love as a child, then 50 years later you are not going to be able to rewind the tape, go back and fill in what you didn't get 20 or 30 years ago. So wounds stay with us for life. In Christian imagery that's very graphically represented in the resurrection appearances of Jesus. After Jesus rises from the dead and he shows himself to his disciples he still has his wounds. Now the wounds have been healed, but the wounds are still visible and they are part of our eternal character.

What happens when we are wounded? We feel pain. That's what a wound is, it's physical pain. Our immediate instinct is to rub it and take the pain away or to take a pill to take the pain away. Even if there are side effects, we still take pills to take the pain away. What about emotional wounds? Emotional wounds are more difficult to heal. They hurt, sometimes especially when these wounds are deeply imbedded in our early history. We don't even know where the pain comes from. We didn't know as a child, we weren't conscious as a child of the fact that I wasn't being loved enough or I wasn't being given this or I wasn't being given that (like enough attention). We just didn't have that conscious language or awareness to be able to identify that, and a great deal of healing of emotional wounds is being able to name it, understand it, to know where it's coming from. It's the first step in the healing, very often. But as a child we don't have it and so the ache - this hunger, thirst for something more is often buried deep within us. It has a good side to it too, which is

our human capacity for growth and transcendence, but it can also be involved deeply with our psychological woundedness.

So what do we do when we feel pain? We want something to take it away. At the emotional or psychological level, what we do is to imagine, form an image of what will take the pain away, that would make me feel better. We are going to identify our hopes – our longing, to be free from pain, to be whole, to be happy, to be peaceful – we are going to identify those hopes with that image. The next step is to say, ‘If I can get what I’m imagining in reality, then I will feel better, this pain will be taken away.’ Now, the problem is that the image at some point then becomes a desire, and it has now begun to take on a life of its own at the imaginative level.

So, the image now, through a high level of concentration and paying a lot of attention to that image, putting a lot of hope in that image, it begins to form a desire and to enter into the life of our desires. So then, we start going after the desire. If the desire is to make a lot of money, that’s it, that’s my goal; or to achieve fame, power or success in whatever area of life I am working; or it may be a sexual desire; it could even be a desire for spiritual enlightenment. The problem is that, even if we find the desire, we do fulfil our ambitions, we get what we want, it doesn’t take the pain away. It does temporarily, because the satisfaction of any desire takes the pain away temporarily. But then, the nature of the life of desire is that it is cyclical. It comes back. After you’ve satisfied it, it comes back again.

Then we discover that fulfilling our desire – getting the job we wanted, getting the success we wanted, getting the sexual satisfaction we wanted – that that does not actually address this deeper ache, this deeper hunger, this deeper need that is felt as a pain. And then I think we begin to get quite complex. We begin to branch out into desires breeding desires, when we will experience a greater and greater alienation from the original need, the wound, the unmet need.

Now, in that pattern of desire, which is pretty much the human condition. It’s what the Buddha focused on as the cause

of all suffering. If you are unlucky, then one of those desires is going easily to become an addiction. Whether it is physiological or psychological, it's almost inevitable that one of those many complex desires that we form is going to hook us into a compulsive cycle in which we lose our freedom and it takes us over.

How does meditation come into this? At the right time in one's journey, in one's life, if you have the grace of hearing about it, meditation becomes a way of dealing with this condition – in the 12-Step Program, in the 11th Step: 'by raising our conscious contact with God through prayer and meditation.' It isn't then that meditation is some magic pill that cures addiction, but it is a necessary step in recovery.

And what is recovery? Healing. It's recovering the wholeness that we have tragically but necessarily lost. Necessarily lost, because that is the human condition, we are going to lose it anyway. And in recovering, in healing, in regaining the wholeness, we're actually better off than we were before. Recovery doesn't mean going back, healing doesn't mean going back to a time before you were wounded. It means dealing with the wounds that you've got with the story that you have, that you are, and evolving that, taking that to the next stage of its meaning – finishing the story, continuing to tell the story, to live the story until you discover what is the end of the story. You don't know yet.

