



Meditatio

SÉRIE DE

2 C -JUL- SEP

Breakthrough

LAURENCE FREEMAN OSB

*Ce n'est pas par la violence que nous faisons la percée, c'est par la foi.
et la pratique de la méditation est un acte de foi.*

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

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

Image de couverture par Laurence Freeman

La Communauté mondiale pour la méditation chrétienne 2022

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

SOMMAIRE

1.	Combien de temps cela prend-il ?	5
2.	Vivre la vie d'une manière contemplative	7
3.	Briser le mur de briques de l'ego	10
4.	Modèles de conscience	13
5.	Percée par la foi	17
6.	Persévérance	19
7.	L'engagement	22
8.	Divinisation	24
9.	La méditation est un processus naturel	26
10.	Les lois de Dieu et de la réalité	28

Combien de temps cela prend-il ?

Nous savons tous ce qu'est l'ego. Si nous ne savons pas ce que c'est, nous le saurons très rapidement, dès que nous nous assiérons pour méditer. C'est la première réalité que nous rencontrons lorsque nous nous asseyons pour méditer, et j'aimerais reprendre l'idée d'une percée. Nous brisons le mur de l'ego comme nous brisons chaque niveau de conscience dans ce voyage vers l'esprit du Christ.

Quelles sont les premières questions que l'on se pose lorsqu'on commence à méditer ? Combien de temps cela prend-il ? Combien de temps faudra-t-il avant que je commence à voir les bénéfices, les fruits, et que je puisse être sûr que je ne perds pas mon temps ? Combien de temps cela prend-il ? Cette question est posée dans le livre du 14th siècle, ***Le nuage de l'inconnaissance***, l'un des grands textes courts et magnifiques sur la méditation chrétienne dans cette tradition : combien de temps cela prend-il ? Et il répond que cela prend "un atome de temps". En d'autres termes, c'est vraiment en un clin d'œil, cela ne prend pas de temps du tout, ce qui est une façon de l'exprimer. L'autre façon de l'exprimer est que c'est sans fin. Nous sommes continuellement en voyage.

Saint Grégoire de Nysse a été le premier grand penseur chrétien à développer cette idée de "degrés infinis de perfection". En d'autres termes, chercher Dieu, c'est le trouver. Jésus nous dit que celui qui cherche trouvera (Mt 7,7). Grégoire de Nysse dit que si c'est Dieu que nous trouvons, alors nous ne cessons jamais de trouver. Et cela signifie que nous ne cessons jamais de chercher. Nous sommes donc dans un voyage qui a peut-être un début, parce que nous sommes des êtres mortels et que nous avons tous un début, mais le voyage lui-même est sans fin.

Cela peut sembler évident, mais pour l'esprit séculier moderne, c'est un véritable défi. C'est comme l'étudiant en commerce qui demande : "Combien de temps cela va-t-il prendre ? Je suis une personne occupée, je ne peux pas attendre indéfiniment un retour sur investissement...". Pour l'esprit séculier d'aujourd'hui, nous abordons la méditation non pas tant comme un voyage, un chemin, une voie qui s'ouvre sur l'illimité, sur l'infini, sur la dimension divine.

Mais nous abordons la méditation plutôt comme une technique. Et une technique, c'est une façon de contrôler les circonstances et de vouloir obtenir certains résultats le plus rapidement possible, selon un calendrier. C'est donc l'un des premiers défis pour quiconque. Nous sommes tous séculiers dans notre formation et dans notre conditionnement aujourd'hui, psychologiquement nous sommes conditionnés de cette façon à cause de notre culture et de notre société, une société matérialiste, une société technologique, donc nous abordons beaucoup de choses, la plupart des choses en termes de technique et de contrôle.

L'une des premières choses que nous devons apprendre en commençant le voyage de la méditation et en y persévérant est qu'il s'agit d'une discipline plus que d'une technique. Le grand cadeau que John Main a fait au monde et à l'Eglise est de rappeler la méthode présente dans notre propre tradition chrétienne. Il l'a trouvée, bien sûr, dans les enseignements des Pères du désert, dans Jean Cassien, et a ensuite été capable de reconnaître qu'il s'agissait d'une tradition continue dans l'Eglise occidentale.

Ainsi, cette question, combien de temps cela prend-il, est une question qui découle d'une approche plus séculaire ou technologique de la pratique contemplative plutôt que de l'approche que la tradition contemplative chrétienne enseigne et encourage, qui est de considérer la méditation non pas comme une technique qui va prendre six semaines, mais comme une discipline, comme un chemin ou une voie qui n'a vraiment aucune limite. C'est donc le point de départ de notre enseignement essentiel.

La question de savoir combien de temps cela prend est donc importante, car les gens peuvent être déçus, découragés, parce qu'ils pensent qu'ils ne font aucun progrès. Ou bien ils abandonnent à un moment donné parce qu'ils ont l'impression que c'est sec ou que ça ne donne pas de résultats. Ou si l'introduction à la pratique n'a pas été suffisamment informée ou suffisamment profonde, alors le méditant peut abandonner lorsqu'il traverse une période difficile de sa vie.

Il est donc très important, dans le travail de la WCCM, que nous présentions la méditation dès le début avec une compréhension réaliste et profonde, en préparant les gens au voyage qui les attend, et en leur donnant aussi le compagnonnage, l'amitié dont nous avons tous besoin pour tout long voyage.

Vivre la vie d'une manière contemplative

Toute personne qui veut apprendre à méditer découvre la nécessité d'une discipline et d'une structure dans notre vie. Ici, à Bonnevaux, nous avons une structure très simple, qui suit la sagesse de Saint Benoît. Benoît a divisé la journée, les 24 heures du jour, en certaines sections de base. Et dans ces différentes sections de la journée, il mettait l'accent sur différents aspects de la vie, la prière étant pour lui la plus importante. Mais nous ne prions pas dans ce sens 24 heures sur 24, nous devons manger, nous devons préparer la nourriture, nous devons saluer les gens, nous devons faire beaucoup de choses. Mais la prière doit avoir la priorité. Encore une fois, c'est un grand défi pour les gens modernes dans un monde séculaire. Nous ne considérons pas la prière comme une priorité dans la routine quotidienne, surtout si vous travaillez et que vous êtes sous pression, sous stress ; alors prendre le temps de prier peut sembler ne pas être la priorité absolue. C'est donc une chose à laquelle toute personne qui se lance dans la méditation doit s'habituer, le besoin de structure.

Il y a donc la prière. Puis il y a le travail, qui prend bien sûr des formes très différentes. Pour saint Benoît, c'était avant tout un travail manuel, mais tout type de travail impliqué dans la vie. Et puis le troisième élément est la lectio, ou la lecture ou le fait de nourrir le monde intérieur, de nourrir notre imagination, notre esprit avec un contenu qui nourrit bien, pas seulement un divertissement, mais qui nourrit vraiment notre esprit - avec les Écritures par exemple, de la bonne musique et de l'art, et ainsi de suite.

Ce sont donc les trois éléments de la personne humaine qui constituent le corps, l'âme et l'esprit. C'est ce que nous sommes. Bien sûr, ils se chevauchent et s'harmonisent, et s'ils ne s'harmonisent pas, alors nous sommes malheureux, nous sommes en mauvaise santé.

Certains d'entre vous ont peut-être regardé les excellentes conférences du Dr Barry White sur la santé.

Cette année est l'année de la santé de la WCCM, et nous avons demandé à Barry White, un jeune médecin irlandais, de nous accompagner tout au long de l'année avec un certain nombre d'excellentes présentations sur différents aspects de la santé. Et dans le modèle de santé qu'il utilise, il place la méditation au centre de ce modèle. Ainsi, pour quiconque s'intéresse à la santé contemplative, ce serait un excellent modèle d'enseignement à comprendre. Et il parle aussi de choses pratiques comme le sommeil. Tout comme St Benoît parle de l'importance du sommeil, et de dormir suffisamment, et de la nourriture. Barry parle d'une alimentation saine, tout comme saint Benoît parle de bien manger et de manger régulièrement, etc.

Cette entreprise, ce voyage de méditation, va donc nous amener à comprendre quel devrait être notre mode de vie, quel équilibre, quelles priorités, quel rythme nous voulons vivre. Cela peut ne pas se produire immédiatement, nous pouvons lutter, mais cela va inévitablement se produire. La méditation va changer votre vie. Si vous l'intégrez dans votre vie quotidienne, elle la changera. John Main, recommande que deux périodes de méditation par jour, matin et soir, soient le minimum. Et pour beaucoup de gens, c'est trop, ou trop tôt. Et bien sûr, le père John a également précisé que, bien que ces deux périodes de méditation soient fondamentales et essentielles, il peut falloir du temps pour développer ce rythme de pratique quotidienne. Mais n'abandonnez pas. Continuez à essayer.

Faire une retraite comme celle-ci pourrait vous aider à développer ce rythme, à l'approfondir, ou à le reprendre si vous l'avez perdu. Si vous pratiquiez la méditation régulièrement et que pendant la pandémie et d'autres anxiétés, vous vous êtes éloigné de la pratique ou ne la pratiquiez pas très régulièrement, peut-être qu'un temps de retraite comme celui-ci vous aidera à redémarrer le moteur et à retrouver ce rythme minimum de base. Et lorsque nous serons dans cette structure et cette discipline personnelle du chemin, de la voie, alors nous reconnaitrons les moyens et les opportunités disponibles pour soutenir notre motivation initiale. Parce que pour nous tous, il est plus facile au début de commencer avec beaucoup d'espoir, beaucoup d'attente et beaucoup d'enthousiasme, mais après un certain temps, cette motivation commence à diminuer et nous avons besoin de la relancer. Et encore une fois, espérons que ce temps de retraite fera cela pour nous.

Et lorsque nous sommes dans cette approche, nous pouvons dire que nous commençons à vivre une vie contemplative. Et cela signifie vivre la vie d'une manière contemplative. Cela ne signifie pas que vous devez vivre dans une grotte, dans une forêt ou dans un monastère. Cela signifie que vous vivez votre vie, quelle qu'elle soit, avec votre famille, peut-être seul, peut-être avec un emploi du temps chargé ou peut-être à la retraite, quel que soit le type de vie que vous vivez maintenant à cette période, elle peut être vécue comme une vie contemplative. ~

Briser le mur de briques

J'aimerais passer brièvement en revue les niveaux de conscience qui nous donnent une carte, un guide approximatif, du voyage que nous faisons dès que nous commençons à méditer.

Quelqu'un nous apprend à nous asseoir, à rester assis, à fermer les yeux et à laisser aller nos pensées. C'est une idée étrange pour la plupart d'entre nous, que nous devrions laisser aller nos pensées, c'est-à-dire toutes les pensées. Cela ne veut pas dire avoir de bonnes pensées ou de bonnes intuitions. Cela signifie laisser aller toutes les opérations de l'esprit - notre mémoire, notre raison, notre imagination, nos pensées du passé ou de l'avenir, la façon dont nous analysons nos peurs, nos espoirs, nos désirs, toutes ces choses, toute cette activité qui se déroule dans notre espace mental en permanence. L'enseignement est le suivant : laissez tomber, laissez de côté vos pensées. Et nous mettons de côté nos pensées en disant notre mantra. Une discipline très simple, mais qui s'avère être un véritable défi, car nous découvrons à quel point l'esprit est bruyant et actif, combien de vagues de pensées traversent notre esprit en permanence. C'est le premier niveau de conscience, l'esprit de singe.

Si nous persévérons, nous arrivons à un autre niveau de conscience, que nous pouvons appeler le disque dur de notre vie. De même que dans un ordinateur, tout ce qui a été enregistré peut être récupéré, nous pouvons obtenir tout ce qui y est enregistré. Cela signifie que tout dans notre vie, à un certain niveau, d'une certaine manière, depuis notre tout premier instant de conscience, est enregistré d'une manière ou d'une autre. À ce niveau, nous découvrons bien sûr qu'il y a des souvenirs, des expériences qui ne sont pas terminés - peut-être réprimés, peut-être des traumatismes, peut-être des expériences de perte, peut-être des poches avec des puits profonds de colère, de tristesse, de peur que nous avons en quelque sorte construits, accumulés et que nous n'avons jamais complètement traités, qui n'ont pas été guéris.

Et certains de ces souvenirs mettent toute une vie à guérir, surtout ceux qui nous ont affectés très tôt dans notre vie. La peur, le chagrin, peuvent être tapis ou cachés, nous contrôlant depuis l'inconscient. Donc à ce niveau de conscience, nous pouvons avoir des souvenirs du passé ou des sentiments du passé, et encore une fois, l'important est de continuer à revenir au mantra, c'est l'enseignement essentiel. Et juste en persévérant avec le mantra, vous serez conduit progressivement, doucement à travers ces différents niveaux.

Ce troisième niveau de conscience est ce que nous pourrions appeler le mur de briques. C'est comme le mur de briques de l'ego. Et lorsque nous arrivons au mur de briques, nous rencontrons réellement, en un sens, la source de toutes les distractions, à savoir la pensée "je", cette petite conscience de notre moi ou conscience de soi qui nous fait nous sentir séparés des autres. Il est nécessaire, dans le cadre de notre développement psychologique, que nous ayons un ego et que cet ego soit sain. Mais parfois, le sentiment de séparation de l'ego devient malsain, excessif, et devient donc de l'isolement. Et c'est là que les problèmes commencent.

Comment franchir ce mur ? Voici ce qui se passe. De petites briques tombent du mur, et nous voyons à travers le mur. On commence à faire l'expérience d'une dimension spirituelle dans notre vie, par petites touches, mais c'est une grande découverte. C'est peut-être une petite percée, mais c'est une percée. Et la vraie grande percée se produit à partir de notre observation consciente, vous pouvez l'appeler le royaume de Dieu, et ici, à la frontière de notre identité égotique, nous rencontrons un Guide, nous rencontrons la personne de Jésus, et nous le reconnaissons. Bien sûr, nous avons pu ressentir et être conscients de sa présence à tous les autres niveaux de conscience, mais ici, une reconnaissance a lieu. Nous commençons alors à détourner notre conscience de nous-mêmes, de l'ego, du miroir de l'ego qui nous regarde toujours, qui pense à nous-mêmes, de l'égoïsme de l'ego, et nous commençons à être capables de nous centrer sur l'autre. Et c'est par la rencontre avec le Christ ressuscité que cela se produit. C'est alors que le voyage commence vraiment, en allant vers le Père dans l'Esprit.

C'est donc toute la dimension de l'Esprit. Tout le voyage consiste à percer et à aller de l'avant.

Les murs peuvent créer des sentiments de séparation, d'exclusion (on ne veut pas de toi ici, va-t'en), de rejet. Et ce sont tous ces sentiments qui causent aux êtres humains la plus grande souffrance, le sentiment de ne pas être désiré, d'être exclu, rejeté. C'est ce qui est au cœur même de notre besoin humain d'amour, d'appartenance, d'intégration et de plénitude.

L'ego n'est pas uniquement négatif. L'ego est un mur, mais la question est : est-il construit et maintenu par la peur et la suspicion, l'hostilité et les préjugés ? Ou notre ego opère-t-il dans notre vie, notre quotidien, dans nos relations, en nous aidant à trouver la distance optimale avec les autres qui nous permet de développer une relation ? Et c'est là la question : Quel genre d'ego avons-nous ? ~

4

Modèles de conscience

Il existe différents systèmes de pensée et différentes traditions. Il existe différents modèles de la réalité, différents modèles de la conscience humaine, différents noms pour les différents niveaux de conscience. Nous ne voulons donc pas être trop attachés ou trop fixés à l'un de ces modèles, mais je pense qu'ils sont nécessaires pour nous aider à donner un sens à l'expérience progressive que nous traversons, à ce que nous appelons le voyage, le voyage de la vie, le voyage intérieur de la méditation. La relation entre ce voyage intérieur, ce développement intérieur qui se déroule sur des années, la relation entre cela et les circonstances extérieures de notre vie, notre travail, notre famille, nos relations personnelles, notre relation avec l'environnement, etc. ce sont des modèles que nous devons bien sûr prendre avec une certaine prudence, mais nous en avons aussi besoin.

Je parlais de l'ego comme d'un mur qui se construit au fil du temps, et qui est maintenu au fil du temps soit par la peur et la suspicion, l'hostilité, ou les préjugés, ou bien il peut être développé sainement comme un moyen de communication, comme un moyen de service, comme un moyen de trouver la distance optimale, au départ entre nous et les autres. L'ego a donc un rôle positif à jouer. Il devient égoïste ou égocentrique lorsqu'il s'effondre sous le poids de sa propre négativité, ou lorsqu'il prend l'idée ou le besoin d'être séparé de manière trop compulsive et devient très auto-protecteur et auto-affirmé de la mauvaise manière. Dans tous les cas, l'ego a un but. Il n'est pas une fin en soi, c'est un moyen. Le mot sanskrit *ahamkara*, souvent traduit par "ego", signifie : *aham* ("je suis") et *kara* (la racine sanskrite signifie "chariot, moyen de transport"). On peut donc considérer l'ego comme un moyen de transporter le moi, de communiquer, de véhiculer le moi. Ce qui ne va pas, c'est lorsque nous sommes trop obsédés par la voiture et que nous oublions le passager.

Il est cependant important, je pense, d'avoir une idée de ce que ces différents modèles de conscience ont à nous dire, car cela signifie alors que nous sommes renvoyés dans notre propre expérience. C'est une phrase que John Main utilise à plusieurs reprises lorsqu'il décrit la méditation comme un moyen qui nous conduit dans notre propre expérience et nous vérifions les vérités de notre foi dans notre propre expérience. Et cela signifie que dans notre propre expérience, nous ne pensons pas à des modèles de la réalité. Nous n'appliquons pas de théories à l'expérience, nous permettons en fait à l'expérience directe, l'expérience primaire, l'expérience de Dieu, l'expérience du soi, de nous enseigner, de nous former et de nous transformer.

Carl Jung considérait l'ego comme l'esprit conscient, distinct de l'inconscient personnel. L'ego est donc la conscience que nous avons de notre existence, le fait que nous puissions dire "Je suis là, c'est moi, et je ne suis pas toi". C'est donc mon existence consciente, et il organise nos pensées et nos sentiments, et utilise les souvenirs qui ne sont pas réprimés. C'est peut-être une façon utile de décrire et de comprendre l'ego. Les recherches effectuées, la compréhension scientifique du cerveau au cours des dernières années après Jung, ont suggéré qu'une partie particulière du cerveau est responsable de cette conscience de soi. Ce n'est pas l'esprit, ce n'est pas la réponse à la question de savoir ce qu'est la conscience, mais c'est une partie particulière du cerveau qui s'éveille ou la lumière s'allume avec le sentiment de "Je suis ici, et je suis assis dans cette chaise, et je regarde une caméra, et j'espère que cela va être diffusé sur Internet, et j'espère que vous écoutez". Il y a donc cette conscience de nous-mêmes à tout moment ou endroit particulier. Le fait que l'on puisse même, comme je le comprends, l'identifier à une partie fonctionnelle particulière du cerveau est intéressant, car cela suggère que le cerveau sera un jour éteint, peut-être avec une démence partielle, et certainement que lorsque nous mourrons, nous serons en état de mort cérébrale.

Cela signifie-t-il que l'esprit, la conscience cesse ? Apparemment non, bien qu'il y ait encore un groupe très fort qui pense, insiste sur l'explication matérialiste que c'est le cerveau qui produit la conscience.

Il semble beaucoup plus réaliste de dire que le cerveau se développe ou fonctionne avec le développement de cette conscience de soi, mais la conscience elle-même est plus que le cerveau, l'esprit est plus que le cerveau. Il y a une forte force ou un groupe qui pense, le camp matérialiste qui croit que la conscience ou l'esprit est produit par le cerveau, donc que la matière produit la conscience, ou même l'esprit. Alors que de manière égale, et en fait plus convaincante, nous savons maintenant que lorsque nous méditons, nous changeons en fait la structure physique du cerveau. Et la façon dont nous pensons, et la façon dont nous utilisons la conscience, y compris dans la méditation, a un impact sur notre réalité physique matérielle. Ainsi, la preuve, et c'est la sagesse millénaire de toutes les grandes traditions spirituelles, la preuve est maintenant que la conscience se manifeste dans la matière.

La raison pour laquelle je pense qu'il est important de considérer cela, c'est parce que cela nous donne une approche différente de l'ego et de nos propres stades de développement. Cela nous permet de réaliser que même lorsque l'ego est très dysfonctionnel, même lorsque nos vies refoulées ou inconscientes sont très sombres et effrayantes pour nous ou désordonnées, la conscience elle-même peut apporter la guérison. La conscience ou l'esprit peut guérir, et peut guérir lorsque le mental ou l'ego est devenu désordonné et que nous sommes piégés derrière ce mur de briques et que nous pensons que nous ne pourrions jamais en sortir.