How does meditation do this? It does it in a very simple, radical way. We do it by cutting through, in a nonviolent way, the images. Because if we let go of the images, it breaks the cycle of desire. If we break through the cycle of desire, we break that pattern, if we can break it at least temporarily and if we continue to break it often enough, it will eventually dissolve. It will be broken and we will be free to restart, eventually, if we do the work, if we stay with it, if we persevere. ~

3

The Prayer of the Heart

In the Christian tradition, meditation is called the 'prayer of the heart'. It's in the heart-consciousness that physical, mental, and spiritual dimensions of ourselves find unity, find harmony, and integration

The experience of meditation is the experience of integration and wholeness. In the Christian tradition it's called the 'prayer of the heart'. The heart is a symbol, not only of interiority, and it's much more than just a symbol of emotions. The heart is really a symbol spiritually, in all traditions, of wholeness, of integrity, integration. It's in the heart-consciousness that physical, mental, and spiritual dimensions of ourselves find unity, find harmony, and integration.

Take a moment to sit comfortably. Your feet flat on the ground. Hands on your lap or on your knees. Relax your shoulders. Now take a word, a mantra, and repeat the word continually throughout the time of the meditation, coming back to the word as often as you become distracted.

Choosing the word is important because you want to stay with the same word all the way through the meditation and in fact from day to day. Normally, we would say choose a word that is sacred in your own tradition. It is helpful if the word is not in your own language because then it won't stimulate your imagination or your thoughts, feelings. And the sound of the word is important because that can help to calm the mind. The word I would recommend is the word *maranatha*. It's an Aramaic word, the Hebrew language, the language that Jesus spoke. If you choose that word, say it as four syllables, ma-ra-na-tha. It means 'Come, Lord.'

We are not thinking about the meaning of the word as we say it. Meditation is not what you think. So you're not trying to get good thoughts. Obviously it is better to have good thoughts than

bad thoughts, but you're not trying to get good thoughts. And you're not trying to fight off the bad thoughts. You're just letting go of all thoughts, images, or ideas as they arise. If you choose that word, say it as four syllables, with equal stress on each syllable, ma-ra-na-tha. Listen to the word as a sound; listen to it as you say it. Say it calmly, gently, without force. Say it patiently. Say it without judgment; you're not judging your performance. Don't let the idea of failure, don't entertain that idea. Let that idea go as well. That's just another distraction. And just humbly, like a child, keep coming back to the word with simple attention: ma-ra-na-tha.

Sit as still as you can. The stillness of body will help you come to a stillness of mind. Begin to say the words silently without moving your lips or your tongue. Just silently in stillness, interiorly, listen to the word as you say it. I wouldn't visualise it. Just say it and listen to it interiorly: ma-ra-na-tha. ~

4

Paying Attention

Attention is love. What we're doing in meditation is we are loving, and the effects of this work of attention in the meditation periods will be translated into our lives in the form of love. You basically become more loving people, capable of receiving love.

What are we doing in meditation? We are doing something very simple, very profound, and very transformative; we are *paying attention*. When I say that we are letting go of our images and our desires as they arise in the form of distractions, we're not fighting them. We're not saying, 'That's bad, I shouldn't be feeling that, I shouldn't be wanting that, I shouldn't be having that.' We are not judging them as they arise. We know they're there, we accept them. We're not trying to suppress them, because if you try to suppress them you'll lose. What we do is we take our attention off them. And so, with infinite patience, you are simply letting go. It's like a ship going through the water. You steer your way through the waves of the mind – the desires, the images, the fantasies, the memories, the plans. Gently, one by one, you let them go by taking your attention off them. And we do that by giving our attention to the mantra. That's how it works.

Now, what is attention? Attention is a very important quality of life. The addict has got into an unfortunate state in which their attention has become fixated on one desire – the next drink, the next hit, or the next whatever it is. That's a fixated attention. Because it's fixated on the wrong thing, and a destructive thing, it messes up your whole life – your marriages, your relationships, your work, and everything. Because the other things you should be giving your attention to, you can't because of this fixation. Now I can't force you to pay attention. We could lock the doors,

strap you into the chairs, but I couldn't force you to pay attention. Which means that paying attention is a free choice. It's an expression of freedom, which is the opposite of addiction. So by paying attention and exercising that capacity, that freedom, that gift of being able to pay attention, you are doing something very essentially human and healthy and natural.

What is attention? Attention is love. Any act of attention is an act of love. If you choose to pay attention, you are discovering that it is work. And you'd have to choose to do the work; no one else can do it for you. If you choose to do that work, you are in effect, in a sense, giving yourself to the person or the thing that you are paying attention to. We talk about giving attention don't we? It's like giving oneself. And if we don't receive attention we feel neglected, we feel badly treated, or we feel hurt, damaged in some way by that. If we do receive attention, this is I think what the fellowship of AA is all about, and what amazes me in the group meetings I've been to, is the attention of the group to the individual who is speaking. It's a very powerful attention but it is a very healing attention, and everybody is in the healing process. Those who give attention and those who, individually at that particular meeting, receive the attention. The relationship between the sponsor and the recovering alcoholic is really a very deep relationship, deep spiritual relationship in which attention is being given.

Attention is love. What we're doing in meditation, and I'm not using this in any sense pious language or sentimental language, but we are loving. It may not feel like it emotionally at the time, but we are loving, and the effects of this work of attention in the meditation periods will be translated into our lives in the form of love. You basically become more loving people, capable of receiving love. Love is a two way street – giving and receiving.

This is how I understand meditation: in paying attention to the mantra as we say it, however many times we fail, however many times we fall off and get distracted, we are nevertheless doing the work that has an accumulative effect. And it works in the simplest possible way, by cutting through the jungle, the

labyrinth, the undergrowth of our years and years of accumulated memories, plans, desires, images. It is the simplest therapy of all in that sense.

But it's not easy, it's not easy. Because it isn't easy, you have to accept that you're not going to be perfect. It's not about being perfect. No healing work, no true spirituality is about being perfect. Being on a spiritual path, is not about being perfect; it's about believing in wholeness and accepting humbly the process, the stages of healing. ~

Joy is Deeper than Desire

Meditation doesn't destroy desire, but it does transform desire. It puts you into touch with what you really want. In quite a radical way of sorting and simplifying ourselves, it puts you back into touch with your basic need, which is your basic desire. Then joy springs up.

The whole reason for any spiritual practice is to release joy, to discover our full capacity for joy, in discovering the real nature of joy or the real nature of happiness. The mistake every human being who has ever lived has fallen into is to think that happiness consists in the satisfaction of our desires. There is nothing wrong in getting what we want, provided it doesn't do harm to anybody else or do harm to ourselves. It's not that pleasure is bad or getting what you want or fun is bad really. It's just that the nature of joy is not fully experienced in getting what you want. For example – I have a friend who works with the dying; for 30 years he's worked with dying patients, terminally ill patients – and he says that his clinical experience and his research has led him to realise that most people, if their physical pain is taken care of, their psychological needs are met, and if they've had some sort of sense of meaning in life, will say, as they face death knowing they've got so many weeks or months to live, will say, 'I have never had such a good quality of life.' And I think that shows exactly what I was saying, that actually you can be joyful even in a time of suffering, when you're not getting what you want or you're actually getting something negative.

So joy is deeper than desire. That's basic religious wisdom. It's the wisdom that you find in all the great spiritual traditions. So meditation doesn't destroy desire, because life without desire would be difficult to live. But it does transform desire. And I think

what it does is it puts you into touch with what you really want. Because most of our confusion arises from the fact that we don't know what we really want. And what meditation does, in quite a radical way of sorting and simplifying ourselves, is to put you back into touch with your basic need, which is your basic desire. Then joy springs up.

From a Buddhist point of view, the Buddhists say that 'the nature of all things is emptiness'. Now a lot of people say 'that's very negative; it's saying life is nothing.' That's a complete misinterpretation. As the Dalai Lama says, 'Emptiness is not nothingness.' What is emptiness? Emptiness is the insight – an insight is an experienced truth, it is not just an idea like 'God is good' or 'God is love', this is an experience, this is a spiritual experience – this is the insight experience that life is impermanent and it is interdependent. In other words, 'I do not exist alone.' Physically, psychologically, emotionally, in every possible way my being is interwoven with a great web of being – other people, the natural cycle of life, everything. So, that's one insight: it's impermanent. Well we know it's impermanent, look in the mirror and you'll see life is impermanent. We're changing. Our moods change, our bodies change, our thoughts change, the world changes around us. Now, you would think that facing that nature of reality, emptiness would be quite horrifying and that's probably why we don't want to face it, because we think this is terrifying, this is a nightmare – nothing lasts, and nothing really can be even said to exist by itself. And yet, as the Buddhist would say, when you have that insight into emptiness, the sign that you have really had it is joy. I think that's a universal spiritual wisdom. There's a Christian language for that which is 'poverty of spirit', which is the first of the Beatitudes. Jesus said, 'Happy are the poor in spirit, for theirs is the kingdom of God. (Mt 5:3)' That's emptiness, for poverty of spirit doesn't mean being miserable, having nothing, being negative. It means having that insight into the true nature of reality. ~