C'est important, car lorsque nous commençons à méditer et que nous nous heurtons à un mur, nous pouvons avoir l'impression d'être bloqués, de ne jamais aller plus loin. Est-ce que je vais passer à travers ? Comment puis-je savoir si je vais réussir à percer ? Je médite jour après jour et aucune percée ne se produit. Nous avons donc besoin d'être encouragés et informés que c'est ce que toute tradition spirituelle fait pour nous si nous l'écoutons. C'est ce que l'église devrait enseigner lorsqu'elle nous parle de la prière, même dès le plus jeune âge, que la prière fonctionne, que la prière déplace le mur de briques de l'ego. La foi déplace les montagnes, et la prière peut apporter cette transformation de notre condition humaine.

L'important, comme le dit John Main, c'est d'être soi-même.

Et pour lui, la méditation est ce moyen par lequel nous pouvons être nous-mêmes, nous accepter tels que nous sommes, à ce moment précis. Et c'est précisément ainsi que la percée se produit. Et une série de percées, une succession de moments de percée, c'est ce que nous entendons par la vie spirituelle. Il ne s'agit pas d'une seule grande percée, ou d'une évasion de la prison. Ce n'est pas comme une évasion de prison qui n'arrive qu'une fois. Mais il s'agit d'une série ou d'une succession de moments et d'expériences de libération de l'emprisonnement dans l'ego désordonné, et nous sommes libérés dans la liberté de l'Esprit. C'est la caractéristique déterminante du moi. Et être soi-même, c'est la liberté de l'esprit, la liberté de pouvoir s'accepter de manière réaliste sans avoir à s'excuser. Comme le dit John Main, sans avoir le sentiment de devoir se rendre acceptable aux yeux de Dieu ou des autres personnes que l'on veut impressionner, et sans être piégé dans les rôles que nous jouons, dans les jeux de rôles, ce qui est bien sûr ce que l'ego aime faire.

Ainsi, le modèle du soi de John Main est un modèle biblique du corps, de l'esprit et de l'âme. Mais il est façonné, simplifié et rendu très pratique par son enseignement sur la méditation. John Main place une pratique contemplative de la méditation au centre de sa compréhension de l'existence humaine, une vie humaine qui est en route vers la divinisation, en route vers la maison, en route vers Dieu. ~

5

Percée par la foi

Le voyage que nous entreprenons consiste à briser le mur de l'ego, le mur de la séparation à différents niveaux et à différentes étapes de notre vie. Nous utilisons le terme "percée", qui pourrait suggérer de prendre une masse et de frapper le mur jusqu'à ce qu'il s'effondre. Il s'agit d'une image violente qui consiste à prendre une masse et à abattre le mur brique par brique jusqu'à ce qu'il s'écroule, à nous faire violence pour nous aimer. C'est un type de spiritualité négative, qui trouve son expression dans de nombreuses traditions. Mais c'est en réalité une fausse spiritualité qui a été détournée par l'ego lui-même, par sa propre image de la perfection, et de la perfection négative.

Ce n'est pas par la violence que nous faisons la percée, c'est par la foi. C'est la foi qui déplace les montagnes, et l'exercice de la conscience dans la pratique de la méditation est un acte de foi. C'est la foi qui est la percée. Rappelez-vous que saint Paul parle de l'Évangile comme d'un moyen de salut, d'un moyen de guérison, d'un moyen de s'épanouir, d'un moyen de parvenir à la plénitude de la vie qui commence dans la foi et se termine dans la foi. C'est donc un concept ouvert.

Alors, qu'entendons-nous par la foi ? Évidemment, c'est quelque chose de différent de la croyance. Même le diable croit en Dieu, a dit un jour quelqu'un. Nous ne sommes donc pas sauvés par la croyance. Mais nous sommes sauvés, comme Jésus le disait souvent aux personnes qu'il guérissait : "Votre foi vous a guéri". Nous sommes sauvés, en développant notre capacité humaine de la foi.

Et pour comprendre la foi, il faut tout simplement réfléchir à l'usage que nous faisons de ce mot - un ami fidèle, un mari fidèle, une épouse fidèle, ou le respect d'une promesse que nous avons faite. La foi est une relation dans laquelle nous persévérons dans l'engagement que nous prenons, et cet engagement s'approfondit au fil du temps. John Main a dit qu'au cours du voyage de la méditation, il faut plus de foi, une foi plus profonde, et non moins pour continuer le voyage

C'est parce que le voyage de la méditation lui-même ouvre notre capacité et l'élargit pour cette foi. La foi est notre capacité d'aimer. Le début est la foi, la fin est l'amour, et l'union des deux est Dieu", disait saint Irénée. ~

6

Persévérance

Dans le Nouveau Testament, le mot qui est souvent utilisé pour décrire la persévérance est *epimonia*. C'est un mot grec qui signifie "rester" - s'accrocher, rester avec, être patient, endurer ou attendre. Et toute personne qui médite et apprend à méditer comprend, je pense, pourquoi cette expérience de l'endurance est vivifiante. Je vais vous donner quelques exemples de la manière dont ce mot est utilisé dans les évangiles et dans les lettres de saint Paul. Dans Luc 8:15, par exemple, Jésus commente sa propre parabole, la parabole du semeur, la parabole de la graine semée en terre (Lc 8:5-8). Et vous vous souvenez qu'une partie de la semence tombe sur une bonne terre, et une autre partie, une grande partie, tombe sur une terre qui n'est pas réceptive ou productive. Mais la semence dans la bonne terre, dit Jésus, "représente ceux qui, ayant un cœur bon et honnête, écoutent la Parole, la retiennent et [par leur *épimonia*] par leur persévérance, donnent une récolte" (Lc 8,15). Relisez cela, parce que si vous pensez à la graine ici, qui est un symbole dans la parabole de Jésus sur la Parole de Dieu, si nous pensons à cela aussi en termes de mantra, la graine dans la bonne terre représente ceux qui apportent un "cœur bon et honnête à l'écoute de la Parole, qui la retiennent, y restent et, par leur persévérance, produisent une récolte".

Il y a ici une correspondance, pour le méditant en tout cas, entre la vie de foi, le cheminement spirituel tel qu'il est décrit dans ce passage, et notre pratique quotidienne de la méditation. De la même manière, le mantra tombe dans la bonne terre de notre cœur, ce que Jésus appelle un "cœur bon et honnête". Nous pourrions décrire cela comme un cœur pur. Et dans la méditation, dans le dire de la parole, la persévérance fidèle dans l'écoute de la parole, nous en venons avec la pratique à écouter le mantra. Alors, ce travail d'écoute de la parole ou de dire le mantra en écoutant le mantra purifie le cœur. Donc notre cœur au début, c'est-à-dire ce niveau de conscience que nous devons ouvrir et développer par la méditation,

ce niveau du cœur peut être au début très dur, être un cœur très dur. Il pourrait être un mur de briques de l'ego. Il se peut qu'au début, nous trouvions que nous méditons, mais nous semblons n'arriver à rien. Mais comme Jésus le dit ici, ceux qui persévèrent trouveront que le cœur lui-même commence à devenir bon et honnête. Dans les Béatitudes, il dit que ceux qui ont le cœur pur voient Dieu.

Voici donc une percée qui se produit au fil du temps, à travers un processus, celui de s'asseoir pour méditer matin et soir, et de rester fidèle au mantra en y revenant sans cesse. C'est ça faire quelque chose. Même si, parfois, vous avez l'impression de ne rien faire ou de ne pas avancer, cela fonctionne réellement. Cela transforme le sol de votre cœur, la base de votre conscience. Il le purifie de toutes ces toxines, de toutes ces briques inutiles que nous avons installées pour construire le mur de l'ego qui nous emprisonne au lieu de nous aider à communiquer. Et par leur persévérance, ils produisent une récolte. Cette récolte, nous la trouvons exprimée par les fruits de l'Esprit dans notre caractère, dans notre esprit, dans nos relations, dans notre travail, dans notre vie tout entière : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité, douceur et maîtrise de soi.

Au fur et à mesure que se développent ces qualités que les autres peuvent remarquer en nous avant nous, nous pouvons être très surpris de les voir apparaître. Et la capacité d'être surpris est le signe d'une spiritualité saine, d'une vie spirituelle qui est vraiment ouverte à l'autre, ouverte à Dieu, plutôt que de se concentrer sur elle-même et sur la culture de soi, ce qui suggère que l'ego serait aux commandes. Mais la capacité à être surpris signifie que vous êtes en quelque sorte sans défense, que vous êtes ouvert, que vous êtes vulnérable. Et vous pouvez être surpris par la joie, surpris par les fruits de l'Esprit, à mesure qu'ils se développent en vous, et dans vos relations.

Voici donc une façon de comprendre comment nous nous préparons à cette percée, ou comment nous permettons à cette percée de se produire. Parce qu'en nous asseyant devant le mur de l'ego, et en disant le mantra, en écoutant le mantra, en entendant le mot au mieux de nos capacités, et en revenant fidèlement au mot jour après jour,

ce travail très simple, enfantin, un travail intérieur que nous en venons à aimer, ce travail très simple, enfantin, a un effet transformateur. Il change la façon dont le mur est. Il transforme notre ego ; il ne détruit pas l'ego, car nous avons besoin d'un ego. Mais il transforme la façon dont cette partie de notre psyché, l'ego, fonctionne.

Regardons un autre exemple tiré de Luc, chapitre 21:19, juste un verset : "En restant fermes, vous gagnerez la vraie vie pour vous-mêmes. Encore une fois, c'est Jésus qui parle aux disciples et les avertit des difficultés et des épreuves qu'eux et leur communauté, le peuple, devront traverser à l'avenir. Mais il les rassure radicalement : " En tenant bon, [*epimonia* encore, rester là, persévérer] vous gagnerez la vraie vie pour vous-mêmes ".

Donc si nous pratiquons le travail contemplatif qui permet à ce phénomène de foi, à cette qualité de foi de se renforcer en nous, cela va produire une récolte, les fruits de l'Esprit, qui sont des manifestations de la vie de Dieu. Et la manifestation de ces fruits de l'Esprit est un signe visible du processus de divinisation qui se produit en nous, qui a commencé à se produire ici et maintenant dans cette vie. Et lorsque nous en prenons conscience, et ce sera avec un sentiment d'émerveillement et de mystère, peut-être d'incertitude que nous commencerons à le voir au début, mais lorsque nous commencerons à le voir, nous aurons pris conscience d'un sens à notre vie. C'est pourquoi la méditation ne réduit pas seulement les symptômes que nous aimerions changer, comme l'anxiété, le stress, l'insomnie, la colère ou la dépendance, mais la méditation nous donne surtout le sens et nous relie au sens de notre vie. Et le sens est toujours à trouver, pas dans la pensée, pas dans une explication ou une réponse à une énigme ou à un problème philosophique. Le sens est trouvé, et nous pouvons vivre avec un sens, lorsque nous faisons l'expérience d'une connexion, une connexion personnelle, avec la vérité, la réalité. ~

Engagement

Les conditions que nous devons cultiver pour briser le mur de l'ego et nous ouvrir au royaume de l'Esprit sont la foi en termes de persévérance et d'engagement. C'est quelque chose que vous devez découvrir par vous-même, tout comme un nouveau mari ou une nouvelle épouse. C'est ce que signifie la fidélité, ce que signifie la monogamie, ce que signifie rester engagé. Et, comme dans toute relation humaine de ce type, il y aura des moments de test. Mais c'est seulement dans notre propre expérience, et seulement à travers notre propre interprétation de notre expérience, que nous pouvons vraiment prendre cet engagement. Et lorsque nous le faisons, nous découvrons que c'est exactement ce pour quoi l'être humain est fait. Cela nous rend plus humains. Et toute personne qui n'a pas trouvé, à un stade avancé de sa vie, ce que signifie s'engager à un gros travail à faire. Parce que la percée, le processus de percée, c'est ce qui donne à la vie vitalité, énergie et joie.

Pour percer, il faut de la foi, de l'engagement, de la persévérance, à différents niveaux et dans différents modes de vie. La méditation est une pratique contemplative que nous intégrons à notre vie ordinaire le matin, et une autre le soir. Et c'est ce petit exercice de pratique contemplative qui agit comme un catalyseur et réveille tout ce processus de devenir pleinement humain, de pouvoir s'engager, de pouvoir être fidèle dans toutes nos relations et dans toutes les opérations de notre vie.

C'est pourquoi il est si important d'enseigner une pratique contemplative aux jeunes, aux enfants, lorsqu'ils entament leur voyage dans la vie, afin qu'ils aient ce que nous appellerons une compétence de vie. C'est une compétence ou une pratique qui donne la vie et qui transforme la vie. Ou nous pourrions l'appeler un art. Aujourd'hui, aucun enfant qui quitte l'école sans savoir utiliser un ordinateur ne peut être considéré comme bien préparé, bien éduqué ou bien conditionné pour la vie dans le monde moderne.

De la même manière, si nous ne transmettons pas cet art de la prière à nos enfants, nous les condamnons, ainsi que la prochaine génération, à faire face aux énormes problèmes que nous avons créés, nous les condamnons à un avenir très difficile et peut-être même désespérant.

La méditation peut permettre de passer du désespoir à l'espoir, et une pratique contemplative intégrée à notre vie quotidienne de manière simple et ordinaire est tellement essentielle pour notre développement, notre bien-être et notre capacité à faire face aux complexités du monde que nous avons créé, que l'introduction de la méditation dans une école est l'une des contributions les plus puissantes que nous puissions apporter à l'avenir. ~

Divinisation

Quelques mots de John Main tirés de son recueil de conférences intitulé *The Way of Unknowing* :

S'éveiller, c'est ouvrir les yeux. Et nous les ouvrons, comme le disait saint Benoît, à la lumière divinisante. Et ce que nous voyons, transforme ce que nous sommes.

Nous allons juste relire ça. Il s'agit vraiment d'une description du processus de la percée. Et rappelez-vous, je parle de la percée non pas comme d'un grand événement, parfois nous avons de grands moments de révélation, des changements dramatiques de conscience ou de la façon dont nous voyons les choses. Mais la percée elle-même est essentiellement un processus de développement, nous sommes constamment en train de passer à l'étape suivante de notre voyage. Et il le décrit ici comme un éveil, pour devenir plus conscient de nous-mêmes et de notre environnement.

S'éveiller, c'est ouvrir les yeux. Et nous les ouvrons, comme le dit saint Benoît, à la lumière divinisante. Dans le prologue de la règle de saint Benoît, il dit ceci : l'appel de Dieu nous parvient à travers la foule, à travers la foule de nos pensées, à travers la foule de nos activités, à travers la foule de nos souvenirs, de notre inconscient, de nos ambitions. La Parole de Dieu ou l'appel de Dieu nous parvient à travers tout cela, elle pénètre à travers tout ce bruit et cette distraction, et elle nous appelle. Et il dit : "Quoi de plus doux pour nous que d'entendre cet appel et de sentir qu'il y a une ouverture dans le mur. Qu'il y a une fenêtre, qu'il y a un chemin, à travers le mur et que cela nous conduit dans la vie, dans un panorama plus grand, plus large de la vie que nous avons imaginé possible. Et c'est un processus continu, jour après jour.

Et lorsque nous entendons cet appel, et ce n'est pas quelque chose que nous imaginons dans notre esprit comme une voix, mais c'est une expérience d'être tiré et convoqué et invité depuis la profondeur de notre être dans une percée. Et lorsque nous écoutons l'appel et que nous ouvrons nos yeux, nous les ouvrons à la lumière divinisante. Il s'agit donc de la lumière de la conscience, la lumière de Dieu. Et dans plusieurs passages du Nouveau Testament, et dans la tradition mystique partout, nous voyons que nous devenons ce que nous voyons. Nous devenons ce que nous voyons. Parce qu'en voyant cette lumière, nous sommes éclairés dans le sens où nous n'objectivons plus ce que nous voyons, nous allons au-delà de cet esprit dualiste, où nous cherchons Dieu comme si Dieu était une sorte d'expérience extérieure ou de réalité extérieure. Et nous réalisons que tout cela se passe à l'intérieur de la vie de Dieu, que nous sommes à l'intérieur. Nous ne pouvons pas le voir de l'extérieur. Comme l'a dit Jésus, on ne peut pas dire par l'observation quand le royaume de Dieu viendra. Nous devons nous laisser attirer par lui avant de pouvoir le voir et le connaître. Plus nous le voyons clairement, plus nous le devenons.

Comme le disait saint Jean, "Nous ne savons pas ce que nous serons dans l'avenir, mais nous savons que nous lui serons semblables, parce que nous le verrons tel qu'il est vraiment" (1Jn 3,2). Voir Dieu, c'est devenir Dieu. Et si cela vous semble New Age, détrompez-vous, car c'est ce que les maîtres chrétiens ont dit depuis le début, que Dieu s'est fait homme, afin que les êtres humains puissent devenir Dieu. C'est donc le fruit le plus essentiel et le plus merveilleux de cette expérience de persévérance, de fidélité, de persévérance dans le voyage. ~

La méditation est un processus naturel

La percée qui se produit est un déploiement et une expansion continus de la conscience dans l'amour. Dans notre vie spirituelle, et cela signifie dans notre vie dans son ensemble car la vie est un voyage spirituel, nous n'avons pas un voyage spirituel que nous devons intégrer dans notre vie occupée, la vie elle-même est un voyage spirituel mais nous devons cultiver les conditions qui permettent à la bonne terre de porter des fruits, tout comme nous devons le faire dans un potager ou dans une ferme. Comme la plantation de légumes ou de fleurs, la méditation est un processus naturel. La méditation est aussi naturelle pour notre esprit, c'est-à-dire pour notre nature essentielle, pour notre véritable moi, que la respiration l'est pour le corps.

Le jardinier collabore avec la nature, il doit comprendre et respecter les lois de la nature. Il ou elle doit peut-être passer quelques années à étudier. Aujourd'hui, ils étudient à l'université, alors qu'auparavant, il suffisait de travailler à la ferme avec sa famille et d'absorber cette connaissance des lois de la nature. Mais si le fermier ou le jardinier ignore ces lois, que se passe-t-il ? Ils abusent de la nature. Le sol s'épuise si l'agriculteur devient trop gourmand ou trop impatient, utilisant peut-être des moyens artificiels pour augmenter la productivité pendant un, deux ou trois ans, puis une crise majeure se produit dans la santé du sol, qui devient pollué et non productif. Il s'ensuit une sorte d'effet domino et l'équilibre écologique de la région, de la zone physique, est rompu. Aujourd'hui, cet équilibre écologique est rompu à l'échelle mondiale en raison de l'ampleur des abus que nous faisons subir à la nature.

Le méditant suit également les lois fondamentales de sa propre nature, et nous devons respecter et bien sûr comprendre les lois particulières qui opèrent dans la dimension spirituelle. Le méditant suit, comme le jardinier, les lois fondamentales de sa propre nature, et respecte et comprend les réalités particulières de la dimension spirituelle. Et la seule façon d'y parvenir est d'accorder le temps nécessaire à la pratique contemplative.

. Peut-être que dans le passé, lorsque la vie était moins occupée, moins distraite et moins saturée par les médias, les médias sociaux, peut-être que dans les sociétés antérieures plus agricoles, plus traditionnelles, plus tranquilles, il y avait des moments ou des périodes contemplatifs de la journée au cours desquels les gens pouvaient se sentir à nouveau connectés à leur propre dimension spirituelle, à leur propre monde intérieur. Mais cela est très rare aujourd'hui, parce que nous avons effectivement recouvert toute la vie d'une saturation continue de bruit et d'activité. Ainsi, lorsque les enfants ou les adultes ont l'occasion de redécouvrir ce monde intérieur, les enfants le reconnaissent et l'adorent, et les adultes savent généralement que c'est quelque chose qu'ils veulent poursuivre.

La spiritualité ne consiste donc pas à vivre des expériences spirituelles. Il ne s'agit certainement pas de lire des articles sur les expériences spirituelles vécues par d'autres personnes et d'imaginer que nous pourrions les vivre. C'est une sorte de fausse spiritualité virtuelle. C'est comme regarder des émissions sur la nature à la télévision ou sur Internet, mais ne pas aller dans la nature ou dans le parc local, ou faire une promenade dans la campagne ou dans le parc tous les jours.

La spiritualité ne consiste pas à vivre des expériences spirituelles. Il s'agit de cultiver le champ de notre propre nature humaine. Et c'est dans ce champ, si vous vous souvenez de la parabole de Jésus sur le royaume (Mt 13:44), que le trésor du royaume est enterré. ~

Les lois de Dieu et de la réalité

Quelles sont donc les lois fondamentales de cet univers spirituel ? Et quelles sont les conditions que nous devons cultiver et respecter pour que la vie spirituelle produise ses fruits ? Il y a un long psaume, le plus long psaume en fait, c'est le psaume 118. C'est un psaume qui célèbre les lois de Dieu, il les célèbre avec une vraie joie de ce que c'est que de découvrir ces lois en soi, puis d'apprendre à les respecter.