6

The Nature of God

In addiction you can say in a real sense you're losing yourself. Through the experience of loss, if you go right into it, you break through into something on the other side. And that on the other side is God. God is always more, always beyond.

In how many steps in the Twelve Steps* does the word 'God' appear?

STEP 2: *Came to believe that a Power greater than ourselves could restore us to sanity. (It doesn't actually mention God.)*

STEP 3: *Turn our lives over to the care of God.*

STEP 5: *Admitted to God, to ourselves and to another human being the exact nature...*

STEP 6: *Were ready to have God remove these defects of character.*

STEP 7: *Humbly asked Him, God, to remove our shortcomings.*

STEP 11: *Conscious contact with God as we understood God.*

So it's a pretty God-centred programme really, as we understand God.

I thought it would be interesting to look at what 'God' means. What does this word 'God' mean, and how does meditation as an experience tell us about this idea of God? One of the definitions of God by Nicolas of Cusa, 15th century (1401-1464), was: 'God is the reconciliation of opposites.' Let's just try to see how that might be experienced in life, say through the opposites of losing

and finding. Nothing could be more opposite than that.

There's a sequence of parables, descriptive stories that Jesus tells in the Gospel of Luke, which are all about losing and finding. He was stimulated to give these by the disapproval that he found in the Pharisees and the lawyers who condemned him for spending too much time with sinners. Jesus was supposed to be this spiritual teacher, this rabbi, and why was he hanging out with tax collectors and prostitutes and sinners and all these people who were ritually impure and not kosher and just not respectable? He was attacked for that, and his response to it was these three stories.

There is a shepherd; he has a hundred sheep. He loses one sheep. He leaves the ninety-nine and goes in search of the one lost sheep. And when he finds the sheep he puts it on his shoulders, rejoicing, and comes back. He goes home to call his friends and neighbours together.

Rejoice with me, I have found my lost sheep! In the same way, I tell you,' Jesus says, 'there will be greater joy in heaven over one sinner who repents than over ninety-nine righteous people who do not need to repent.' (Lk 15:3-7)

There's a lot of paradox in that. It seems to capture something of the spirit of the AA fellowship – the commitment to the individual.

The second image is a woman who has ten silver coins and she loses one of them. She lights a lamp, she sweeps out the house, and looks in every corner until she finds it.

When she finds it, she calls her friends and neighbours together and says, 'Rejoice with me, I have found the coin that I lost.' In the same way I tell you there is joy among the angels of God over one sinner who repents. (Lk 15:8-10)

And then the third story which is the Prodigal Son (Lk 15:11-32). So these are three parables.

Jesus taught mainly by parables because parables have to be interpreted. He didn't give rules and regulations – do this and

don't do that. He told stories, and the purpose of the stories is to raise our consciousness. So that is why parables are an ideal form of instruction, because each of us has to interpret these stories.

Let us just look at this theme of losing and finding, this paradox, these two opposites. He takes this very common, universal human experience of loss, and uses it to say something about God. The experience of loss has something in common. There is anger, confusion ('I don't know what to do'); there's pain ('this is something precious, important, valuable') – ache and pain, loss, absence, whether that is an object, or a person or a sense of direction in life in the sense of losing your way, as you say. Loss is a very powerful human experience. And nobody gets very far in life without coming into it. We all experience loss. Maybe it is loss of our hopes, or loss of our health, or loss of our youth, or loss of our partner, or loss of our relationships or whatever it is, loss of money, or status – all sorts of things we can lose.

And then the finding. In these stories, loss is followed by going out, looking for it, and what characterises the experience of finding is joy. I think this is important for the AA spirituality because, in the addiction there is a very deep experience of loss – self-worth, self-respect, freedom, wholeness, friendships, marriages, money, my soul and consciousness. There's a very major experience of loss in this addiction and it's an experience of loss that touches your material, financial, social, psychological, and your deepest ontological loss, spiritual identity. You can say in a real sense you're losing yourself. Loss is touching every aspect of yourself. Now, in recovery, when you find the programme, when you find this path, what are you finding? You are finding those things that you have lost before, I imagine. You are getting back a sense of self-worth, probably getting back into a balanced life with a job, some normality and responsibility, and reciprocity, and relationships and so on. Life is coming back. Those aspects of one's self that seemed to be lost forever are now somehow being restored, they are being found again.

And what characterises that finding of self? I think it's joy. And it's a joy maybe that was not there before. In the losing and in the finding, the third element, which is the transcendent element which I would say is the God bit, is the joy, because that wasn't there before. So there's a breakthrough. Through the experience of loss, if you go right into it, then you break through into something on the other side. And on the other side is God. God is always more, God is always beyond. ~

* The 12 Steps as defined by Alcoholics Anonymous (AA):

1. We admitted we were powerless over alcohol – that our lives had become unmanageable.
2. Came to believe that a Power greater than ourselves could restore us to sanity.
3. Made a decision to turn our will and our lives over to the care of God as we understood Him.
4. Made a searching and fearless moral inventory of ourselves.
5. Admitted to God, to ourselves and to another human being the exact nature of our wrongs.
6. Were entirely ready to have God remove all these defects of character
7. Humbly asked Him to remove our shortcomings
8. Made a list of persons we had harmed, and became willing to make amends to them all.
9. Made direct amends to such people wherever possible, except when to do so would injure them or others.
10. Continued to take personal inventory and when we were wrong promptly admitted it.
11. Sought through prayer and meditation to improve our conscious contact with God as we understood Him, praying only for knowledge of His will for us and the power to carry that out.
12. Having had a spiritual awakening as the result of these steps, we tried to carry this message to alcoholics and to practice these principles in all our affairs.

The Parable of the Prodigal Son

If we accept this understanding of God that we see in the story of the Prodigal Son, that God is just pure, undiluted love, meditation then is about finding this God within ourselves. This love of God cannot reject us.

The experience of God is found, entered into, through losing and finding. And this experience of joy discovered in the finding *is* God. God *is* the joy. This is taken further in the third parable of the Prodigal Son (Lk 15:11-32).

There was once a man who had two sons. And the younger said to his father, 'Give me my share of the property.' So he divided his estate between them. A few days later the younger son turned the whole of his share into cash and left home for a distant country, where he squandered it in dissolute living.

What does this tell us about the father? What do we know so far about the father? He gave him his freedom. Obviously the father in this story is a symbol, a metaphor for God. God isn't controlling, in the ordinary sense of the word. This is the first sense that we have that God is love – 'you are my son, you are old enough to know what to do; you are a human being, you're not a puppet.'

He'd spent it all when a severe famine fell upon that country and he began to be in need.

So what stage of recovery is that? Awareness. This is also maybe a symbol for recovery from addiction; it is when he hits rock bottom. It is when the money runs out, your health collapses, you lose your job and friends.

So he went and attached himself to one of the local landowners who sent him onto his farm to mind the pigs. He would have been glad to fill his belly with the fodder the pigs were eating, but no one gave him anything.'

What is he feeling doing that job? Disgrace, rejection, dehumanised, humiliation,

Then he came to his senses. He says, 'How many of my father's hired servants have more food than they can eat? And here am I starving to death.'

What kind of mental postures is he exhibiting here? He sees a solution, and he's working out stages. Is he being rational? Yes. He's saying, 'Hey, why am I'm starving to death here? My father's wealthy, I'll go home.' Then he thinks: 'Now how am I going to get there?'

I'll go home and I'll say, 'Father, I've sinned against God and against you. I'm no longer fit to be called your son. Treat me as one of your hired servants.'