Ils sont heureux, ceux dont la vie est irréprochable, ceux qui suivent la loi de Dieu. Comment les jeunes peuvent-ils rester sans péché ? En obéissant à ta Parole. Je fais mes délices de tes statuts, je n'oublie pas ta Parole. Je suivrai la voie de tes commandements. Tu donnes la liberté à mon cœur. (Ps 119:1, 9, 33, 44-45)

Combien il est surprenant pour beaucoup de gens d'entendre ce langage des lois et des commandements de Dieu et de le voir lié à la joie, au bien-être et à la liberté. Il s'agit donc d'une compréhension très différente des lois et des commandements à laquelle nous sommes habitués. Lorsque nous entendons parler de lois religieuses, ou de règles et règlements religieux, nous n'y pensons pas en termes de joie et de liberté, mais comme quelque chose d'étroit, de borné, de restrictif, d'exclusif, comme la construction de murs contre les gens, disant à certains qu'ils ne peuvent pas venir communier ou à d'autres qu'ils ne peuvent pas se marier, et ainsi de suite. Bien sûr, les lois de l'église sont parfois confondues avec les lois divines. C'est un point très important, que l'Église a toujours reconnu.

Il existe deux types de lois. L'une est celle qui est créée par l'église institutionnelle, et qui change avec le temps. Et puis il y a les lois plus profondes, les vraies lois de Dieu qui sont construites dans le tissu même de la réalité et de notre nature et qui sont donc immuables.

Et comme toute institution voudrait le faire, elle essaie de concentrer le pouvoir en son sein et donc elle aime brouiller, confondre la distinction entre les lois faites par l'homme et les lois de Dieu. Mais les écritures parlent ici des lois de Dieu. Disons-le d'une autre manière, sans utiliser les mots "lois" et "commandements", mais en pensant simplement à la découverte de la nature de la réalité, de la structure du monde réel.

Comment expliquer la joie et la liberté du psalmiste à obéir à cette structure de réalité qu'il reconnaît en lui-même et dans sa relation aux autres et à la communauté, et d'autre part le rejet moderne des structures et des règles religieuses comme répressives et exclusives ? Ce qui a causé cette rupture, je pense, c'est la perte de l'expérience contemplative, la perte de l'intériorité, la chose même que les enfants dans la salle de classe sont si heureux de pouvoir redécouvrir et expérimenter à nouveau.

Lorsque la religion elle-même a perdu ces dimensions de spiritualité, elle se fane sur la vigne, les raisins meurent, le sol n'est pas nourri par la contemplation et au lieu du vin, vous obtenez du vinaigre. La religion, au lieu d'être le vin de la vie, devient du vinaigre, quelque chose d'amer et d'aigre. Les grands mystiques soufis en particulier, mais beaucoup d'autres aussi, utilisent souvent le vin et l'ivresse comme symbole du voyage spirituel, et nous voyons cette ivresse, cette joie et ce bonheur de la réalité spirituelle dans les paroles du psalmiste que j'ai citées. Même certains mystiques, comme Grégoire de Nysse, utilisent des expressions telles que "ivresse sobre" pour décrire l'expérience d'une vie en accord avec les lois du monde intérieur.

Un christianisme contemplatif est capable de donner une nouvelle lecture des Écritures, comme ces courts passages que j'ai mentionnés. Un christianisme contemplatif peut renouveler et relancer la culture de la Parole de Dieu en tant que source d'alimentation du sol des voyages intérieurs des gens, parce qu'un christianisme contemplatif éveille en chaque personne et dans les communautés, une nouvelle compréhension de la nature de l'expérience spirituelle elle-même. Et il ne confond pas les aspects extérieurs de la religion, qui peuvent être très utiles et très nourrissants, mais il ne confond pas les formes religieuses extérieures avec la nature de l'expérience spirituelle elle-même.

Aujourd'hui, nous avons une nouvelle opportunité de le faire, nous avons la sagesse accumulée, de la tradition mystique, et des écritures qui peuvent être ouvertes à nouveau. Et nous avons aussi de nouvelles façons psychologiques et scientifiques de voir leur signification. Ainsi, les règles ou les suggestions externes qui pourraient être offertes aujourd'hui seront différentes de celles qui étaient offertes dans une forme plus dévotionnelle ou une forme de christianisme institutionnel dirigée vers l'extérieur.

Un exemple de cela est la recommandation de John Main, que nous méditons deux fois par jour. Et il dit, en fait c'est le minimum. Si vous voulez développer, cultiver le champ de votre cœur et le champ de votre vie et découvrir le trésor du royaume, alors une pratique contemporaine sérieuse est nécessaire. Nous découvrons que cela fait partie intégrante de notre nature humaine, que c'est naturel. Ce n'est pas quelque chose qui est imposé de l'extérieur. Personne ne peut vous y obliger, et John Main ne dit pas que vous devez le faire, sinon vous n'irez pas au paradis. Il partage avec nous, à partir de sa propre expérience et de celle de la tradition, cette loi fondamentale de la vie spirituelle, qu'une pratique régulière s'intègre dans notre vie le plus naturellement et le plus sainement avec cet équilibre matin et soir. C'est ainsi que chaque journée est physiquement construite, et c'est pourquoi nous recommandons de méditer au minimum une fois le matin, une fois le soir. Bien sûr, nous devons adapter nos horaires et faire de notre mieux dans un monde où nous n'avons pas un rythme de vie très naturel - nous vivons dans une lumière artificielle, des conditions de vie artificielles - mais le principe fondamental est le même, matin et soir, le début et la fin de la journée.

Et ce que nous découvrons, c'est que si vous voulez apprendre à méditer, il est plus facile de méditer deux fois par jour qu'une fois par jour. Cela semble étrange, mais essayez. Je pense que beaucoup d'entre vous, comme moi, ont découvert que c'est le cas. Nous obéissons simplement aux lois spirituelles de la nature, qui font coïncider la réalité physique du lever et du coucher du soleil avec le moment où nous nous couchons et nous levons le matin.

Ainsi, cela construit notre rythme spirituel dans ou nous permet de coordonner et d'harmoniser notre rythme spirituel avec les rythmes de la nature. Il suffit d'être un peu sensible à la façon dont le monde se sent à l'aube - le chant des oiseaux, le sentiment de se réveiller, la fraîcheur du jour. Et puis qu'est-ce qu'on ressent à la fin de la journée lorsque les oiseaux retournent à leur nid et que les animaux nocturnes se préparent à sortir mais que les autres se préparent à dormir ? Que nous le voyions ou non, nous faisons tous partie de ce magnifique rythme de la nature. Ici à Bonnevaux, c'est un peu plus facile pour nous de le voir parce que nous sommes entourés de ces 65 hectares de terre pure et qu'il y a beaucoup d'animaux sauvages. ~

La percée se produit avec le temps, par le processus consistant à s'asseoir pour méditer matin et soir, et à rester fidèle au mantra en y revenant sans cesse. Même si l'on a parfois l'impression de ne rien faire ou de ne pas avancer, c'est en réalité le sol de notre cœur qui se transforme. La récolte, nous la retrouvons exprimée par les fruits de l'Esprit dans l'ensemble de notre vie : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité, douceur et maîtrise de soi.

Ces conférences présentent le cheminement spirituel comme un processus de développement qui implique de sortir des limites de notre ego égocentrique. Mais à la différence d'une évasion de prison, la percée spirituelle se fait par une succession d'expériences liées entre elles qui nous libèrent progressivement dans la liberté de l'Esprit. C'est un chemin de foi, qui s'exprime par la persévérance et l'engagement. Pour préparer et permettre cette évolution, Laurence Freeman préconise la pratique de la méditation, qui est elle-même un acte de foi. La simplicité enfantine de la répétition fidèle du mantra jour après jour prépare le terrain et donne une récolte de fruits de l'Esprit. Ces fruits sont une manifestation de la vie de Dieu qui grandit en nous.

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



www.mediomedia.com

www.wccm.org



Dans l'ensemble de ce document Il y a en fait **trois** textes se rapportant à ce thème de : **Breakthrough (La Percée)** -:

1 **Breakthrough (La Percée)** -, 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 (**Quatre séries** : **1-** entre le 14/10/2022 et le 24/11/2022 ainsi que **2-** entre le 06/12/2023 et le 17/01/2024 et **3-**entre le 02/02/2025 et le 21/03/2025 et **4-** entre le 19/12/2025 et le 01/02/2026)

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

Le texte original **Breakthrough** provenant du site

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

SAGESSE DU JOUR (1)

Pages choisies et composées entre le 14/10/2022 et le 24/11/2022 par le P. Freeman

Vendredi 14 Octobre 2022



Nous savons tous ce qu'est l'ego. Si nous ne savons pas ce que c'est, nous le saurons très rapidement, dès que nous nous assiérons pour méditer. C'est la première réalité que nous rencontrons lorsque nous nous asseyons pour méditer, et j'aimerais reprendre l'idée d'une percée. Nous brisons le mur de l'ego comme nous brisons chaque niveau de conscience dans ce parcours vers l'esprit du Christ. Quelles sont les premières questions que l'on se pose lorsqu'on commence à méditer ? Combien de temps cela prend-il ? Combien de temps faudra-t-il avant que je commence à en voir les bénéfices, les fruits, et que je puisse être sûr que je ne perds pas mon temps ?

Laurence Freeman OSB, [Breakthrough](#)

P5

Samedi 15 Octobre 2022



(Photo Laurence Freeman, Canada)

Combien de temps cela prend-il ? Cette question est posée dans un livre du XIV^e siècle, *Le Nuage de l'inconnaissance*, l'un des grands textes courts et magnifiques sur la méditation chrétienne dans cette tradition : combien de temps cela prend-il ? Et l'auteur répond que cela prend "un atome de temps". En d'autres termes, c'est vraiment en un clin d'œil, cela ne prend pas de temps du tout, ce qui est une façon de l'exprimer. L'autre façon de l'exprimer est que c'est sans fin. Nous sommes dans un cheminement continu. Saint Grégoire de Nysse fut le premier grand penseur chrétien à développer cette idée des "degrés infinis de la perfection". En d'autres termes, chercher Dieu, c'est le trouver. Jésus nous dit que celui qui cherche trouvera (Mt 7,7). Grégoire de Nysse dit que si c'est Dieu que nous trouvons, alors nous ne cessons jamais de trouver. Et cela signifie que nous ne cessons jamais de chercher. Nous sommes donc dans un parcours qui a peut-être un début, parce que nous sommes des êtres mortels et que nous avons tous un début, mais le parcours lui-même est sans fin.

Laurence Freeman OSB, Breakthrough

P5

Dimanche 16 Octobre 2022



(Photo Laurence Freeman, Uruguay)

Aujourd'hui, un esprit laïc aborde plutôt la méditation comme une technique que comme un parcours, un cheminement, une voie qui s'ouvre sur l'illimité, sur l'infini, sur la dimension divine. Une technique, c'est une façon de contrôler les circonstances et de vouloir obtenir certains résultats le plus rapidement possible, selon un calendrier défini. C'est donc pour quiconque l'un des premiers défis. Nous sommes tous aujourd'hui laïcs par notre formation et notre conditionnement. Psychologiquement nous sommes conditionnés ainsi par notre culture et notre société, une société matérialiste et technologique. Nous abordons donc beaucoup de choses, la plupart des choses, en termes de technique et de contrôle.

Laurence Freeman OSB, Breakthrough

P5-6

Lundi 17 Octobre 2022



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

L'une des premières choses que nous devons apprendre en commençant le parcours de la méditation et en y persévérant est qu'il s'agit d'une discipline plus que d'une technique. Le grand don que John Main a fait au monde et à l'Eglise est de rappeler une méthode présente dans notre propre tradition chrétienne. Il l'a trouvée, bien sûr, dans les enseignements des Pères du désert, chez Jean Cassien, puis il a pu reconnaître qu'il s'agissait d'une tradition continue dans l'Église occidentale. Ainsi cette question, combien de temps cela prend-il, découle d'une approche plus laïque ou technologique de la pratique contemplative que de l'approche que la tradition contemplative chrétienne enseigne et encourage, qui consiste à voir dans la méditation non pas une technique qui va prendre six semaines, mais une discipline, un cheminement ou une voie qui n'a en réalité aucune limite. C'est là le point de départ de l'essence de notre enseignement.

Mardi 18 Octobre 2022



(Photo Laurence Freeman, France)

Le méditant peut être déçu, découragé en croyant qu'il ne fait aucun progrès. Ou bien il abandonne à un moment donné parce qu'il a l'impression que c'est aride ou que ça ne donne pas de résultats. Ou encore, si l'introduction à la pratique de la méditation n'a pas été suffisamment bien présentée ou approfondie, il peut abandonner lorsqu'il traverse une période difficile de sa vie. Il est donc très important, dans le travail de la WCCM, de présenter dès le début un regard réaliste et profond de la méditation, en préparant les personnes au parcours qui les attend et en leur offrant également la présence et l'amitié dont nous avons tous besoin pour tout long parcours.

Laurence Freeman OSB, [Breakthrough](#)

_P6

Mercredi 19 Octobre 2022



(Photo Laurence Freeman, Turquie)

Quiconque veut apprendre à méditer découvre la nécessité d'une discipline et d'une structure dans la vie. (...) La prière doit être une priorité. Redisons-le, c'est très difficile pour nous dans notre monde actuel. Nous n'avons pas donné priorité à la prière dans notre routine quotidienne, surtout si nous travaillons et sommes stressés, sous pression ; alors prendre le temps de prier peut ne pas sembler être la priorité absolue. Le besoin de structure est ce à quoi doit s'habituer quiconque se lance dans la méditation.

Laurence Freeman OSB, [Breakthrough](#)

P7

Jeudi 20 Octobre 2022



(Photo Laurence Freeman, Italie)

Il y a donc la prière. Puis il y a le travail, qui prend bien sûr des formes très différentes. Pour saint Benoît, c'était avant tout un travail manuel, mais aussi tout autre type de travail. Et puis le troisième élément est la lectio, la lecture, ou le fait de nourrir le monde intérieur, de nourrir notre imagination, notre esprit avec un contenu qui nourrit bien, pas seulement un divertissement, mais qui nourrit vraiment notre esprit - avec les Écritures par exemple, avec de la bonne musique et de l'art, etc. Ce sont donc les trois éléments de la personne humaine qui constituent le corps, l'esprit et l'âme. C'est ce que nous sommes. Bien sûr, ils se chevauchent et s'harmonisent, et s'ils ne le font pas, alors nous sommes malheureux, nous sommes en mauvaise santé.

Laurence Freeman OSB, [Breakthrough](#)

P7

Vendredi 21 Octobre 2022



(Photo Laurence Freeman, UK)

Ce parcours de la méditation va nous amener à comprendre quel devrait être notre mode de vie, avec quel équilibre, quelles priorités, à quel rythme nous voulons vivre. Cela ne se produira peut-être pas immédiatement, nous aurons peut-être du mal, mais cela se produira inévitablement. La méditation va changer votre vie. Si vous l'intégrez dans votre vie quotidienne, elle la transformera. John Main recommande que deux temps de méditation par jour, matin et soir, soient un minimum. Et pour beaucoup, c'est trop, ou trop tôt. Bien sûr, le Père John a également précisé que, bien que ces deux temps de méditation soient une base essentielle, cela peut prendre du temps pour parvenir à ce rythme de pratique quotidienne. Mais n'abandonnez pas. Continuez à essayer.

Laurence Freeman OSB, [Breakthrough](#)

P8

Samedi 22 Octobre 2022



Samedi 22

(Photo Laurence Freeman, Russie)

On nous apprend à nous asseoir, à rester immobile, à fermer les yeux et à quitter nos pensées. Devoir abandonner nos pensées, c'est-à-dire toutes les pensées, est une idée étrange pour la plupart d'entre nous. Cela ne veut pas dire avoir de bonnes pensées ou de bonnes intuitions. Cela signifie renoncer à toutes les opérations de l'esprit : notre mémoire, notre raison, notre imagination, nos pensées du passé ou de l'avenir, la façon dont nous analysons nos peurs, nos espoirs, nos désirs, toutes ces choses, toute l'activité qui se déroule en permanence dans notre espace mental. L'enseignement est le suivant : laissez tomber, laissez de côté vos pensées. C'est en récitant notre mantra que nous mettons de côté nos pensées. Une discipline très simple, mais qui s'avère être un véritable défi, car nous découvrons à quel point notre mental est bruyant et actif, combien de vagues de pensées traversent notre esprit en permanence. Découvrir ces pensées qui, comme un singe, ne cessent d'aller et venir est un premier niveau de conscience.

Laurence Freeman OSB, [Breakthrough](#)

P10

Dimanche 23 Octobre 2022



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Si nous persévérons, nous arrivons à un autre niveau de conscience que nous pouvons appeler le disque dur de notre vie. Comme dans un ordinateur, tout ce qui a été enregistré peut être retrouvé et récupéré. Cela signifie que tout dans notre vie, depuis notre tout premier instant de conscience, est enregistré à un certain niveau d'une manière ou d'une autre. À ce niveau, nous découvrons bien sûr qu'il y a des souvenirs ou des expériences qui ne sont pas terminés - peut-être réprimés, des traumatismes ou des expériences de deuil, des poches de colère dans des puits profonds, de la tristesse, des peurs que nous avons en quelque sorte construites, accumulées et que nous n'avons jamais complètement assimilées, qui n'ont pas été guéries. Certains de ces souvenirs mettent toute une vie à guérir, surtout ceux qui nous ont affectés très tôt dans notre vie. La peur ou le chagrin peuvent être tapis ou cachés, nous contrôlant depuis l'inconscient. À ce niveau de conscience, nous pouvons donc avoir des souvenirs ou des sentiments du passé. Là aussi, l'important est de continuer à revenir au mantra, c'est l'enseignement essentiel. Juste en persévérant dans la récitation du mantra, vous serez conduit progressivement, doucement, à travers ces différents niveaux.

Laurence Freeman OSB, [Breakthrough](#)

P10-11

Lundi 24 Octobre 2022



(Photo Laurence Freeman, Portugal)

Ce troisième niveau de conscience est ce que nous pourrions appeler le mur de briques. Il est comme le mur de l'ego. Lorsque nous parvenons à ce mur, nous rencontrons réellement, en un sens, la source de toutes les distractions, à savoir la pensée "je", cette petite conscience de notre moi ou conscience de soi qui nous fait nous sentir séparés des autres. Avoir un ego, un ego sain, est une part nécessaire de notre développement psychologique. Mais parfois, le sentiment de séparation de l'ego devient malsain, excessif, et finit par nous isoler. C'est là que les problèmes commencent.

Comment franchir ce mur ? Voici ce qui se passe. Quand des petites briques tombent du mur, on voit à travers. On commence à faire l'expérience d'une dimension spirituelle dans notre vie, par petites touches, et c'est une grande découverte. Même si elle est petite, c'est une percée. La vraie grande percée se produit à partir de notre observation consciente, que vous pouvez appeler le royaume de Dieu. C'est ici, à la frontière de notre identité égotique, que nous rencontrons un Guide. Nous rencontrons la personne de Jésus et nous le reconnaissons. Bien sûr, nous avons pu ressentir et être conscients de sa présence à tous les autres niveaux de conscience, mais ici, une reconnaissance a lieu.

Mardi 25 Octobre 2022



(Photo Laurence Freeman, USA)

Les murs peuvent créer des sentiments de séparation, d'exclusion (on ne veut pas de toi ici, va-t'en), de rejet. Ce sont tous ces sentiments qui causent aux êtres humains la plus grande souffrance, le sentiment d'être indésirable, exclu, rejeté. C'est ce qui est au cœur même de notre besoin d'amour, d'appartenance, d'intégration et de plénitude. L'ego n'est pas entièrement négatif. L'ego est un mur, mais la question est la suivante : est-il construit et maintenu par la peur et la suspicion, l'hostilité et les préjugés ? Ou bien notre ego agit-il dans notre vie, notre quotidien et nos relations en nous aidant à trouver la distance optimale avec les autres pour qu'une relation se développe ? Là est la question : Quel genre d'ego avons-nous ?

Mercredi 26 Octobre 2022



(Photo Laurence Freeman, Espagne)

Il existe différents systèmes de pensée et différentes traditions, différents modèles de la réalité, différents modèles de conscience et différents noms pour les différents niveaux de conscience. Nous ne voulons donc pas être trop attachés ou fixés à l'un de ces modèles, mais je pense qu'ils sont nécessaires pour nous aider à donner un sens à l'expérience progressive que nous traversons, à ce que nous appelons le parcours, le voyage d'une vie, le cheminement intérieur de la méditation. La relation entre ce parcours ou ce développement intérieur qui se déroule sur des années et les circonstances extérieures de notre vie, notre travail, notre famille, nos relations personnelles, notre relation à l'environnement etc., ce sont des modèles que nous devons bien sûr prendre avec une certaine prudence, mais nous en avons aussi besoin.