So he wants to go back and make amends; he's worked out his strategy. We see recovery has started. He is putting his life back in shape, he's worked out his strategy, he sets out for his father's house,

But while he was still a long way off his father saw him and his heart went out to him. He ran to meet him, his son, flung his arms round him and kissed him.

Which is not what he or anyone else would have expected. So it's as if his father just couldn't restrain himself; he is just mastered by the joy of seeing his son come home, overwhelmed by joy. And just as we forget all the negative feelings we had in the experience of loss when we find what we've lost, so we never hear, in this story, we never hear any negative aspect of the father – never any anger or grief or resentment or anything. But if

there was any, he certainly had experienced loss. So then, what would you expect the son to do?

The son says, 'Father, I've sinned against God and against you and I am no longer fit to be called your son.'

So he came out with his little prepared speech. He prepared the speech because he thought he was going to have to deal with an angry father – our image of God, angry father. But in fact, what does he meet? A loving father, pure love. No resentment, not even a word of 'I told you so; you shouldn't have... but I'll take you back, but don't do it again.' Nothing of that, just sheer joy in finding – divine joy. And the son, the younger son, doesn't get it does he – yet, at all? He still thinks he has to come out with this self-justification, or excuse, to manipulate his father and win his father's approval and all that. He doesn't get it.

The father says to his servant, 'Quick fetch a robe, the best we have [the best we have]. Put it on him. Put a ring on his finger and sandals on his feet.' [So he's now reinstated into his former position.] 'Bring the fatted calf and kill it.' [So this is a big party, a big celebration.] 'Call in the neighbours and the friends. Let us celebrate with a feast. For this son of mine was dead and has come back to life. He was lost and is found.' And the festivities began.

Now you'd think that would be the end of the story. But now the second phase of the story begins with the elder son.

The elder son had been out on the farm. And on his way back as he approached the house he heard music and dancing. And a servant told him, 'Your brother has come home and your father has killed the fatted calf because he has him back safe and sound., But he was angry and refused to go in.

The older son is another form of the ego. The younger son is

the ego that we most usually recognise in ourselves – the self-indulgent, the wayward, the pleasure-seeking ego. But this older son, his brother, is the other side of the ego, what is the negative ego – it's the ungenerous, it's the mean-spirited, it's the resentful. But the ego has both of these functions. 'And he was angry and refused to go in.' Now,

His father comes out and pleads with him.

So just as his father runs across the fields to meet the younger son coming home, so the father again shows no pride or dignity in going out, and pleads with his son. But he retorted, and this is the negative ego speaking to God:

You know how I have slaved for you all these years. I've never once disobeyed your orders. Yet you never gave me so much as a kid to celebrate with my friends. But now that this son of yours turns up after running through your money with his women, you kill the fatted calf for him.

So it comes pouring out, all the resentment bottled up. And then the father's sheer tenderness, even in the face of this ugly ego, this really ugly side of human personality,

'My boy,' said the father, 'you are always with me and everything I have is yours. How could we fail to celebrate this happy day? Your brother here was dead and has come back to life. He was lost and has been found.'

This is God. If anything expresses the nature of God, it is this story – through the same universal experience of losing and finding, but now we see it actually as it were from God's experience, as much as it is humanly possible to understand what God feels or sees. But this is the nature of God anyway. There is no resentment, no punishment, no condemnation at all, only the joy.

Our image of God somehow or other, despite 2,000 years of being in a culture that had presented this teaching to us, has rather stuck largely with an image of God which is an image of a

policeman, or a judge, or an executioner; somebody who is disapproving, somebody who will punish us because we have done wrong. There are all sorts of reasons for that – partly our religious education, partly our own self-judgment. It is we who do the judging and the blaming, not God. Sin does contain its own punishment, but God does not punish. We project our own elder-brother syndrome – the resentfulness and the self-hating – we project that onto our image of God and we form an image of God out of that. I think it's a psychological construction.

If we accept this understanding of God that we see in the story of the Prodigal Son, that God is not resentful, not even judgemental, but is just pure, undiluted, crazy love – I mean this is passionate love that is not sort of controlling itself – so if this is our image of God, this is how we can be open to God. Meditation then is about finding this God within ourselves.