Laurence Freeman OSB, [Breakthrough](#) [P13](#)

Jeudi 27 Octobre 2022



(Photo Laurence Freeman, Espagne)

Je parlais de l'ego comme d'un mur qui se construit au fil du temps et se maintient par peur, suspicion, hostilité ou préjugés. Il peut aussi se développer sainement comme un moyen pour communiquer, rendre service, trouver la distance optimale entre nous et les autres. L'ego a donc un rôle positif à jouer. Il devient égoïste ou égocentrique lorsqu'il s'effondre sous le poids de sa propre négativité, ou lorsqu'il prend de façon trop compulsive l'idée ou le besoin d'être séparé, qu'il devient très auto protecteur et s'affirme hors de propos. Dans tous les cas, l'ego a un but. Il n'est pas une fin en soi mais un moyen. Le mot sanskrit *ahamkara*, souvent traduit par "ego", signifie *aham* ("je suis") et *kara* (racine sanskrite qui signifie "chariot, moyen de transport"). On peut donc considérer l'ego comme le moyen de porter le moi, de le communiquer et l'exprimer. L'erreur est de devenir trop obsédé par le véhicule et d'en oublier le passager.

Vendredi 28 Octobre 2022



(Photo Laurence Freeman, Portugal)

Il est cependant important, je pense, d'avoir une idée de ce que ces différents modèles de conscience ont à nous dire, car cela signifie alors que nous sommes renvoyés à notre expérience propre. C'est une phrase que John Main utilise à plusieurs reprises lorsqu'il décrit la méditation comme un moyen qui nous mène à notre expérience personnelle et que c'est là que nous vérifions les vérités de notre foi. Cela signifie que dans notre expérience propre, nous ne pensons pas à des modèles de la réalité. Nous n'appliquons pas à notre expérience des théories, mais nous laissons vraiment l'expérience directe, l'expérience primaire, l'expérience de Dieu, l'expérience de soi, nous enseigner, nous former et nous transformer.

Samedi 29 Octobre 2022



Les recherches scientifiques qui ont été menées après Jung au cours des dernières années suggèrent qu'une partie spécifique du cerveau est responsable de cette conscience de soi. Elle n'est pas le mental et ne nous dit pas ce qu'est la conscience, mais c'est une partie spécifique du cerveau qui s'éveille, ou bien une lumière qui s'allume et pense : "Je suis ici ; je suis assis sur cette chaise ; je regarde une vidéo ; j'espère qu'elle va être diffusée sur Internet ; j'espère que vous écoutez". Cette conscience de nous-mêmes est présente à tout moment et en tout lieu. Le fait que l'on puisse même, comme je le comprends, l'identifier à une partie fonctionnelle spécifique du cerveau est intéressant, car cela suggère que le cerveau s'éteindra un jour, peut-être avec une démence partielle, et certainement lorsque nous mourrons ou serons en état de mort cérébrale. Cela signifie-t-il que le mental ou la conscience cessent ? Apparemment non, bien qu'il y ait encore un groupe très important qui insiste sur l'explication matérialiste selon laquelle c'est le cerveau qui produit la conscience.

Dimanche 30 Octobre 2022



(Photo Laurence Freeman, France)

... la façon dont nous pensons, et la façon dont nous utilisons la conscience, y compris en méditation, a un impact sur notre réalité physique matérielle. Ainsi la preuve en est maintenant - et c'est la sagesse millénaire de toutes les grandes traditions spirituelles - que la conscience se manifeste dans la matière. La raison pour laquelle je pense qu'il est important de prendre cela en compte est que ça nous donne une approche différente de l'ego et de nos propres stades de développement. Cela nous permet de réaliser que même lorsque l'ego est très dysfonctionnel, même lorsque nos vies refoulées ou inconscientes sont pour nous très sombres et effrayantes ou désordonnées, la conscience elle-même peut apporter la guérison. La conscience ou l'esprit peut guérir, et peut guérir lorsque le mental ou l'ego est devenu désordonné, que nous sommes coincés derrière ce mur de briques et que nous pensons ne pouvoir jamais en sortir.

Lundi 31 Octobre 2022



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

... lorsque nous commençons à méditer et que nous nous heurtons à un mur, nous pouvons avoir l'impression d'être bloqués, de ne jamais pouvoir avancer. Est-ce que je vais y arriver ? Comment puis-je savoir si j'y arriverai un jour ? Je médite jour après jour et aucun progrès ne se produit. Nous avons donc besoin d'être encouragés et qu'on nous rappelle que c'est ce que toute tradition spirituelle fait pour nous si nous l'écoutons. C'est ce que l'Eglise devrait enseigner lorsqu'elle nous parle de la prière, même dès le plus jeune âge : que la prière agit, qu'elle déplace le mur de briques de l'ego. La foi déplace des montagnes et la prière peut déclencher cette transformation de notre condition humaine.

Laurence Freeman OSB, [Breakthrough](#) P15

Mardi 01 Novembre 2022



(Photo Laurence Freeman, France)

L'important, comme le dit John Main, c'est d'être soi. Pour lui, la méditation est ce moyen par lequel nous pouvons être nous-mêmes, nous accepter tels que nous sommes, en ce moment. C'est précisément ainsi que se produit une avancée, une série d'avancées, une succession de moments de progrès. C'est ainsi que nous comprenons la vie spirituelle. Il ne s'agit pas d'une seule grande avancée ni d'une évasion de prison qui ne se produit qu'une fois. Mais il s'agit d'une série ou d'une succession de moments et d'expériences de libération de l'emprisonnement dans notre ego désordonné. Nous sommes libérés pour entrer dans la liberté de l'Esprit. C'est la caractéristique déterminante de devenir soi. Être soi-même, c'est la liberté de l'esprit, la liberté de pouvoir s'accepter de manière réaliste sans avoir à s'excuser. Comme le dit John Main, sans avoir le sentiment de devoir se rendre acceptable aux yeux de Dieu ou des autres que l'on veut impressionner, et sans être pris dans les rôles que nous jouons, les jeux de rôles, ce qui est bien sûr ce que l'ego aime faire.

Laurence Freeman OSB, [Breakthrough](#)

P15-16

Mercredi 02 Novembre 2022



(Photo Laurence Freeman, France)

La vision de soi proposée par John Main est la vision biblique selon laquelle nous sommes corps, esprit et âme. Son enseignement sur la méditation exprime cette vision, la rend simple et très concrète. John Main place la pratique contemplative de la méditation au centre de sa compréhension de l'existence humaine : une vie en route vers la divinisation, en route vers sa vraie demeure, en route vers Dieu.

Laurence Freeman OSB, [Breakthrough](#) _____ P16

Jeudi 03 Novembre 2022



(Photo Laurence Freeman, Espagne)

La voie dans laquelle nous nous engageons consiste à briser le mur de l'ego, le mur de la séparation, à différents niveaux et à différentes étapes de notre vie. Nous parlons de "percer" ce mur, ce qui pourrait suggérer qu'on prend une masse pour le frapper jusqu'à ce qu'il s'effondre. C'est l'image violente d'un mur qu'on abat brique par brique à l'aide d'une masse, jusqu'à ce qu'il s'écroule : il s'agirait de nous faire violence pour nous aimer. Ce genre de spiritualité négative trouve son expression dans de nombreuses traditions. Mais c'est une fausse spiritualité, détournée par l'ego lui-même, par sa propre image de perfection, et de perfection négative. Ce n'est pas par la violence que nous faisons une percée, c'est par la foi. Il s'agit de la foi qui déplace les montagnes. L'exercice de la conscience dans la pratique de la méditation *est* un acte de foi. C'est la foi qui est la percée.

Vendredi 04 Novembre 2022



(Photo Laurence Freeman, Terre Sainte)

Rappelez-vous les mots de saint Paul disant que l'Évangile est une voie de salut, de guérison, d'épanouissement, le moyen de parvenir à la plénitude de la vie qui commence dans la foi et se termine dans la foi. C'est donc illimité. Alors, qu'entendons-nous par la foi ? Elle est apparemment différente de la croyance. Même le diable croit en Dieu, a dit un jour quelqu'un. Nous ne sommes donc pas sauvés par la croyance. Mais nous sommes sauvés par la foi, comme Jésus le disait souvent aux personnes qu'il guérissait : "Ta foi t'a guéri". Nous sommes sauvés en développant notre capacité de foi.

Laurence Freeman OSB, [Breakthrough](#) P17

Samedi 05 Novembre 2022



(Photo Laurence Freeman, France)

(...) pour comprendre la foi, il suffit de réfléchir à la manière dont nous utilisons un mot du même sens, la fidélité, que ce soit envers un ami, un mari ou une épouse, ou la fidélité à une promesse donnée. La foi est une relation dans laquelle nous persévérons dans un engagement que nous prenons, et cet engagement s'approfondit au fil du temps. John Main disait que le parcours de la méditation demande non pas moins mais plus de foi, une foi plus profonde pour y persévérer. C'est parce que le parcours même de la méditation ouvre notre capacité de foi et l'élargit. La foi est notre capacité d'aimer. "Le début est la foi, la fin est l'amour, et l'union des deux est Dieu", disait saint Irénée.

Laurence Freeman OSB, [Breakthrough](#) P17-18

Dimanche 06 Novembre 2022



(Photo Laurence Freeman)

Dans le Nouveau Testament, le mot souvent utilisé pour décrire la persévérance est *epimonia*. Ce mot grec signifie "rester", s'accrocher, demeurer avec, être patient, endurer ou attendre. Toute personne qui médite et apprend à méditer comprend, je pense, pourquoi l'expérience de l'endurance est source de vie. Je vais vous donner quelques exemples de la manière dont ce mot est utilisé dans les évangiles et dans les lettres de saint Paul. En Luc 8,15, par exemple, Jésus commente sa propre parabole, la parabole du semeur, la parabole de la graine semée en terre (Lc 8,5-8). Vous vous souvenez qu'une partie de la semence tombe sur une bonne terre, et une autre partie, une grande partie, tombe sur une terre qui n'est pas réceptive ou productive. Mais la semence dans la bonne terre représente, dit Jésus, "ceux qui ont entendu la Parole dans un cœur bon et généreux, qui la retiennent et portent du fruit [par leur *epimonia*] par leur persévérance" (Lc 8,15).

Lundi 07 Novembre 2022



(Photo Laurence Freeman, France)

Dans la méditation, dans la récitation de notre mot, en persévérant fidèlement à écouter ce mot, on en vient à pratiquer l'écoute du mantra. Alors, ce travail d'écoute du mot, ou de récitation du mantra en l'écoutant, purifie le cœur. Au début, notre cœur, c'est-à-dire ce niveau de conscience que nous devons ouvrir et développer par la méditation, ce niveau du cœur peut être très dur. Ce cœur très dur peut être le mur de briques de l'ego. Il se peut qu'au début, nous ayons l'impression qu'en méditant, nous n'arrivons à rien. Mais comme le dit Jésus, ceux qui persévèrent découvriront que leur cœur commence à devenir bon et juste. Dans les Béatitudes, Jésus dit que ceux qui ont le cœur pur voient Dieu.

Laurence Freeman OSB, [Breakthrough](#)

P19-20

Mardi 08 Novembre 2022



(Photo Laurence Freeman, Belgique)

Voici donc une percée qui se produit au fil du temps dans le mur de l'ego à travers un processus, celui de s'asseoir pour méditer matin et soir, et de rester fidèle au mantra en y revenant sans cesse. C'est ainsi que vous agissez, même si vous avez parfois l'impression de ne rien faire ou de ne pas avancer : en réalité votre persévérance agit. Elle transforme le terreau de votre cœur, la base de votre conscience. Elle les purifie de toutes ces toxines, toutes ces briques inutiles que nous avons mises pour construire le mur de l'ego qui nous emprisonne au lieu de nous aider à communiquer. Votre persévérance produit une récolte. Cette récolte, nous la trouvons exprimée par les fruits de l'Esprit, perceptibles dans notre caractère, notre esprit, nos relations, notre travail, notre vie tout entière. Ces fruits sont amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité, douceur et maîtrise de soi.

Laurence Freeman OSB, [Breakthrough](#) [P20](#)

Mercredi 09 Novembre 2022



(Photo Laurence Freeman, Belgique)

(...) lorsque nous nous asseyons devant le mur de l'ego et que nous récitons notre mot de prière, que nous écoutons ce mantra autant que nous le pouvons, en revenant fidèlement à ce mot jour après jour, ce travail très simple, enfantin, un travail intérieur que nous en venons à aimer, ce travail a un effet transformateur. Il change la constitution de ce mur. Il transforme notre ego. Il ne détruit pas l'ego car nous avons besoin d'un ego. Mais il transforme la façon dont fonctionne l'ego, cette partie de notre psyché.

(
Laurence Freeman OSB, [Breakthrough](#)

P 20-21

Jeudi 10 Novembre 2022



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

(...) si nous pratiquons le travail contemplatif qui permet à ce mystère de la foi, à cette qualité de foi de se renforcer en nous, il produira une récolte, les fruits de l'Esprit, qui sont des manifestations de la vie de Dieu. La manifestation de ces fruits de l'Esprit est un signe visible du processus de divinisation qui se produit en nous, qui a commencé à se produire ici et maintenant dans cette vie. Lorsque nous en prenons conscience - et ce sera avec un sentiment d'émerveillement et de mystère, peut-être d'incertitude que nous commencerons à le voir au début - lorsque nous commencerons à le voir, nous aurons pris conscience d'un sens à notre vie. C'est pourquoi la méditation ne réduit pas seulement les symptômes que nous aimerions changer, comme l'anxiété, le stress, l'insomnie, la colère ou la dépendance, mais elle nous donne surtout le sens de la vie et nous relie avec le sens de notre vie.

Laurence Freeman OSB, [Breakthrough](#)

P21

Vendredi 11 Novembre 2022



(Photo Laurence Freeman, Portugal)

(...) le sens est toujours à trouver, non pas dans la pensée, dans une explication, une réponse à une énigme ou un problème philosophique. Le sens se trouve, et nous pouvons vivre avec du sens, lorsque nous faisons l'expérience d'un lien, un lien personnel avec la vérité et la réalité.

Laurence Freeman OSB, [Breakthrough](#)

P21

Samedi 12 Novembre 2022



(Photo Laurence Freeman, France)

La foi, en termes de persévérance et d'engagement, est la condition que nous devons cultiver pour briser le mur de l'ego et nous ouvrir au royaume de l'Esprit. C'est quelque chose que vous devez découvrir par vous-même, à l'instar d'un nouveau mari ou d'une nouvelle épouse. C'est ce que signifient la fidélité, la monogamie, le maintien d'un engagement. Comme dans toute relation humaine de ce type, il y aura des moments de questionnements. C'est seulement dans notre propre expérience, à travers notre propre interprétation de notre expérience, que nous pouvons vraiment prendre cet engagement. Et lorsque nous le faisons, nous découvrons que c'est exactement ce pour quoi l'être humain est fait. Cela nous rend plus humains. Pour toute personne qui, à un stade avancé de sa vie, n'a pas trouvé ce que signifie s'engager, il reste un gros travail à faire. Parce le processus de percer et d'avancer est ce qui donne à la vie vitalité, énergie et joie.

Dimanche 13 Novembre 2022



(Photo Laurence Freeman, France)

À bien des niveaux et dans des modes de vie différents, avancer demande de la foi, un engagement et de la persévérance. La méditation est une pratique contemplative que nous intégrons à notre vie quotidienne le matin ainsi que le soir. C'est ce petit exercice de pratique contemplative qui agit comme un catalyseur et éveille tout le processus qui nous amène à devenir pleinement humain, capables de nous engager et rester fidèles dans toutes nos relations et dans toutes les actions de notre vie.

Laurence Freeman OSB, [Breakthrough](#)

P22

Lundi 14 Novembre 2022



(Photo Laurence Freeman, Portugal)

Quelques paroles de John Main tirées de son recueil de conférences intitulé *The Way of Unknowing* :

« S'éveiller, c'est ouvrir les yeux. Nous les ouvrons, comme le disait Saint Benoît, à la lumière divinisante. Et ce que nous voyons, transforme ce que nous sommes. »

Il s'agit en fait d'une description du processus de la percée ou de l'avancée. Rappelez-vous que je n'en parle pas comme un grand événement, comme ces grands moments de révélation que nous avons parfois, ces changements spectaculaires dans la conscience ou la façon de voir les choses. L'avancée est essentiellement un processus de développement où nous sommes constamment en train de passer à l'étape suivante de notre parcours. John Main décrit cela ici comme un éveil où nous devenons plus conscients de nous-mêmes et de notre environnement.

Laurence Freeman OSB, [Breakthrough](#) P24

Mardi 15 Novembre 2022



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

S'éveiller, c'est ouvrir les yeux. Saint Benoît dit que nous les ouvrons à la lumière divinisante. Dans le prologue de la règle de saint Benoît, il dit ceci : l'appel de Dieu nous parvient à travers la foule, la foule de nos pensées, celle de nos activités, de nos souvenirs, de notre inconscient, de nos ambitions. La Parole de Dieu ou l'appel de Dieu nous parvient à travers tout cela, elle pénètre à travers tout ce bruit et ces distractions, et elle nous appelle. Et St Benoît dit : "Quoi de plus doux pour nous que d'entendre cet appel et de sentir qu'il y a une ouverture dans le mur." Qu'il y a une fenêtre, qu'il y a un chemin à travers le mur et que cela nous conduit dans une vie, dans un horizon de vie plus grand, plus large que ce que nous avions imaginé possible. Et c'est un processus continu, jour après jour.

Laurence Freeman OSB, [Breakthrough](#) P24

Mercredi 16 Novembre 2022



(Photo Laurence Freeman, France)

Lorsque nous écoutons l'appel et que nous ouvrons les yeux, c'est à la lumière divinissante que nous les ouvrons, la lumière de la conscience, la lumière de Dieu. On note dans plusieurs passages du Nouveau Testament, et partout dans la tradition mystique, que nous devenons ce que nous voyons. Nous devenons ce que nous voyons parce qu'en voyant cette lumière, nous sommes éclairés, en ce sens où nous n'objectivons plus ce que nous voyons, mais nous allons au-delà de notre esprit dualiste qui cherche Dieu comme si Dieu était une sorte d'expérience ou de réalité extérieure. Nous réalisons qu'en fait, tout cela se passe à l'intérieur de la vie de Dieu, que nous sommes à l'intérieur. Nous ne pouvons pas le voir de l'extérieur. Comme l'a dit Jésus, on ne peut pas dire par l'observation quand arrivera le royaume de Dieu. Nous devons nous laisser attirer dans ce royaume avant de pouvoir le voir et le connaître. Plus nous le voyons clairement, plus nous le devenons.

Laurence Freeman OSB, [Breakthrough](#)

P24-25

Jeudi 17 Novembre 2022



(Photo Laurence Freeman, Inde)

Comme le dit saint Jean, "dès maintenant, nous sommes enfants de Dieu, mais ce que nous serons n'a pas encore été manifesté. Nous le savons : quand cela sera manifesté, nous lui serons semblables car nous le verrons tel qu'il est." (1Jn 3,2). Voir Dieu fait partie de cette expérience, l'expérience humaine essentielle de divinisation. Voir Dieu, c'est devenir Dieu. Si cela vous semble New Age, détrompez-vous, car c'est ce que les maîtres chrétiens ont dit depuis le début, que Dieu s'est fait homme, afin que les hommes puissent devenir Dieu. Voilà donc le fruit le plus essentiel et le plus merveilleux de cette expérience de persévérance, de fidélité, de constance dans ce parcours.

Laurence Freeman OSB, [Breakthrough](#) P25

Vendredi 18 Novembre 2022



(Photo Laurence Freeman, France)

La percée qui se produit est un déploiement et une expansion continue de la conscience, dans l'amour. Dans notre vie spirituelle - qui signifie l'ensemble de notre vie car la vie est un cheminement spirituel - nous n'avons pas un parcours spirituel à intégrer à notre vie déjà chargée. La vie est en soi un parcours spirituel mais nous devons cultiver les conditions qui permettent à la bonne terre de porter des fruits, tout comme nous devons le faire dans un potager ou dans une ferme. La méditation est un processus naturel, comme planter des légumes ou des fleurs. Elle est tout aussi naturelle pour notre esprit, c'est-à-dire pour notre nature profonde, pour notre être véritable, que la respiration l'est pour le corps.

Laurence Freeman OSB, [Breakthrough](#)

P26

Samedi 19 Novembre 2022



(Photo Laurence Freeman)

Le jardinier collabore avec la nature et doit comprendre et respecter ses lois. [...] Le méditant suit également les lois fondamentales de sa propre nature, et nous devons respecter et bien sûr comprendre les lois particulières qui fonctionnent dans la dimension spirituelle. Le méditant suit, comme le jardinier, les lois fondamentales de sa propre nature, et respecte et comprend les réalités particulières de la dimension spirituelle. La seule façon d'y parvenir est d'accorder le temps nécessaire à la pratique contemplative.

Laurence Freeman OSB, [Breakthrough](#)

P26-27

Dimanche 20 Novembre 2022



(Photo Laurence Freeman, France)

Peut-être que par le passé, dans les sociétés antérieures plus agricoles, plus traditionnelles et plus calmes, lorsque la vie était moins occupée, moins distraite et moins saturée par les médias et les réseaux sociaux, il y avait des moments contemplatifs ou des périodes de la journée au cours desquelles on pouvait se sentir à nouveau relié à sa dimension spirituelle et son monde intérieur. Mais cela est très rare aujourd'hui parce que nous avons rempli la totalité de nos vies d'une saturation continue de bruits et d'activités. Aussi, lorsqu'ils ont l'occasion de redécouvrir ce monde intérieur, les enfants le reconnaissent et l'apprécient, et les adultes savent généralement que c'est quelque chose qu'ils veulent poursuivre.

Laurence Freeman OSB, [Breakthrough](#) P27

Lundi 21 Novembre 2022



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

La spiritualité ne consiste donc pas à vivre des expériences spirituelles. Il ne s'agit certainement pas de lire des textes sur les expériences spirituelles vécues par d'autres et d'imaginer que nous pourrions les vivre. C'est une sorte de fausse spiritualité virtuelle. Ce serait comme regarder des émissions sur la nature à la télévision ou sur Internet, mais ne pas aller dans la nature ou dans le parc local, ni aller se promener chaque jour dans la campagne ou dans un parc. La spiritualité ne consiste pas à vivre des expériences spirituelles. Il s'agit de cultiver le champ de notre propre nature humaine. Et c'est dans ce champ, si vous vous souvenez de la parabole de Jésus sur le royaume (Mt 13,44), qu'est enterré le trésor du royaume.

Laurence Freeman OSB, [Breakthrough](#)

P27

Mardi 22 Novembre 2022



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Un christianisme contemplatif peut renouveler et vivifier la culture de la Parole de Dieu, source de nourriture pour notre cheminement intérieur, car il éveille en chaque personne et dans les communautés, une nouvelle compréhension de la nature de l'expérience spirituelle. Ce christianisme contemplatif ne confond pas les aspects extérieurs de la religion, qui peuvent être très utiles et très nourrissants, ni les formes religieuses extérieures, avec la nature de l'expérience spirituelle.

Laurence Freeman OSB, [Breakthrough](#)

P29

Mercredi 23 Novembre 2022



(Photo Laurence Freeman)

Si vous voulez développer, cultiver le champ de votre cœur et de votre vie, et découvrir le trésor du royaume, il vous faut alors une pratique contemplative sérieuse. Nous découvrons que cela fait partie intégrante de notre nature humaine, que c'est naturel. Ce n'est pas quelque chose qui s'impose de l'extérieur. Personne ne peut vous y obliger, et John Main ne dit pas que vous n'irez pas au paradis si vous ne le faites pas. Il nous partage, à partir de sa propre expérience et de celle de la tradition, cette loi fondamentale de la vie spirituelle : que c'est avec cet équilibre du matin et du soir qu'une pratique régulière s'intègre dans notre vie le plus naturellement et le plus sainement. C'est ainsi que chaque journée se construit physiquement, et c'est pourquoi nous recommandons de méditer au minimum une fois le matin et une fois le soir. Bien sûr, nous devons adapter nos horaires et faire de notre mieux dans un monde où nous n'avons pas un rythme de vie très naturel - nous vivons à la lumière artificielle, avec des conditions de vie artificielles - mais le principe fondamental est le même, matin et soir, au début et à la fin de la journée.

Laurence Freeman OSB, [Breakthrough](#)

P30

Jeudi 24 Novembre 2022



(Photo Laurence Freeman, Bonnevaux)

(...) Nous découvrons que si on veut apprendre à méditer, il est plus facile de méditer deux fois par jour qu'une seule fois. Cela peut paraître étrange, mais essayez. Je crois que beaucoup d'entre vous ont, comme moi, découvert que c'est le cas. Nous obéissons ici simplement aux lois spirituelles de la nature, qui font coïncider la réalité physique du lever et du coucher du soleil avec le moment où nous nous couchons et nous levons le matin. Cela construit ainsi notre rythme spirituel ou nous permet de le coordonner et l'harmoniser avec les rythmes de la nature. Il suffit d'être un peu sensible à ce que le monde nous apporte à l'aube : le chant des oiseaux, un sentiment d'éveil, la nouveauté d'une journée. Et que ressent-on à la fin de la journée, lorsque les oiseaux retournent à leur nid et que les animaux nocturnes se préparent à sortir quand d'autres se préparent à dormir ? Ainsi, que nous le ressentions ou non, nous faisons tous partie de ce magnifique rythme de la nature.

Laurence Freeman OSB, [Breakthrough](#)

P30-31

SAGESSE DU JOUR (2)

Pages choisies et composées entre le 06/12/2023 et le 17/01/2024 par
le P. Freeman

Mercredi 06 Décembre 2023



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Nous savons tous ce qu'est l'ego. Si nous ne savons pas ce que c'est, alors nous le saurons très vite, dès que nous nous assiérons pour méditer. C'est la première réalité que nous rencontrons lorsque nous nous asseyons pour méditer, et j'aimerais reprendre l'idée d'une percée. Nous franchissons le mur de l'ego comme nous franchissons tous les niveaux de conscience, au cours de ce parcours dans l'esprit du Christ.

Jeudi 07 Décembre 2023



(Photo Laurence Freeman, USA)

Quelles sont les premières questions que l'on se pose lorsqu'on commence à méditer ? Combien de temps cela prend-il ? Dans combien de temps pourrais-je commencer à en voir les bénéfices, les fruits, et être sûr que je ne perds pas mon temps ? La question du temps nécessaire est posée dans un livre du XIV^e siècle, ***Le Nuage de l'inconnaissance***, l'un des plus beaux et des plus courts textes sur la méditation chrétienne dans cette tradition : combien de temps cela prend-il ? Il y est répondu que cela prend "un atome de temps". En d'autres termes, c'est vraiment en un clin d'œil, cela ne prend pas de temps du tout, ce qui est une façon de l'exprimer. L'autre façon de l'exprimer est que c'est sans fin. Nous sommes continuellement en route.

Vendredi 08 Décembre 2023



(Photo Laurence Freeman, Egypte)

Saint Grégoire de Nysse fut le premier grand penseur chrétien à développer l'idée des "degrés infinis de la perfection". En d'autres termes, chercher Dieu, c'est trouver Dieu. Jésus nous dit que celui qui cherche trouvera (Mt 7,7). Grégoire de Nysse dit que si c'est Dieu que nous trouvons, alors nous ne cesserons jamais de le trouver. Cela signifie que nous ne cessons jamais de chercher. Nous sommes donc sur un chemin qui a peut-être un début, parce que nous sommes des êtres mortels et que nous avons tous un début, mais le chemin lui-même est sans fin.

Samedi 09 Décembre 2023



(Photo Laurence Freeman)

Cela peut sembler évident, mais pour un esprit laïc moderne, c'est un véritable défi. C'est comme l'étudiant en commerce qui demande : "Combien de temps cela va-t-il prendre ? Je suis très occupé, je ne peux pas attendre indéfiniment un retour sur investissement". Pour un esprit laïc d'aujourd'hui, la méditation ne s'aborde pas tant comme un parcours, un chemin, une voie qui s'ouvre sur l'illimité, l'infini, la dimension divine, mais davantage comme une technique. Une technique, c'est une façon de contrôler les circonstances et de vouloir obtenir certains résultats le plus rapidement possible, selon un calendrier. C'est donc l'un des premiers défis pour quiconque. Nous avons tous eu aujourd'hui une formation et un conditionnement laïcs. Nous sommes psychologiquement conditionnés ainsi par notre culture et notre société, une société matérialiste et technologique. Nous abordons donc beaucoup de choses pour la plupart en termes de technique et de contrôle. L'une des premières choses que nous devons apprendre en commençant le parcours de la méditation et en persévérant, c'est qu'il s'agit d'une discipline plus que d'une technique. Le grand don que John Main a fait au monde et à l'Église est de nous rappeler la méthode présente dans notre propre tradition chrétienne.

Dimanche 10 Décembre 2023



(Photo Laurence Freeman, USA)

L'une des premières choses que nous devons apprendre en commençant et en persévérant dans le parcours de la méditation, c'est qu'il s'agit d'une discipline plus que d'une technique. Le grand don que John Main a fait au monde et à l'Église est de rappeler que cette méthode est présente dans notre propre tradition chrétienne. Il l'a trouvée, bien sûr, dans les enseignements des Pères du désert, de Jean Cassien, et il a par la suite été en mesure de reconnaître qu'il s'agissait d'une tradition continue dans l'Église occidentale. La question de savoir combien de temps cela prend est donc une question qui découle d'une approche plus laïque ou technologique de la pratique contemplative plutôt que de l'approche que la tradition contemplative chrétienne enseigne et encourage, qui consiste à considérer la méditation non pas comme une technique qui va prendre six semaines, mais comme une discipline, un chemin ou une voie qui n'a en réalité pas de limite. Voilà donc le point de départ de notre enseignement essentiel.

Lundi 11 Décembre 2023



(Photo Laurence Freeman, France)

(...) ce parcours dans la méditation va nous amener à comprendre quel devrait être notre style de vie, quel équilibre, quelles priorités, quel rythme nous voulons suivre. Il se peut que cela ne se produise pas immédiatement, que nous ayons du mal, mais c'est inévitablement ce qui va se produire. La méditation changera votre vie. Si vous l'intégrez dans votre vie quotidienne, elle la transformera. John Main recommande deux périodes de méditation par jour, matin et soir, au minimum. Et pour beaucoup de gens, c'est trop, ou trop tôt. Bien sûr, le père John a également précisé que, bien que ces deux temps de méditation soient fondamentaux et essentiels, il faut parfois du temps pour mettre en place ce rythme quotidien de pratique. Mais n'abandonnez pas. Continuez à essayer.

Laurence Freeman OSB, Breakthrough --

P8

Mardi 12 Décembre 2023



(Photo Laurence Freeman, Italie)

Quelqu'un nous apprend à nous asseoir, à rester immobile, à fermer les yeux et à laisser partir nos pensées. C'est une idée étrange pour la plupart d'entre nous, de devoir quitter nos pensées, c'est-à-dire toutes les pensées. Cela ne veut pas dire avoir de bonnes pensées ou de bonnes intuitions. Cela signifie qu'il faut laisser aller toutes les opérations de l'esprit : notre mémoire, notre raison, notre imagination, nos pensées sur le passé ou sur l'avenir, la façon dont nous analysons nos peurs, nos espoirs, nos désirs, toutes ces choses, toute cette activité qui se déroule en permanence dans notre espace mental. L'enseignement consiste à lâcher prise, à mettre de côté ses pensées. Et nous laissons nos pensées de côté en prononçant notre mantra. Il s'agit d'une discipline très simple, mais qui s'avère pourtant très difficile, car nous découvrons à quel point l'esprit est bruyant et actif, combien de vagues de pensées traversent notre esprit en permanence. C'est le premier niveau de conscience, l'esprit du singe.

Mercredi 13 Décembre 2023



(Photo Laurence Freeman, Belgique)

Si nous persévérons, nous parvenons à un autre niveau de conscience, que nous pouvons appeler le disque dur de notre vie. C'est comme dans un ordinateur où tout ce qui y a été enregistré peut être récupéré et nous pouvons tout retrouver sur le disque dur. Cela signifie que tout ce qui se passe dans notre vie, à un certain niveau, d'une certaine manière, depuis notre tout premier moment de conscience, est enregistré d'une façon ou d'une autre. À ce niveau, nous découvrons bien sûr qu'il y a des souvenirs, des expériences qui ne sont pas terminés - peut-être refoulés, des traumatismes peut-être, des expériences de perte, des poches avec des puits profonds de colère, de tristesse ou de peur que nous avons en quelque sorte construits, accumulés et que nous n'avons jamais complètement traités, qui n'ont pas été guéris.

Jeudi 14 Décembre 2023



(Photo Laurence Freeman)

Je parlais de l'ego comme d'un mur qui se construit au fil du temps, entretenu par la peur et la suspicion, l'hostilité ou les préjugés, mais qui peut aussi se développer sainement comme un moyen de communication, un moyen de service, un moyen de trouver d'emblée la distance optimale entre nous et les autres. L'ego a donc un rôle positif à jouer. Il devient égoïste ou égocentrique lorsqu'il succombe sous le poids de sa propre négativité, ou lorsqu'il entretient l'idée ou le besoin d'être séparé de manière trop compulsive et qu'il cherche à se protéger en s'affirmant de manière inappropriée. Quoi qu'il en soit, l'ego a un but. Il n'est pas une fin en soi, il est un moyen. Le mot sanskrit ahamkara, souvent traduit par "ego", signifie : aham ("je suis") et kara (la racine sanskrite signifie "véhicule, moyen de transport"). Nous pourrions donc considérer l'ego comme un moyen de transporter le moi, de le communiquer, le véhiculer. L'erreur est d'être trop obsédé par le véhicule et d'oublier le passager.

Vendredi 15 Décembre 2023



(Photo Laurence Freeman, Australie)

Il est cependant important, je pense, d'avoir une idée de ce que ces différents modèles de conscience ont à nous dire, car cela signifie que nous sommes renvoyés à notre expérience personnelle. C'est une expression que John Main utilise souvent lorsqu'il dit que la méditation est un moyen qui nous renvoie à notre expérience personnelle et nous permet d'y vérifier les vérités de notre foi. Cela signifie que dans notre expérience, nous ne pensons pas à des modèles de réalité et n'appliquons pas de théories. Nous accueillons l'expérience directe, l'expérience primaire, l'expérience de Dieu, l'expérience de soi, et la laissons nous enseigner, nous former et nous transformer.

Samedi 16 Décembre 2023



(Photo Laurence Freeman, Portugal)

Carl Jung considèrerait l'ego comme le mental conscient, distinct de l'inconscient personnel. L'ego est la conscience de notre existence, ce qui nous permet de dire "Je suis ici, c'est moi, et je ne suis pas toi". C'est mon existence consciente qui organise mes pensèes et mes sentiments et utilise les souvenirs qui ne sont pas refoulés. C'est peut-être là une façon utile de dècrire et de comprendre l'ego. Les recherches effectuées depuis Jung et la comprèhension scientifique du cerveau ces dernièrès annèes ont suggèrè qu'une partie prècise du cerveau est responsable de la conscience de soi. Ce n'est pas le mental et ne rèpond pas à la question de savoir ce qu'est la conscience, mais c'est une partie spècifique du cerveau qui s'èveille, où une lumière s'allume avec le sentiment que "je suis ici, je suis assis sur cette chaise, je regarde une camèra, j'espère que cela sera diffusé sur Internet et que vous m'écoutez". Il existe donc à tout moment ou en tout lieu cette prise de conscience de nous-mêmes. Il est intèressant que l'on puisse même, si j'ai bien compris, l'identifier à une partie fonctionnelle spècifique du cerveau, car cela suggère que le cerveau sera un jour désactivé, peut-être en raison d'une dèmence partielle, et qu'il sera certainement en état de mort cèrèbrale lorsque nous mourrons.

Cela signifie-t-il que le mental et la conscience cessent d'exister ? Apparemment non, même s'il existe encore un groupe très important qui le pense et insiste sur l'explication matérialiste selon laquelle c'est le cerveau qui produit la conscience.

Dimanche 17 Décembre 2023

(Photo Laurence Freeman, Italie)

Il semble beaucoup plus réaliste de dire que le cerveau se développe ou fonctionne avec le développement de cette conscience de soi, mais la conscience elle-même est plus que le cerveau, l'esprit est plus que le cerveau. Il existe un puissant groupe de pression, le camp matérialiste, qui pense et croit que c'est le cerveau qui produit la conscience ou l'esprit, et donc que la matière produit la conscience, ou même l'esprit. Or, de manière tout aussi convaincante, et plus convaincante en fait, nous savons maintenant que lorsque nous méditons, nous modifions concrètement la structure physique du cerveau. La façon dont nous pensons et dont nous utilisons la conscience, y compris dans la méditation, a un impact sur notre réalité physique et matérielle. Il est donc prouvé, et c'est la sagesse millénaire de toutes les grandes traditions spirituelles, que la conscience se manifeste dans la matière.

Lundi 18 Décembre 2023



(Photo Laurence Freeman, Bonnevaux)

Même lorsque l'ego est très dysfonctionnel, même lorsque nos vies refoulées ou inconscientes nous semblent très sombres, effrayantes ou désordonnées, la conscience peut elle-même apporter la guérison. La conscience ou l'esprit peut guérir un mental ou un ego devenu désordonné, une situation où nous sommes coincés derrière ce mur de briques et pensons que nous ne pourrions jamais en sortir.

Mardi 19 Décembre 2023



(Photo Laurence Freeman, Portugal)

Lorsque nous commençons à méditer et que nous nous heurtons à un mur, nous pouvons avoir l'impression d'être bloqués, de ne jamais pouvoir aller plus loin. Vais-je pouvoir le dépasser ? Comment puis-je savoir si je vais y arriver ? Je médite jour après jour et je n'arrive pas à avancer. Nous avons donc besoin d'être encouragés et informés, comme le fait toute tradition spirituelle si nous l'écoutons. C'est ce que l'Église devrait enseigner lorsqu'elle nous parle de la prière, même dès le plus jeune âge, à savoir que la prière est efficace, qu'elle fait tomber le mur de briques de l'ego, que la foi déplace des montagnes et que la prière peut apporter des changements. La foi déplace les montagnes, et la prière peut apporter cette transformation de notre condition humaine.

Mercredi 20 Décembre 2023



(Photo Laurence Freeman, France)

Comme le dit John Main l'important, c'est d'être soi-même. Pour lui, la méditation nous apprend à être soi, à s'accepter tel que l'on est à l'instant présent. C'est précisément ainsi que se produit la percée : une série d'avancées, une succession de moments de prise de conscience - c'est ce que nous appelons la vie spirituelle. Il ne s'agit pas d'une seule grande percée ou d'une sortie de prison. Ce n'est pas comme une levée d'écrou qui se produit une seule fois. Mais c'est une série ou une succession d'expériences et de moments reliés entre eux qui nous libèrent de l'emprisonnement dans notre ego désordonné et nous font entrer dans la liberté de l'Esprit. C'est la caractéristique qui définit notre être.

--

Laurence Freeman OSB, Breakthrough

P16

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

Jeudi 21 Décembre 2023



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Être soi, c'est la liberté d'esprit, la liberté de pouvoir s'accepter de manière réaliste sans avoir à s'excuser. Comme le dit John Main, sans avoir le sentiment de devoir se rendre acceptable aux yeux de Dieu ou de ceux que l'on veut impressionner, sans être coincé dans les rôles que nous jouons, les jeux de rôles qu'aime l'ego bien sûr. Le modèle que propose John Main de notre identité est un modèle biblique du corps, de l'âme et de l'esprit, façonné, simplifié et rendu très concret dans son enseignement sur la méditation. John Main place la pratique contemplative de la méditation au centre de sa compréhension de l'existence humaine, une vie humaine en voie de divinisation, en route vers soi, en route vers Dieu.

Vendredi 22 Décembre 2023



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Le parcours que nous entreprenons consiste à franchir le mur de l'ego, le mur qui nous sépare, à différents niveaux et à différentes étapes de notre vie. Nous utilisons le terme "percée", qui pourrait suggérer l'image violente que nous prenons une masse et frappons le mur jusqu'à ce qu'il s'effondre, brique par brique. Cette forme négative de spiritualité suggère de se faire violence pour s'aimer et trouve son expression dans de nombreuses traditions. Mais en réalité, c'est une fausse spiritualité, détournée par l'ego lui-même, par sa propre image de la perfection, d'une perfection négative. Ce n'est pas par la violence que nous faisons une percée, c'est par la foi. C'est la foi qui déplace les montagnes. Dans la pratique de la méditation, l'exercice de la conscience est un acte de foi. C'est la foi qui permet de faire une percée.