Now what do we mean by *within* ourselves, it means *with* ourselves – in a relationship with ourselves that we cannot separate. And therefore in the Christian contemplative tradition in particular, it says *to know your self is to know God*. Self-knowledge leads to knowledge of God. It doesn't matter what you believe in that sense, when you begin to meditate. You only have to be open to yourself, and then find the God who is in indissoluble union with you, because this love of God cannot reject us. Just as the father in the story, he will let go, but cannot reject either of these children that he's got, who are so different from each other. ~

8

God is Love

The work of meditation is pure, simple, undiluted attention. The only way you can purify your image of God is to abandon all images of God. Once you've abandoned all the ideas of God, you're left with the final distillation of the whole of the bible, which is three words: 'God is Love.'

Meister Eckhart said,

I pray to God to rid me of God.

What we have to lose, if we are to do this, is any image of God that conflicts with this reality of God. The work of meditation is pure, simple, undiluted attention.

What are you paying attention to? You could say, if you like, I'm paying attention to God, but you're not thinking about God because to think about God would be to have an image of God in your mind. And that image is going to have some, maybe quite a lot, of your own ego in it, whether it is the ego of the younger son or the older son, probably the older son. So the only way you can purify your image of God is to abandon all images of God. And that actually is pure Christian mystical teaching.

St Gregory of Nyssa said,

Every image of God is an idol.

St Augustine said,

If you can understand it, it isn't God.

When Moses was trying to get a name out of God so that he could label God as one of the other many gods of the tribal deities, God said,

I am that I am. (Ex 3:14)

So BEING, pure being, pure presence.

And then once you've abandoned all the ideas of God, see what you're left with. Well, you're left with the final distillation of the whole of the bible, which is three words:

God is love. (1 Jn 4:8)

It is put very well in St John:

The love I speak of is not our love for God, but God's love for us. (1 Jn 4:10)

God loved us first. That is Step 1 where we open ourselves to that. Because we almost say to ourselves, 'I can't love God because I'm in such a divided state. I'm so controlled by this addiction, I cannot love myself, I cannot love God, I can't love anyone.' So what's the point of recovery, the starting point? That *God loved us first*. Then we build up again from there. ~

What is Sin?

Sin is not the breaking of a rule. Sin is the divided self, the state of self-alienation. St Paul describes it in graphic terms: 'What I want to do, I do not do. What I do not want to do, that is what I end up doing.' And the law cannot get to the root of the problem. Grace heals the wounds of the human soul, not punishment.

What is sin? It is very important we understand sin, because the opposite of sin is God. If our idea of sin is wrong, then our idea of God is going to be wrong as well.

So what is sin? The great breakthrough of the gospel is, in a sense, an understanding of the nature of sin and of the nature of God. Our conventional idea of sin is the breaking of a divinely made rule – it's going against God's will, it's doing something that God says we shouldn't do, even though most rules that we apply to God are socially conditioned morality. And if we break these rules we should expect to be punished, just as if you break the speed limit you expect to be fined or lose your points on your license. But that's a legalisation of sin.

St Paul was the most fanatical, fundamentalist, intolerant religious bigot you could imagine, before his conversion. He was persecuting the Christians, and convinced that he was defending God and the religion and the law. Then he had his experience, his white light experience, and it took him quite a few years of recovery after that to get back on his feet. He didn't just suddenly become a Christian, you know, and go around preaching the gospel. It took him several years in the desert, and he lost his sight, he was blind, he was handicapped and he couldn't get around. What was his insight? What restored his sight? You see it in Chapters 6 to 8 of the Letter to the Romans. And in that he deals with the question of sin and the law.

And basically what he's saying is, the law is useful, we need certain rules and regulations, certain guidelines, but the law does not solve the problem of sin. Because sin is not the breaking of a rule, it's not a legal offence. It's made into a legal offence if we get hung up on the law, which is meant just to control things. But sin itself is not a legal matter. Sin is the divided self. Sin is the state of self-alienation. And he describes it in graphic terms. He says, 'What I want to do, I do not do. What I do not want to do, that is what I end up doing.' (Rom 7:15)

A description of addiction, isn't it? This is sin, this is sin. The state of self-division, self-contradiction, unless it is dealt with or healed or repaired in some way, will destroy us, rip us apart. Because sin is such a painful state of division to be in, we invoke the law to try to deal with it. And the law cannot get to the root of the problem. It can deal with the symptoms maybe, can give you the self-righteousness of fulfilling the law, which becomes a kind of a substitute for real goodness, but it doesn't take away the fundamental wound of self-division. Where did it come from? Why are we in it? We don't know, but it's there.