Samedi 23 Décembre 2023



(Photo Laurence Freeman, Malaisie)

Rappelez-vous que saint Paul présente l'Évangile comme une voie de salut, de guérison, d'épanouissement, une voie d'accès à la plénitude de la vie qui commence dans la foi et s'achève dans la foi. C'est donc infini. Qu'entendons-nous par "la foi" ? De toute évidence, elle est différente de la croyance. Même le diable croit en Dieu, a dit quelqu'un. Nous ne sommes donc pas sauvés par la croyance. Mais nous sommes sauvés par la foi, comme Jésus l'a souvent dit aux personnes qu'il guérissait : "ta foi t'a guéri". Nous sommes sauvés en développant notre capacité humaine à donner foi. Et pour comprendre la foi, il faut simplement réfléchir à la manière dont nous parlons de fidélité : celle d'un ami, d'un mari, d'une épouse, ou bien la fidélité à une promesse faite.

Dimanche 24 Décembre 2023



(Photo Laurence Freeman, Canada)

La foi signifie une relation où nous persévérons dans l'engagement que nous prenons, un engagement qui s'approfondit avec le temps. John Main disait que pour poursuivre le parcours de la méditation, il faut davantage de foi, une foi plus profonde. Et le parcours de la méditation ouvre notre capacité de foi et l'élargit. La foi est notre capacité d'amour. "Le début est la foi, la fin est l'amour, et l'union des deux est Dieu", disait saint Irénée.

Lundi 25 Décembre 2023



(Photo Laurence Freeman)

Le mot dans le Nouveau Testament souvent utilisé pour décrire la persévérance est ***epimonia***. Ce mot grec signifie « rester », demeurer avec, durer avec, être patient, endurer ou attendre. Quiconque médite et apprend à méditer comprend, je pense, pourquoi cette expérience d'endurance est vivifiante. Je vais vous donner quelques exemples de la façon dont ce mot est utilisé dans les évangiles et dans les lettres de saint Paul.

Dans Luc 8,15, par exemple, c'est Jésus qui commente sa propre parabole, celle du semeur, de la semence jetée en terre (Lc 8, 5-8). Vous vous souvenez qu'une partie des graines tombe sur un bon sol et une partie, une grande partie, tombe sur un sol qui n'est ni réceptif ni productif. Mais de la semence tombée dans la bonne terre, Jésus dit qu'elle représente ceux « ***qui ont entendu la Parole dans un cœur bon et généreux, qui la retiennent et portent du fruit par leur persévérance***. » (Lc 8, 15)

Relisez simplement ce texte, car si nous pensons ici à la graine qui, dans la parabole de Jésus, est un symbole de la Parole de Dieu, nous pensons aussi en termes de mantra à la graine semée dans une bonne terre, qui représente ceux « ***qui ont entendu la Parole dans un cœur bon et généreux, qui la retiennent et portent du fruit par leur persévérance*** ».

Mardi 26 Décembre 2023



(Photo Laurence Freeman)

Le mantra tombe dans la bonne terre de notre cœur, ce que Jésus appelle un "cœur bon et généreux". Nous pourrions le décrire comme un cœur pur. Dans la méditation, dans la répétition de notre mot de prière, dans la persévérance fidèle à écouter le mot, nous arrivons avec la pratique à écouter le mantra. Ensuite, ce travail d'écoute du mot de prière ou de récitation du mantra, d'écoute du mantra, purifie le cœur. Notre cœur au début, c'est-à-dire ce niveau de conscience que nous devons ouvrir et développer par la méditation, ce niveau du cœur peut être au début très dur, être un cœur très dur. Il peut s'agir du mur de briques de l'ego. Au début, nous pouvons constater que nous méditons, mais il semble que nous n'arrivions à rien. Comme Jésus le dit ici, ceux qui persévèrent trouveront que le cœur lui-même commence à devenir bon et généreux. Dans les Béatitudes, il dit que les cœurs purs voient Dieu.

Mercredi 27 Décembre 2023



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

La percée est un processus qui se produit au fil du temps, en s'asseyant matin et soir pour méditer, en restant fidèle au mantra et en y revenant sans cesse. C'est ainsi qu'on agit. Même si l'on a parfois l'impression de ne rien faire ou de n'aller nulle part, un travail se fait qui transforme en profondeur notre cœur et notre conscience. Nous sommes purifiés de toutes les toxines, de toutes les briques inutiles que nous avons posées pour construire ce mur de l'ego qui nous emprisonne au lieu de nous aider à communiquer. Et grâce à notre persévérance, nous récoltons une moisson. Cette récolte s'exprime dans notre caractère, notre mental, nos relations, notre travail, notre vie tout entière, par les fruits de l'Esprit qui sont : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité, douceur et maîtrise de soi.

Jeudi 28 Décembre 2023



(Photo Laurence Freeman, Myanmar)

Savoir se laisser surprendre est signe d'une spiritualité saine, d'une vie spirituelle vraiment ouverte à l'autre, ouverte à Dieu, plutôt que d'être centré sur soi, de cultiver une fixation sur soi, ce qui laisse le contrôle à l'ego. Mais cette aptitude à se laisser surprendre signifie être en quelque sorte sans défense, ouvert, vulnérable. C'est alors que l'on peut alors être surpris par la joie, par les fruits de l'Esprit qui se développent en nous et dans nos relations.

Vendredi 29 Décembre 2023



(Photo Laurence Freeman, Italie)

Lorsque nous nous asseyons devant le mur de l'ego, que nous disons le mantra, que nous l'écoutons du mieux que nous pouvons et que nous revenons fidèlement, jour après jour, à ce mot de prière, ce travail très simple, enfantin, ce travail intérieur que nous en venons à aimer, a un effet transformateur. Il change la nature du mur. Il change notre ego sans le détruire, car nous avons besoin d'un ego. Mais il transforme la manière dont fonctionne cette partie de notre psyché qu'est l'ego.

Samedi 30 Décembre 2023



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Prenons un autre exemple tiré d'un verset de Luc (21, 19) : *C'est par votre persévérance que vous garderez votre vie*. Jésus s'adresse à nouveau aux disciples et les avertit des difficultés et des épreuves qu'eux et leur communauté, et tout le peuple, devront traverser à l'avenir. Mais il leur donne cette assurance radicale : "Par votre persévérance [***epimonia***, rester là, persévérer], vous garderez votre vie ".

Dimanche 31 Décembre 2023



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

La pratique du travail contemplatif, qui permet à notre foi, à la qualité de notre foi de se renforcer, produira une récolte, les fruits de l'Esprit. Ce sont des manifestations de la vie de Dieu, c'est un signe visible du processus de divinisation qui se produit en nous dès maintenant dans notre vie. Lorsque nous en prenons conscience, et ce sera avec un sentiment d'émerveillement et de mystère, peut-être d'incertitude, lorsque nous commencerons à le voir, nous comprendrons le sens de notre vie. C'est pourquoi la méditation ne réduit pas seulement les symptômes que nous voudrions changer, comme l'anxiété, le stress, l'insomnie, la colère ou la dépendance, mais surtout elle nous relie au sens de notre vie, ce sens qui est toujours à trouver, non pas dans la pensée ni dans une explication ou une réponse à une énigme ou à un problème philosophique. Nous trouvons le sens de notre vie lorsque nous faisons l'expérience d'un lien, d'un lien personnel, avec la vérité, la réalité.

Lundi 01 Janvier 2024



(Photo Laurence Freeman, Malaisie)

La foi, sous forme de persévérance et d'engagement, nous ouvre au règne de l'Esprit. Ce sont les facultés à cultiver pour percer le mur de l'ego. Il nous faut découvrir cela par nous-même, tout comme on découvre un mari ou une épouse. C'est ce que signifie la fidélité, ce que signifie la monogamie, ce que signifie rester engagé. Et comme dans toute relation humaine de ce genre, il y aura des moments d'épreuve. Mais ce n'est que par notre propre expérience, par l'interprétation personnelle de notre expérience que nous pouvons vraiment prendre cet engagement. Nous découvrons alors que c'est exactement ce pour quoi nous sommes faits. Cela nous rend plus humains. Il reste un gros travail à faire à quiconque n'a pas trouvé, à un stade avancé de sa vie, ce que signifie s'engager. Car c'est la percée, le processus de percée du mur de l'ego qui donne à la vie vitalité, énergie et joie.

Mardi 02 Janvier 2024



(Photo Laurence Freeman, Bonnevaux)

Percer le mur de l'ego demande foi, engagement et persévérance, à de nombreux niveaux et dans nos différents modes de vie. La méditation est une pratique contemplative que nous intégrons à notre vie habituelle, le matin et dans la soirée. C'est ce petit exercice de pratique contemplative qui agit comme un catalyseur et éveille tout un processus d'évolution pour devenir pleinement humain, capable de nous engager, d'être fidèle dans toutes nos relations et dans toutes les activités de notre vie.

Mercredi 03 Janvier 2024



(Photo Laurence Freeman, Inde)

Enseigner une pratique contemplative aux jeunes, aux enfants, au moment où ils entreprennent leur chemin de vie, est essentiel afin qu'ils acquièrent ce que nous pourrions appeler une compétence pour vivre. Cette compétence ou cette pratique donne la vie et la transforme. Nous pourrions aussi l'appeler un art. Aujourd'hui, on dirait d'un enfant qui quitte l'école sans savoir se servir d'un ordinateur qu'il n'est pas vraiment bien préparé, éduqué ou conditionné pour vivre dans le monde actuel. De la même manière, si nous ne transmettons pas cet art de la prière à nos enfants, nous les condamnons, ainsi que la génération suivante, à faire face aux problèmes immenses que nous avons créés, nous les condamnons à un avenir très difficile, voire sans espoir.

Jeudi 04 Janvier 2024



(Photo Laurence Freeman)

Relisons ces quelques mots tirés d'un recueil de conférences de John Main intitulé ***The Way of Unknowing*** (La voie de l'inconnaissance) :

S'éveiller, c'est ouvrir les yeux. Nous les ouvrons à la lumière divinissante*, c*omme l'a dit saint Benoît. Ce que nous voyons transforme ce que nous sommes.

Il s'agit là d'une description du processus de la percée. N'oubliez pas que je ne parle pas de la percée comme d'un grand événement, même si nous avons parfois des grands moments de révélation, des changements spectaculaires de conscience ou de façons de voir les choses. Mais la percée est essentiellement le processus de notre développement. Nous sommes constamment en train de passer d'une étape à l'autre de notre cheminement. C'est ce que John Main décrit ici comme un éveil : nous devenons plus conscients de nous-mêmes et de notre environnement.

Vendredi 05 Janvier 2024



(Photo Laurence Freeman, UK)

S'éveiller, c'est ouvrir les yeux. Comme le dit St Benoît, nous les ouvrons à la lumière divinissante. Dans le prologue de sa règle, St Benoît dit que l'appel de Dieu nous parvient à travers la foule de nos pensées, de nos activités, de nos souvenirs, de notre inconscient, de nos ambitions... La Parole de Dieu ou l'appel de Dieu nous parvient à travers tout cela. Elle pénètre au cœur de tout ce bruit et de ces distractions, et elle nous appelle. "Qu'y a-t-il de plus doux que d'entendre cet appel et de sentir qu'il y a une ouverture dans le mur ?" dit St Benoît, qu'il y a pour traverser ce mur une fenêtre, un chemin qui nous conduit vers la vie, vers une vie plus grande, plus large que ce que nous pouvions imaginer. Et ceci est un processus continu, jour après jour.

Samedi 06 Janvier 2024



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Cet appel que nous entendons n'est pas comme une voix que nous imaginons mentalement, mais il est l'expérience d'être attiré, convoqué et invité depuis le tréfond de notre être à faire une percée. Écouter cet appel et ouvrir les yeux, c'est les ouvrir à la lumière divinissante, c'est-à-dire la lumière de la conscience, la lumière de Dieu. Dans plusieurs passages du Nouveau Testament et dans toute la tradition mystique, nous constatons que nous devenons ce que nous voyons. Parce qu'en voyant cette lumière, nous sommes éclairés, en ce sens que nous n'objectivons plus ce que nous voyons ; nous dépassons notre esprit dualiste qui nous fait chercher Dieu comme si Dieu était une sorte d'expérience ou de réalité extérieure. Nous réalisons que tout cela se passe à l'intérieur de la vie de Dieu, que nous sommes à l'intérieur. Nous ne pouvons pas voir cela de l'extérieur.

Laurence Freeman OSB, Breakthrough P25

Dimanche 07 Janvier 2024



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Comme l'a dit saint Jean : "*Ce que nous serons n'a pas encore été manifesté. Nous le savons : quand cela sera manifesté, nous lui serons semblables car nous le verrons tel qu'il est*." (1Jn 3, 2). Voir Dieu fait donc partie de cette expérience humaine essentielle de divinisation. Voir Dieu, c'est devenir Dieu. Et si cela vous semble relever du New Age, détrompez-vous, car c'est ce qu'ont dit les maîtres chrétiens depuis le début : Dieu s'est fait homme, pour que nous puissions devenir Dieu. C'est là le fruit le plus essentiel et merveilleux de cette expérience de persévérance et de fidélité à continuer à cheminer.

Lundi 08 Janvier 2024



(Photo Laurence Freeman, Malaisie)

L'ouverture qui se produit est un déploiement et une expansion continus de la conscience dans l'amour. Dans notre vie spirituelle - c'est-à-dire dans notre vie dans son ensemble puisque que la vie est un cheminement spirituel - nous n'avons pas un parcours spirituel à intégrer à notre vie occupée : la vie est en soi un parcours spirituel. Mais nous devons cultiver les conditions qui permettent à la bonne terre de porter des fruits, comme on le ferait dans un jardin potager ou une ferme. Tout comme la culture de légumes ou de fleurs, la méditation est un processus naturel. Comme la respiration est naturelle au corps, la méditation est naturelle à notre esprit, c'est-à-dire à notre nature essentielle, à notre véritable moi.

Mardi 09 Janvier 2024



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Le jardinier collabore avec la nature, il doit comprendre et respecter les lois de la nature. Il doit peut-être passer quelques années à étudier. Aujourd'hui, on étudie à l'université alors qu'auparavant, on travaillait à la ferme avec sa famille et on absorbait ainsi la connaissance des lois de la nature. Mais si l'agriculteur ou le jardinier ignore ces lois, que se passe-t-il ? Ils abusent de la nature. Le sol s'épuise si l'agriculteur devient trop gourmand ou trop impatient, peut-être en utilisant des moyens artificiels pour augmenter la productivité pendant un, deux ou trois ans. Une crise majeure se produit alors dans la santé du sol, qui devient pollué et improductif. Il s'ensuit une sorte d'effet domino et l'équilibre écologique de la région, de la zone physique, est perturbé. Aujourd'hui, cet équilibre écologique est perturbé à l'échelle mondiale en raison de l'ampleur des abus que nous faisons subir à la nature.

Mercredi 10 Janvier 2024



(Photo Laurence Freeman, USA)

Le méditant suit également, comme le jardinier, les lois fondamentales de sa propre nature, et nous devons respecter et bien sûr comprendre les lois et les réalités particulières qui opèrent dans la dimension spirituelle. La seule façon d'y parvenir est de consacrer le temps nécessaire à la pratique contemplative.

Peut-être que par le passé, lorsque la vie était moins occupée, moins distraite et moins saturée par les médias et les réseaux sociaux, peut-être que dans les sociétés antérieures plus agricoles, plus traditionnelles et plus calmes, il y avait des périodes ou des moments contemplatifs de la journée au cours desquels les gens pouvaient se sentir à nouveau connectés à leur propre dimension spirituelle, à leur monde intérieur. Mais cela est devenu très rare aujourd'hui, parce que nous avons véritablement recouvert l'ensemble de la vie d'une saturation continue de bruit et d'activité. Aussi, lorsque les enfants ou les adultes ont l'occasion de redécouvrir ce monde intérieur, les enfants le reconnaissent et l'adorent, et les adultes savent généralement que c'est quelque chose qu'ils veulent poursuivre.

Jeudi 11 Janvier 2024



(Photo Laurence Freeman, France)

La spiritualité ne consiste donc pas à vivre des expériences spirituelles. Il ne s'agit certainement pas de lire des expériences spirituelles vécues par d'autres personnes et d'imaginer que nous pourrions les vivre. C'est une sorte de fausse spiritualité virtuelle. Ce serait comme regarder des programmes sur la nature à la télévision ou sur Internet, sans sortir dans la nature ou dans votre parc local ni faire chaque jour une promenade à la campagne ou dans le parc. La spiritualité ne consiste pas à vivre des expériences spirituelles mais à cultiver le champ de notre propre nature humaine. Et c'est dans ce champ-là, si vous vous souvenez de la parabole de Jésus sur le royaume (Mt 13,44), c'est dans ce champ qu'est enfoui le trésor du royaume.

Vendredi 12 Janvier 2024

(Photo Laurence Freeman, Myanmar)



(Photo Laurence Freeman, Myanmar)

Quelles sont les lois fondamentales de l'univers spirituel ? Et quelles sont les conditions à cultiver et respecter pour que la vie spirituelle produise ses fruits ? Le Psaume 118, le plus long des psaumes, célèbre les lois de Dieu avec une véritable joie, celle de découvrir ces lois en nous et d'apprendre à les respecter.

Heureux les hommes intègres dans leurs voies qui marchent suivant la loi du Seigneur ! Comment, jeune, garder pur son chemin ? En observant ta parole. Enseigne-moi, Seigneur, le chemin de tes ordres ; à les garder, j'aurai ma récompense. J'observerai sans relâche ta loi, toujours et à jamais. Je marcherai librement, car je cherche tes préceptes. (Ps 118, 1, 9, 33, 44-45)

Beaucoup sont surpris d'entendre ces mots à propos des lois et commandements de Dieu et de voir qu'ils sont associés à la joie, au bien-être et à la liberté. Il s'agit là d'une compréhension très différente des lois et des commandements que nous avons appris à observer.

Samedi 13 Janvier 2024



§

En entendant parler de lois religieuses, de règles et de règlements religieux, on n'y associe pas des idées de joie et de liberté, mais plutôt des notions étroites, bornées, restrictives, excluantes, comme des murs construits contre les gens, interdisant à certains de communier, à d'autres de se marier, etc. Bien sûr, les lois de l'Église sont parfois confondues avec les lois divines. Il s'agit là d'un point très important, que l'Église a toujours reconnu. Il y a deux sortes de lois. D'une part, celles qui sont créées par l'Église institutionnelle et qui évoluent avec le temps. D'autre part, des lois plus profondes, les vraies lois de Dieu, inscrites dans le tissu même de la réalité et de notre nature et donc immuables.

Dimanche 14 Janvier 2024



(Photo Laurence Freeman, France)

... Lorsque la religion perd ces dimensions de la spiritualité, elle est comme une vigne qui se dessèche, où les raisins meurent, son sol n'étant plus nourri par la contemplation. Au lieu du vin, on obtient du vinaigre. La religion, au lieu d'être le vin de la vie, devient du vinaigre, quelque chose d'amer et d'aigre. Les grands mystiques soufis en particulier, mais beaucoup d'autres aussi, utilisent souvent le vin et l'ivresse comme symbole du parcours spirituel, et l'on trouve cette ivresse, cette joie et ce bonheur de la réalité spirituelle dans les paroles du psalmiste que j'ai citées. Même certains mystiques, comme Grégoire de Nysse, utilisent des expressions telles que "ivresse sobre" pour décrire l'expérience d'une vie en accord avec les lois du monde intérieur.

Lundi 15 Janvier 2024



(Photo Laurence Freeman, Mexique)

Un christianisme contemplatif est capable d'apporter une nouvelle lecture des Écritures, comme les courts passages que j'ai mentionnés. Il peut renouveler et vivifier la culture de la Parole de Dieu qui est source de nourriture pour le terreau que représente le cheminement intérieur, car il éveille en chaque personne et dans les communautés une nouvelle compréhension de la nature de l'expérience spirituelle. Il ne confond pas les formes extérieures de la religion, qui peuvent être très utiles et très nourissantes, avec la nature de l'expérience spirituelle.

Mardi 16 Janvier 2024



(Photo Laurence Freeman, France)

John Main nous recommande de méditer deux fois par jour. Et il ajoute que c'est réellement un minimum. Si vous souhaitez développer, cultiver le terreau de votre cœur et de votre vie et découvrir le trésor du royaume, alors une pratique quotidienne sérieuse est nécessaire. Nous découvrons que cela est inscrit dans notre nature humaine, que c'est naturel. Ce n'est pas quelque chose qui est imposé de l'extérieur. Personne ne peut vous y obliger, et John Main ne dit pas que vous devez le faire, que sinon vous n'irez pas au paradis. Partant de son expérience personnelle et de celle de la tradition, il partage avec nous cette loi fondamentale de la vie spirituelle : c'est avec cet équilibre matin et soir qu'une pratique régulière s'intègre dans notre vie le plus naturellement et le plus sainement. C'est ainsi que chaque journée est physiquement construite, et c'est pourquoi nous recommandons de méditer une fois le matin et une fois le soir, au minimum.