And then his second great insight is that where sin is, grace abounds all the more. And this is a huge breakthrough: where sin is, there is grace in abundance. The more sin, the more grace. This is a completely different conception of the relationship between the sinful human condition and God than we had imagined before. So, it is not the law or punishment that is going to cure sin, but grace. What is grace? Grace is self-giving – one person to another. Grace is that attention that we receive from another person.

Addiction is simply sinful behaviour, or it's a manifestation of sin. Sin itself is this mysterious, tragic flaw in our human condition – the divided self. But where does this flaw come from, where does this division come from? The myth is that it was disobedience. But what does disobedience mean? If we hadn't been disobedient we wouldn't have grown up, we would never have left home. There has to be separation. And the ego has to form, and it forms very early of course, and the purpose of the

ego is to differentiate – the ‘terrible two’s you know, when your children said, ‘no, no, no’. So wherever it comes from, the self-division is the root of the problem.

This conception of sin can only be sustained if you have truly this image of God that we have in the story of the Prodigal Son. If the father doesn’t blame the son, why should we blame ourselves where grace is the response to sin?

In other words, grace heals the wound of the human soul – only grace, love, gift, freedom, generosity – not punishment. ~

10

Meditation and the 12-Step Program

Meditation helps by taking us through our desires as we take our attention off all our images. It's not easy to do that because you will feel that you're losing something. And yet, in meditation we choose to lose. And that free choice opens us to grace in abundance.

In what way does meditation help us to recover, to try again, to keep trying again? And what happens when you are aiming at a target, you keep missing the mark? As you get better you get closer to the bull's eye. And then one day you hit the bull's eye. It's great! What do you feel? You don't feel proud – you feel relief, luck, good. You can't guarantee you're going to hit the bull's eye every time. But you know you're getting better, and that's what the 12-Step Program is about – getting better, not perfect, but continually getting better.

That's what the spiritual life is about or what recovery's about. In the alcoholic experience we see this in a particularly focused way through the experience of alcohol and addiction. But it's the same thing. It's life isn't it? It's the human condition, dramatised through the bottle but it's the same thing.

How does meditation help? It's clearly part of the programme – the 11th Step, 'prayer and meditation'. It's the step before the last step which leads to altruism, towards giving yourself to others. In other words, it's the step before *you* become the channels of grace to others in need. Because you have received grace, because you've been healed through grace, not through punishment (self-punishment or otherwise), you then become the channels of grace to others in need. That's what every AA meeting is about.

Meditation helps by taking us through our desires, a process

of transforming our desires if you like, purifying our desires, transforming through a radical therapy – the radical therapy of purifying the imagination. And it's radical as we take our attention off all our images. It's not easy to do that because you will feel that you're losing something. Now, in the meditation, you are losing; nobody likes to lose. The experience of loss is very painful and unpleasant. And yet, in meditation we *choose* to lose, and it's the free choice to lose, or in the AA language 'to let go', because that's what losing is. Voluntary losing is letting go.

And that choice opens us to grace in abundance. And that's why meditation fits in to all the steps of the programme. It doesn't matter where you start. I think you could start to meditate at any stage, any step, on the 12-Step Program. Every step is about God – explicitly or implicitly. ~

Where sin is, there is grace in abundance. The more sin, the more grace. This is a completely different conception of the relationship between the sinful human condition and God than we had imagined before. So, it is not the law or punishment that is going to cure sin, but grace. Grace heals the wound of the human soul, not punishment.

These talks present meditation as a simple way to gain freedom from addiction. Compulsive behaviour develops when our search for happiness becomes fixated on a single desire that brings temporary satisfaction. In meditation, we shift our attention from our desires and place it on the mantra. This gentle discipline opens us to the work of grace, which restores us to wholeness.



LAURENCE FREEMAN OSB is a Benedictine monk 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 www.mediomedia.com
Media www.wccm.org