Mercredi 17 Janvier 2024



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Ce que nous découvrons si nous voulons apprendre à méditer, c'est qu'il est plus facile de méditer deux fois par jour qu'une fois. Cela semble étrange, mais essayez. Je crois que beaucoup d'entre nous, comme moi-même, ont découvert que c'est le cas. Nous obéissons tout simplement aux lois spirituelles de la nature qui font coïncider la réalité physique du lever et du coucher du soleil avec notre lever le matin et notre coucher. Ainsi le rythme de notre méditation s'établit, s'intègre, se coordonne et s'harmonise avec le rythme de la nature. Il suffit d'être un peu réceptif aux sensations du monde au lever du jour - le chant d'un oiseau, la sensation du réveil, la fraîcheur du jour - et à ce que nous ressentons à la fin du jour, lorsque les oiseaux retournent dans leur nid et que les animaux nocturnes s'apprêtent à sortir tandis que d'autres se préparent à dormir. Que nous le ressentions ou non, nous faisons partie du merveilleux rythme de la nature.

SAGESSE DU JOUR (3)

Pages choisies et composées entre le 02/02/2025 et le 21/03/2025 par
le P. Freeman

Dimanche 02 Février 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ITALIE)

Nous savons tous ce qu'est l'ego. Si nous ne le savons pas, nous le saurons très vite, dès que nous nous assiérons pour méditer. C'est la première réalité que nous rencontrons lorsque nous méditons, et j'aimerais aborder l'idée d'une percée. Nous franchissons le mur de l'ego en franchissant tous les niveaux de conscience au cours de ce parcours dans l'esprit du Christ.

Laurence Freeman OSB, [****Breakthrough****]

P5

Lundi 03 Février 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Quelles sont les premières questions que l'on se pose lorsque l'on commence à méditer ? Combien de temps faudra-t-il avant que je commence à en voir les bénéfices, les fruits, et que je sois sûr de ne pas perdre mon temps ? Combien de temps cela va-t-il prendre ? Cette question est posée dans un livre du XIV^e siècle, ***Le Nuage de l'inconnaissance***, l'un des grands et beaux textes sur la méditation chrétienne dans cette tradition : combien de temps cela prend-il ? Il est dit dans ce livre que cela prend « un atome de temps ». En d'autres termes, cela se fait en fait en un clin d'œil, cela ne prend pas de temps du tout, ce qui est une façon de l'exprimer. L'autre façon de l'exprimer est que c'est sans fin. Nous sommes continuellement en chemin.

Mardi 04 Février 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, MEXIQUE)

Saint Grégoire de Nysse fut le premier grand penseur chrétien à développer l'idée des « degrés infinis de perfection ». En d'autres termes, chercher Dieu c'est trouver Dieu. Jésus nous dit que celui qui cherche trouvera (Mt 7, 7). Grégoire de Nysse dit que si c'est Dieu que nous trouvons, alors nous ne cesserons jamais de le trouver. Cela signifie que nous ne cesserons jamais de chercher. Nous sommes donc sur un chemin qui a peut-être un début - car nous sommes des êtres mortels, nous avons donc tous un début - mais le chemin lui-même est sans fin.

Mercredi 05 Février 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ITALIE)

L'une des premières choses que nous devons apprendre en commençant le parcours de la méditation et en y persévérant, c'est qu'il s'agit davantage d'une discipline que d'une technique. Le grand cadeau que John Main a fait au monde et à l'Église, c'est de rappeler l'existence de cette méthode au sein même de la tradition chrétienne. Il la trouva bien sûr dans les enseignements des Pères du désert, chez Jean Cassien, et il put ensuite constater que c'était une tradition continue dans l'Église occidentale.

Laurence Freeman OSB, [Breakthrough] P6

Jeudi 06 Février 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, BIRMANIE)

La question « combien de temps cela prend-il ? » est importante, car les gens peuvent être déçus ou découragés à l'idée qu'ils ne font aucun progrès. Ou alors ils abandonnent à un moment donné parce qu'ils trouvent la pratique aride et stérile. Si l'introduction à la pratique n'a pas été suffisamment informée ou approfondie, le méditant risque aussi d'abandonner lorsqu'il traverse une période difficile de sa vie. Il est donc très important que la WCCM travaille à présenter la méditation dès le début de façon compréhensible, réaliste et profonde, en préparant les gens au parcours qui les attend et en leur offrant également un accompagnement et l'amitié dont nous avons tous besoin pour un long parcours.

Vendredi 07 Février 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, BONNEVAUX)

Quiconque veut apprendre à méditer découvre la nécessité d'une discipline et d'une structure dans sa vie. À Bonnevaux, nous avons une structure très simple qui suit la sagesse de saint Benoît. Il a divisé les 24 heures d'une journée en plusieurs sections qui mettent l'accent sur les différents aspects de la vie, la prière étant pour lui la plus importante. Mais nous ne prions pas 24 heures sur 24 ; nous devons manger, préparer les repas, accueillir du monde, il y a beaucoup de choses à faire. La prière doit cependant être prioritaire, ce qui est un sérieux défi pour les laïcs d'aujourd'hui qui ne considèrent pas la prière comme une priorité dans leur quotidien, surtout s'ils travaillent et vivent stressés et sous pression. Alors consacrer du temps à la prière peut ne pas sembler être la priorité absolue. Le besoin d'une structure est donc ce que va devoir comprendre quiconque entreprend le parcours de la méditation et à laquelle il va devoir s'habituer.

Samedi 08 Février 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Il y a donc d'abord la prière ; puis il y a le travail, sous des formes très diverses. Pour saint Benoît, il s'agissait surtout d'un travail manuel, mais aussi de tout autre travail qui fait partie de la vie quotidienne. Le troisième élément est la lectio, c'est-à-dire la lecture, qui apporte à notre monde intérieur, notre imagination et notre esprit un contenu vraiment nourrissant, et pas seulement divertissant : avec les Écritures par exemple, de la bonne musique et de l'art, etc. Ce sont donc les trois éléments de la personne humaine qui constituent le corps, l'âme et l'esprit. C'est ce que nous sommes. Bien sûr, ils se chevauchent et s'harmonisent, et s'ils ne s'harmonisent pas, alors nous sommes malheureux et en mauvaise santé.

Dimanche 09 Février 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

Ce parcours de méditation va nous amener à comprendre quel devrait être notre mode de vie, quel équilibre, quelles priorités, quel rythme nous voulons suivre. Il se peut que cela ne se produise pas immédiatement, que nous ayons du mal, mais c'est inévitable. La méditation changera votre vie. Si vous l'intégrez dans votre vie quotidienne, elle la changera. John Main recommande deux périodes de méditation par jour, matin et soir, au minimum. Pour beaucoup, c'est trop, ou trop tôt. Et bien sûr, le père John a également précisé que, bien que ces deux périodes de méditation soient fondamentales et essentielles, il faut parfois du temps pour développer ce rythme de pratique quotidienne. Mais n'abandonnez pas. Continuez à essayer.

Lundi 10 Février 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Nous pouvons dire que nous commençons à vivre une vie contemplative si nous la vivons d'une manière contemplative. Cela ne veut pas dire qu'il faille vivre dans une caverne, une forêt ou un monastère. Cela signifie que, quel que soit le style de votre vie actuelle, en famille, peut-être seul ou avec un emploi du temps chargé, peut-être à la retraite, quelle que soit votre vie d'aujourd'hui, elle peut être vécue comme une vie contemplative.

Laurence Freeman OSB, [Breakthrough] P9

Mardi 11 Février 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, TURQUIE)

On nous apprend à nous asseoir immobile, les yeux fermés, et à laisser aller nos pensées. Pour beaucoup d'entre nous, abandonner toutes nos idées et nos pensées est une idée étrange. Il ne s'agit pas d'avoir des bonnes pensées ou de bonnes intuitions, mais de laisser tomber les activités de notre cerveau : la mémoire, la raison, l'imagination, les pensées sur le passé ou l'avenir, l'analyse de nos craintes, nos espoirs, nos désirs, tout ce fatras, toute cette activité qui se poursuit sans arrêt dans notre espace mental. L'enseignement consiste à laisser tomber tout cela, à mettre de côté nos pensées en prononçant notre mantra. C'est une discipline très simple, mais qui se révèle être un véritable défi parce que nous découvrons à quel point notre mental est bruyant et actif, combien des vagues de pensées le traversent en permanence. C'est un premier niveau de prise de conscience : notre mental est en activité incessante.

Mercredi 12 Février 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN)

Si nous persévérons, nous atteignons un autre niveau de conscience que nous pouvons appeler le disque dur de notre existence. Comme dans un ordinateur, tout ce qui y a été enregistré peut être restitué ; nous pouvons récupérer tout ce qui s'y trouve. Cela veut dire que tout ce qui se passe dans notre vie, à un certain niveau, d'une certaine manière, depuis notre tout premier instant de conscience, tout a été enregistré d'une façon ou d'une autre. A ce niveau, nous découvrons bien sûr qu'il y a des souvenirs, des expériences qui ne sont pas terminés - peut-être refoulés, des traumatismes peut-être, des expériences de deuil, des poches avec des puits profonds de colère, de tristesse, de peurs que nous avons pour ainsi dire construits, accumulés et que nous n'avons jamais complètement traités, qui n'ont pas été guéris.

Jeudi 13 Février 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Le troisième niveau de conscience est ce que nous pourrions appeler un mur de briques. C'est le mur de l'ego. Arrivés à ce mur, nous rencontrons en quelque sorte la source de toutes les distractions, la pensée du 'Moi', cette petite conscience de soi qui nous fait ressentir séparés des autres. Avoir un ego, et un ego sain, est une étape nécessaire de notre développement psychologique. Mais parfois le sentiment qu'il a d'être séparé devient malsain, excessif, et mène à l'isolement. Et c'est là que commencent les problèmes.

Vendredi 14 Février 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Comment franchir ce mur ? Voici ce qui se passe. De petites briques tombent du mur et nous voyons au travers du mur. Nous commençons à faire l'expérience d'une dimension spirituelle dans notre vie par de petites choses, mais c'est une grande découverte. C'est peut-être une petite percée, mais c'en est une. Le vrai grand passage se produit à partir de notre observation consciente - vous pouvez l'appeler le royaume de Dieu - et c'est ici, à la frontière de l'identité de notre ego, que nous rencontrons un Guide en la personne de Jésus, et que nous le reconnaissons. Bien sûr, nous avons pu sentir et être conscients de sa présence à tous les autres niveaux de conscience, mais ici, une reconnaissance a lieu. Alors la conscience que nous avons de nous-même, de l'ego, ce miroir de l'ego qui pense à nous et nous regarde constamment, cet égoïsme de l'ego commence à se déplacer et nous commençons à être capables de nous centrer sur l'autre. C'est la rencontre avec le Christ ressuscité qui permet d'y parvenir. C'est alors que commence vraiment le voyage vers le Père dans l'Esprit.

Samedi 15 Février 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN)

Les murs peuvent provoquer un sentiment de séparation, de rejet, d'exclusion (tu n'es pas le bienvenu ici, va-t'en). C'est le sentiment qui cause la plus grande souffrance : celui d'être indésirable, exclu, rejeté. Cela touche au cœur même de notre besoin humain d'amour, d'appartenance, d'intégration, de plénitude. L'ego n'est pas entièrement négatif. Il est un mur, mais la question est de savoir s'il est construit et entretenu par la peur et la suspicion, l'hostilité et les préjugés. Ou bien notre ego agit-il dans notre vie, notre quotidien, nos relations en nous aidant à trouver la distance optimale avec les autres qui nous permet de développer une relation ? Et c'est là la question : quel type d'ego avons-nous ?

Dimanche 16 Février 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

Il existe différentes traditions et systèmes de pensée, différents modèles de réalité et de conscience humaine, différents noms pour les différents niveaux de conscience. Nous ne voulons donc pas nous attacher ou nous fixer sur l'un de ces modèles, mais je pense qu'ils sont nécessaires pour nous aider à donner un sens à l'expérience progressive que nous traversons, à ce que nous appelons le parcours, celui de la vie et le parcours intérieur de la méditation. Le développement de ce cheminement intérieur se déroule au fil des années, en relation avec les circonstances extérieures de notre vie, notre travail, notre famille, nos relations personnelles, notre relation à l'environnement, etc. Ce sont bien sûr des modèles que nous devons prendre avec une certaine prudence, mais nous en avons également besoin.

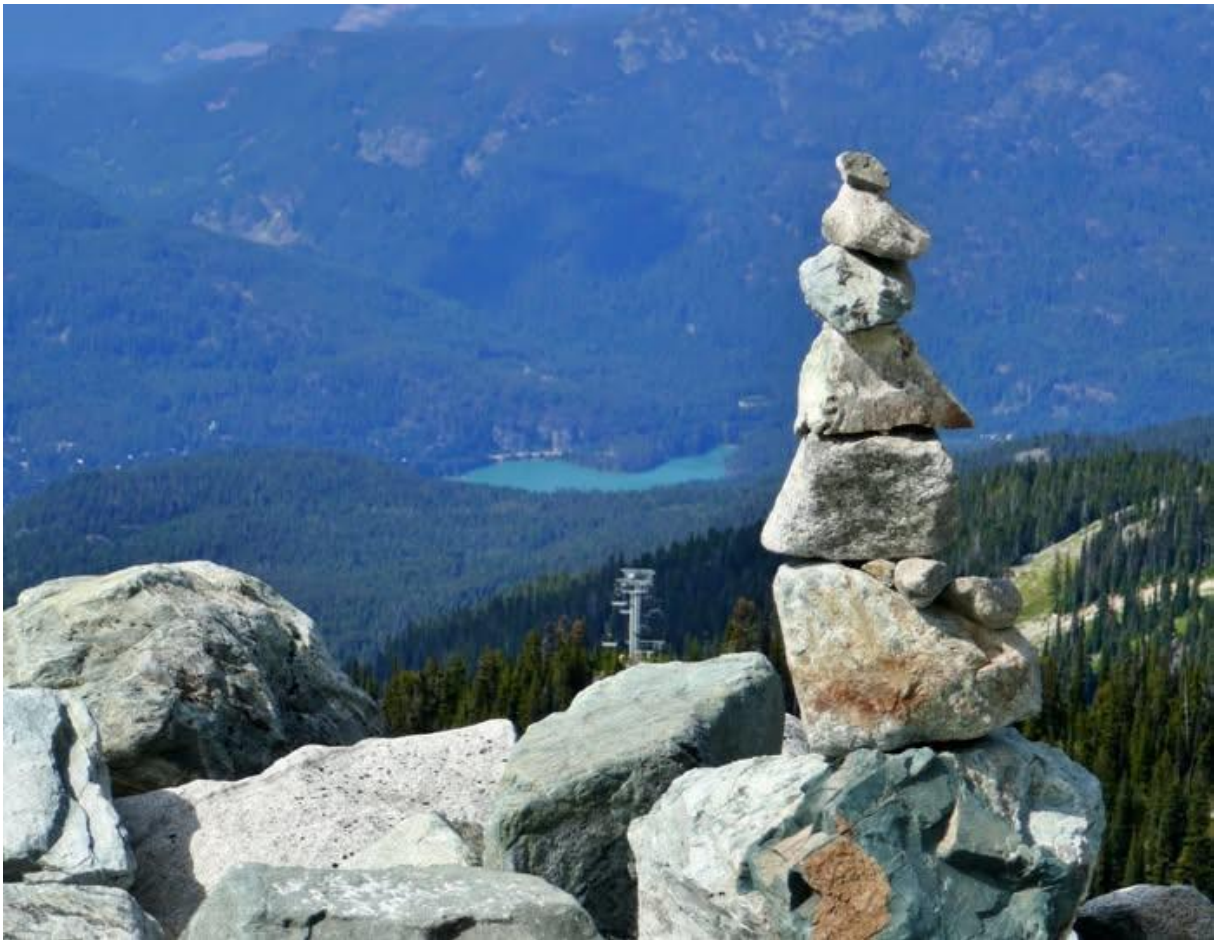
Lundi 17 Février 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Je parlais de l'ego comme d'un mur qui se construit au fil du temps, entretenu par la peur et la suspicion, l'hostilité ou les préjugés, ou bien que l'on peut développer sainement comme un moyen de communication, de service, un moyen pour trouver, dès le départ, la distance optimale entre nous et les autres. L'ego a donc un rôle positif à jouer. Il devient égoïste ou égocentrique lorsqu'il cède au poids de sa propre négativité ou à l'idée compulsive ou le besoin de se séparer pour se protéger, en s'affirmant de manière erronée. Dans tous les cas, l'ego a un but. Il n'est pas une fin en soi mais un moyen. Le mot sanskrit ***ahamkara***, souvent traduit par « ego », signifie : ***aham*** (« je suis ») et ***kara*** (racine sanskrite qui signifie « véhicule, moyen de transport »). Nous pouvons donc considérer l'ego comme un moyen de transporter, véhiculer le moi, de communiquer. L'erreur est d'être trop obsédé par le véhicule et d'oublier le passager.

Mardi 18 Février 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, CANADA)

Il est important de comprendre ce que ces différents modèles de conscience ont à nous dire, car ils signifient que nous sommes renvoyés à notre expérience personnelle. C'est une expression que John Main utilise souvent lorsqu'il décrit la méditation comme une voie qui nous conduit à notre propre expérience et nous permet de vérifier par expérience les vérités de notre foi. Cela signifie que si dans l'expérience nous ne pensons pas à des modèles de réalité et nous n'y appliquons pas de théories, nous laissons en fait l'expérience directe, l'expérience primaire, l'expérience de Dieu, l'expérience de soi nous enseigner, nous former et nous transformer.

Mercredi 19 Février 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, CANADA)

Même lorsque l'ego est très dysfonctionnel, que nos vies refoulées ou inconscientes nous paraissent très sombres et effrayantes ou désordonnées, la conscience peut apporter la guérison. La conscience, ou l'esprit peut guérir le désordre du mental ou de l'ego qui nous a piégés derrière ce mur de briques dont nous croyons ne jamais pouvoir sortir. C'est important, car lorsque nous commençons à méditer et que nous nous heurtons à un mur, nous pouvons croire que nous sommes coincés et que nous n'irons jamais plus loin. Vais-je passer au travers ? Comment puis-je savoir si j'y arriverai un jour ?

Jeudi 20 Février 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, BELGIQUE)

Comme le dit John Main, la chose la plus importante est d'être soi. La méditation est pour lui le moyen d'être soi, de s'accepter tels que l'on est, au moment présent. C'est précisément ainsi que se produit la traversée, une série, une succession de percées, voilà ce que nous entendons par vie spirituelle. Ce n'est pas une seule grande traversée ni une évasion de prison qui n'arrive qu'une fois. Il s'agit d'une série de moments reliés entre eux et d'expériences de libération de l'ego désordonné, qui nous font entrer dans la liberté de l'Esprit. C'est la caractéristique qui définit notre identité. Être soi est la liberté de l'esprit, la liberté de pouvoir s'accepter avec réalisme sans avoir à s'excuser. Comme le dit John Main, sans se sentir obligé d'être acceptable aux yeux de Dieu ou des autres que l'on veut impressionner, et sans être piégé dans les rôles que nous jouons, dans ces jeux de rôles qu'aime bien l'ego.

Vendredi 21 Février 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Le parcours que nous entreprenons consiste à franchir le mur de l'ego, le mur de la séparation à différents niveaux et différentes étapes de notre vie. Nous utilisons le terme « percée » ou traversée, qui pourrait suggérer de prendre une masse pour frapper le mur, brique par brique, jusqu'à ce qu'il s'effondre. Cette image suggère de se faire violence pour s'aimer. C'est une forme négative de la spiritualité, qui trouve son expression dans de nombreuses traditions. Mais c'est en réalité une fausse spiritualité, détournée par l'ego, par sa propre image de la perfection, une perfection négative. Ce n'est pas par la violence que nous faisons une percée, c'est par la foi, celle qui déplace les montagnes. L'exercice de prise de conscience dans la pratique de la méditation est un acte de foi. C'est cette foi qui est la percée.

Samedi 22 Février 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

Rappelez-vous que saint Paul présente l'Évangile comme une voie de salut, de guérison, d'épanouissement, d'accès à la plénitude de la vie ; une voie qui commence dans la foi et s'achève dans la foi, une voie sans limites. Qu'entendons-nous par « foi » ? Il s'agit évidemment de quelque chose de différent de la croyance. Même le diable croit en Dieu, a dit quelqu'un. Nous ne sommes donc pas sauvés par la croyance. Mais nous sommes sauvés par la foi, comme Jésus l'a souvent dit aux personnes qu'il guérissait : « Ta foi t'a guéri ». Nous sommes sauvés en développant notre aptitude à croire.

Laurence Freeman OSB, [Breakthrough] P17

Dimanche 23 Février 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Pour comprendre ce qu'est la foi, il suffit de penser à la manière dont nous utilisons ce mot en parlant de la fidélité d'un ami, d'un mari, d'une épouse, ou du respect d'une promesse faite. La foi est une relation dans laquelle nous persévérons dans l'engagement pris, et cet engagement s'approfondit au fil du temps. John Main disait que pour persévérer dans la voie de la méditation, il faut davantage de foi, une foi plus profonde ; ceci parce que le parcours de la méditation ouvre et élargit notre capacité pour cette foi. La foi est notre capacité d'amour. « Le début est la foi, la fin est l'amour, et l'union des deux est Dieu", disait saint Irénée.

Lundi 24 Février 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Dans le Nouveau Testament, le mot souvent utilisé pour décrire la persévérance est ***epimonia***. Ce mot grec signifie « rester » - s'en tenir à, demeurer avec, être patient, endurer ou attendre. Je crois que quiconque médite ou apprend à méditer comprend pourquoi cette expérience d'endurance est vivifiante. Voyons quelques exemples de l'emploi de ce mot dans les évangiles et dans les lettres de saint Paul. En Luc 8,5-15, par exemple, Jésus commente sa propre parabole, celle du semeur et de la graine semée en terre (5-8). Vous vous souvenez qu'une partie de la semence tombe sur une bonne terre, et qu'une autre partie, une grande partie, tombe sur un sol improductif, non réceptif. Ce qui est tombé dans la bonne terre, dit Jésus, ce sont « les gens qui ont entendu la Parole dans un cœur bon et généreux, qui la retiennent et portent du fruit par leur persévérance » (Lc 8,15). Relisez cela, car si l'on voit ici, dans la graine de la parabole de Jésus, un symbole de la Parole de Dieu, nous pouvons aussi penser qu'elle est un symbole du mantra, que cette graine dans la bonne terre représente ceux qui l'écoutent avec « un cœur bon et généreux, qui tiennent bon, lui restent fidèles et portent du fruit par leur persévérance ».

Mardi 25 Février 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

De la même manière, le mantra tombe dans la bonne terre de notre cœur, ce que Jésus appelle un « cœur bon et généreux ». Nous pourrions le décrire comme un cœur pur. Dans la méditation, dans la répétition de notre mot, dans la persévérance fidèle à écouter ce mot, nous parvenons avec la pratique à écouter le mantra. Ensuite, ce travail d'écoute de ce mot ou de récitation du mantra, d'écoute du mantra, purifie le cœur. Au début, notre cœur peut être très dur - c'est-à-dire ce niveau de conscience que nous devons ouvrir et développer par la méditation - ce niveau du cœur peut être très dur. Il peut s'agir du mur de briques de l'ego. Au début, nous pouvons constater que nous méditons, mais qu'il semble que nous n'arrivions à rien. Mais comme Jésus le dit, ceux qui persévèrent trouveront que leur cœur commence à devenir bon et généreux. Dans les Béatitudes, Jésus dit que les cœurs purs verront Dieu.

Laurence Freeman OSB, [Breakthrough]

Mercredi 26 Février 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, BONNEVAUX)

Une percée se produit **au fil du temps**, grâce au processus de s'asseoir pour méditer matin et soir et **de rester fidèle au mantra** en y revenant sans cesse. Cela, c'est faire quelque chose. Même si l'on a parfois l'impression de ne rien faire ou d'aller nulle part, **cela agit réellement**. Cela transforme le terreau de notre cœur, celui de notre conscience. Cela le purifie de toutes ces toxines, toutes ces briques inutiles que nous avons installées pour construire un mur d'ego qui nous enferme au lieu de nous aider à communiquer. *La persévérance produit une récolte* qui s'exprime par **les fruits de l'Esprit** que nous constatons dans notre caractère, notre esprit, nos relations, notre travail, dans l'ensemble de notre vie : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité, douceur et maîtrise de soi.

Laurence Freeman OSB, [Breakthrough] P20

Jeudi 27 Février 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

L'aptitude ou la faculté de s'étonner est un signe de saine spiritualité, d'une vie spirituelle ouverte aux autres et à Dieu, plutôt que centrée sur soi et le culte de soi, ce qui sous-entend que l'ego est aux manettes. Mais la capacité à se laisser surprendre signifie que vous êtes en quelque sorte sans défense, ouvert, et vulnérable. Vous pouvez alors être surpris par la joie, par les fruits de l'Esprit qui se développent en vous et dans vos relations.

Laurence Freeman OSB, [Breakthrough] P20

Vendredi 28 Février 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, TURQUIE)

Assis au pied du mur de l'ego, à répéter le mantra en l'écouter et en entendant ce mot du mieux que nous pouvons, en y revenant fidèlement jour après jour, ce travail très simple, quasi enfantin, ce travail intérieur que nous en venons à aimer a un effet transformateur. Il modifie la constitution du mur. Il change notre ego. Il ne le détruit pas car nous avons besoin d'un ego, mais il transforme la façon dont fonctionne cette partie de notre psyché qu'est l'ego.

Samedi 01 Mars 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, MEXIQUE)

Prenons pour exemple un verset tiré de Luc (21,19) : « ***C'est par votre persévérance que vous garderez votre vie*.** » Jésus s'adresse ici encore aux disciples pour les avertir des difficultés et épreuves qu'eux-mêmes, leur communauté et le peuple devront traverser à l'avenir. Mais il leur donne cette assurance radicale : « En demeurant fermes [***epimonia*** à nouveau : demeurer là, persévérer], vous obtiendrez la vraie vie. »

Donc, si nous pratiquons le travail contemplatif qui permet au phénomène qu'est la foi, à cette qualité de foi de se renforcer en nous, cela produira une récolte, les fruits de l'Esprit qui sont des manifestations de la vie de Dieu. Cette manifestation des fruits de l'Esprit est un signe visible du processus de divinisation qui se produit en nous, qui a commencé à se produire ici et maintenant dans cette vie. Lorsque nous en prenons conscience, et ce sera avec un sentiment d'émerveillement et de mystère, peut-être d'incertitude, lorsque nous commencerons à le voir au début, nous aurons pris conscience que notre vie a un sens.

Dimanche 02 Mars 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, CANADA)

La méditation ne diminue pas seulement les symptômes que nous aimerions atténuer, tels que l'angoisse, le stress, l'insomnie, la colère ou une addiction, mais plus que cela, elle nous donne du sens et nous relie au sens de notre vie. Il nous faut toujours trouver du sens, non pas en pensée, en explications, en réponses à une énigme ou à un problème philosophique. Nous trouvons du sens, et nous pouvons en vivre en faisant l'expérience d'un lien, un lien personnel à la vérité et au réel.

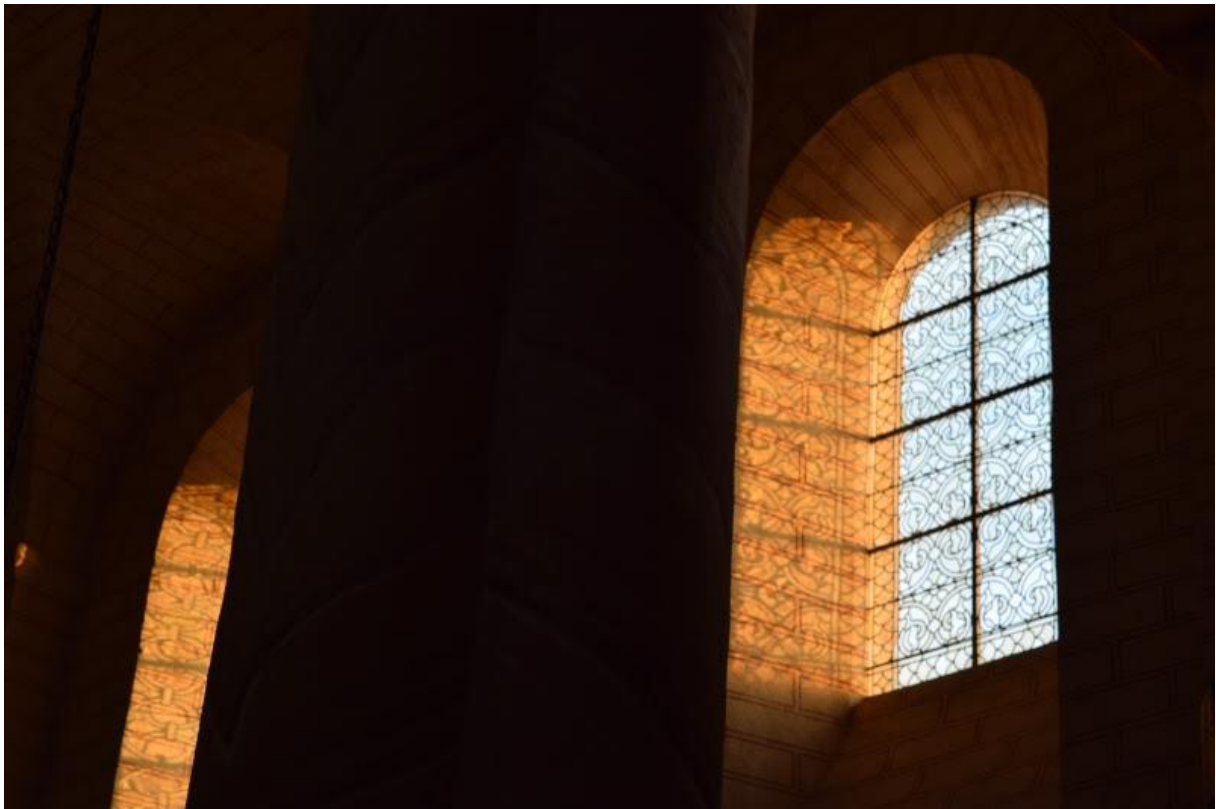
Lundi 03 Mars 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, MEXIQUE)

Les conditions que nous devons cultiver pour briser le mur de l'ego et nous ouvrir au royaume de l'Esprit sont la foi sous forme de persévérance et d'engagement. Vous devez découvrir cela par vous-même, tout comme un nouveau mari ou une nouvelle épouse. C'est ce que signifie la fidélité, la monogamie, l'engagement. Comme dans toute relation humaine de ce type, il y aura des moments d'épreuve. Mais ce n'est que par notre expérience personnelle, à travers l'interprétation que nous en faisons, que nous pouvons vraiment vivre cet engagement. En le faisant, nous découvrons alors que c'est exactement notre raison d'être, ce qui nous rend plus humains. Toute personne qui n'a pas découvert, à un stade avancé de sa vie, ce que signifie s'engager, a un énorme travail à faire. Parce que la percée, le processus de la traversée, c'est ce qui donne à la vie sa vitalité, son énergie et sa joie.

Mardi 04 Mars 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

La traversée requiert foi, engagement et persévérance, à de multiples niveaux et dans les différents modes de vie. La méditation est une pratique contemplative que nous intégrons dans notre vie ordinaire, une le matin et une dans la soirée. Ce petit exercice de pratique contemplative agit comme un catalyseur et éveille tout le processus de devenir pleinement humain, capable de s'engager et d'être fidèle dans toutes nos relations et toutes les activités de notre vie.

Laurence Freeman OSB, [Breakthrough] P22

Mercredi 05 Mars 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, VENEZUELA)

Enseigner une pratique contemplative aux jeunes, aux enfants alors qu'ils commencent leur parcours de vie, afin qu'ils aient ce que nous pourrions appeler cette « compétence de vie », est d'une grande importance. Il s'agit d'une compétence ou d'une pratique qui donne la vie et la transforme. Nous pourrions dire aussi que c'est un art. Aujourd'hui, aucun enfant qui quitte l'école sans savoir utiliser un ordinateur n'est vraiment bien préparé, éduqué ou conditionné pour vivre dans le monde moderne. De la même manière, si nous ne transmettons pas cet art de la prière à nos enfants, nous les condamnons, ainsi que la prochaine génération, à faire face aux énormes problèmes que nous avons créés, et nous les vouons à un avenir très difficile, voire désespérant.

Jeudi 06 Mars 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ITALIE)

La méditation peut être une traversée du désespoir vers l'espérance. Une pratique contemplative intégrée à notre vie quotidienne, d'une manière simple et ordinaire, est tellement essentielle à notre développement et notre bien-être, pour nous permettre de faire face aux complexités du monde que nous avons créé, qu'introduire la méditation dans une école est l'une des contributions les plus puissantes que nous puissions faire apporter au futur.

Vendredi 07 Mars 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

Quelques mots de John Main tirés de son recueil de conférences intitulé
The Way of Unknowing (La voie de l'inconnaissance) :

S'éveiller, c'est ouvrir les yeux. Nous les ouvrons, comme l'a dit saint Benoît, à la lumière divinisante. Et ce que nous voyons transforme ce que nous sommes.

Relisant ce passage, nous voyons qu'il s'agit en réalité d'une description du processus de percée. N'oubliez pas que je ne parle pas de la percée comme d'un grand événement. Nous avons parfois de grands moments de révélation, des changements spectaculaires de prise de conscience ou de façons de voir les choses. Mais la percée est essentiellement en elle-même un processus de développement, nous sommes constamment en train de passer à l'étape suivante de notre parcours. John Main décrit ici cela comme un éveil : devenir plus conscient de nous-mêmes et de notre environnement.

Samedi 08 Mars 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

S'éveiller c'est ouvrir les yeux. Comme dit saint Benoît, nous les ouvrons à la lumière divinissante. Dans le prologue de sa règle, il dit que l'appel de Dieu nous parvient à travers la foule, celle de nos pensées, de nos activités, de nos souvenirs, de notre inconscient, de nos ambitions. Le Parole ou l'appel de Dieu nous parvient à travers tout cela, elle pénètre à travers tout ce bruit et ces distractions, et elle nous appelle. Saint Benoît ajoute : « Qu'y a-t-il de plus doux que d'entendre cet appel et de sentir qu'il y a une ouverture dans le mur ? » Découvrir qu'il y a une fenêtre, un chemin qui traverse ce mur et nous mène à la vie, à un horizon de vie plus vaste que ce que nous avons imaginé. Et c'est un processus continu, jour après jour.

Dimanche 09 Mars 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ÉTATS-UNIS)

Cet appel que nous entendons n'est pas une voix imaginée par notre esprit, mais c'est l'expérience d'être attiré, convoqué et invité au plus profond de notre être à une percée. En écoutant cet appel et en ouvrant les yeux, c'est à la lumière divinissante que nous les ouvrons. Il s'agit là de la lumière de la conscience, de la lumière de Dieu. Dans plusieurs passages du Nouveau Testament et partout dans la tradition mystique, nous voyons que nous devenons ce que nous voyons. Nous devenons ce que nous voyons parce qu'en voyant cette lumière, nous sommes éclairés, en ce sens que nous n'objectivons plus ce que nous voyons, nous dépassons cet esprit dualiste qui cherche Dieu comme si Dieu était une sorte d'expérience ou de réalité extérieure. Et nous réalisons que tout cela se produit depuis l'intérieur de la vie de Dieu, que nous sommes à l'intérieur. Nous ne pouvons pas voir cela de l'extérieur. Comme le dit Jésus, on ne peut pas savoir par l'observation quand viendra le royaume de Dieu. Nous devons nous laisser y être entraînés avant de pouvoir le voir et le connaître. Plus nous le voyons clairement, plus nous le devenons.

Lundi 10 Mars 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, TERRE SAINTE)

Comme le dit saint Jean : « Ce que nous serons n'a pas encore été manifesté. Nous le savons : quand cela sera manifesté, nous lui serons semblables car nous le verrons tel qu'il est. » (1Jn 3,2). Voir Dieu fait donc partie de cette expérience, l'expérience humaine essentielle de la divinisation. Voir Dieu, c'est devenir Dieu. Si cela semble relever du New Age, détrompez-vous, car c'est ce que les maîtres chrétiens ont dit depuis le début : Dieu s'est fait homme pour que les hommes puissent devenir Dieu. C'est là le fruit le plus essentiel et le plus merveilleux de cette expérience de persévérance, de fidélité, de maintien dans le parcours.

Mardi 11 Mars 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN)

La percée qui se produit dans notre vie spirituelle est un déploiement et une expansion continus de la conscience dans l'amour, ce qui signifie dans l'ensemble de notre vie car la vie est un parcours spirituel : nous n'avons pas un parcours spirituel à intégrer à notre vie trépidante. La vie elle-même est un parcours spirituel, mais nous devons cultiver les conditions qui permettent à la bonne terre de porter des fruits, tout comme nous le ferions dans un potager ou une ferme. La méditation est un processus naturel, comme planter des légumes ou des fleurs. Elle est aussi naturelle à notre esprit, c'est-à-dire à notre nature fondamentale, à notre vrai moi, que la respiration l'est au corps.

Laurence Freeman OSB, [Breakthrough]

P26

Mercredi 12 Mars 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Le méditant suit les lois fondamentales de notre nature, et nous devons respecter et comprendre les lois particulières qui régissent la dimension spirituelle. Comme le jardinier, il suit les règles de sa nature d'homme ou de femme, tout en respectant et comprenant les réalités particulières de la dimension spirituelle. La seule façon d'y parvenir est de consacrer le temps nécessaire à la pratique contemplative.

Laurence Freeman OSB, [Breakthrough] P26

Jeudi 13 Mars 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN)

Sans doute par le passé, lorsque la vie était moins occupée et moins distraite par les médias et les réseaux sociaux, dans les sociétés antérieures plus agricoles, plus traditionnelles et plus calmes, les gens vivaient des moments contemplatifs ou des temps dans la journée où ils pouvaient se sentir reliés à leur dimension spirituelle et à leur monde intérieur. Mais c'est devenu très rare aujourd'hui car nous avons rempli toute notre vie par une saturation continue de bruit et d'activité. Aussi lorsque les enfants comme les adultes ont l'occasion de redécouvrir ce monde intérieur, les enfants en particulier le reconnaissent comme une évidence et l'aiment, et les adultes savent généralement que c'est une chose qu'ils veulent poursuivre.

Vendredi 14 Mars 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ITALIE)

La spiritualité ne consiste pas à vivre des expériences spirituelles. Il ne s'agit certainement pas de lire des récits d'expériences spirituelles vécues par d'autres et de s'imaginer pouvoir les vivre. Ce serait une sorte de fausse spiritualité virtuelle, comme regarder des émissions sur la nature à la télévision ou sur internet sans sortir ni se promener chaque jour à la campagne, dans la nature ou au parc d'à côté. La spiritualité consiste à cultiver le champ de notre nature humaine. C'est dans ce champ, si l'on se souvient de la parabole de Jésus sur le Royaume (Mt 13,44), qu'est enterré le trésor du Royaume.

Samedi 15 Mars 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, BIRMANIE)

****Heureux les hommes intègres dans leurs voies qui marchent
suivant la loi du Seigneur ! Comment, jeune, garder pur son
chemin ? En observant ta parole. Je trouve mon plaisir en tes
volontés, je médite sur tes ordres. Je cours dans la voie de
tes volontés, car tu mets au large mon cœur. (Ps 118)****

Beaucoup trouvent surprenant d'entendre parler des lois et des commandements de Dieu en les liant à la joie, au bien-être et à la liberté. Il s'agit là d'une compréhension des lois et des commandements très différente de celle qui est la nôtre. Lorsque nous entendons parler de lois ou de règles religieuses, nous n'y pensons pas en termes de joie et de liberté, mais comme quelque chose d'étroit, de borné, de restrictif, d'exclusif, comme des murs érigés contre les gens, en disant à certains qu'ils ne peuvent pas venir à la communion ou à d'autres qu'ils ne peuvent pas se marier, et ainsi de suite. Bien sûr, les lois de l'Église sont parfois confondues avec les lois divines. Il s'agit là d'un point très important que l'Église a toujours reconnu.

Dimanche 16 Mars 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, CARAÏBES)

Comment expliquer la joie et la liberté du psalmiste obéissant à cette structure de la réalité qu'il reconnaît en lui-même et dans ses relations aux autres et à la communauté, et par ailleurs le rejet moderne des structures et des règles religieuses comme étant répressives et excluantes ? Je pense que la cause de cet effondrement est la perte de l'expérience contemplative, la perte de l'intériorité, cela même que les enfants en classe sont si heureux de pouvoir redécouvrir et expérimenter à nouveau.

Lundi 17 Mars 2025

PAS DE SAGESSE PARUE CE JOUR

Mardi 18 Mars 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

il n'y a pas eu de parution hier

Lorsque la religion a elle-même perdu ces dimensions de la spiritualité, elle se dessèche sur la vigne, les raisins meurent, le sol n'est pas nourri par la contemplation et au lieu du vin, on obtient du vinaigre. Au lieu d'être le vin de la vie, la religion devient une substance amère et acide comme du vinaigre. Les grands mystiques soufis en particulier, mais beaucoup d'autres aussi, utilisent souvent le vin et l'ivresse comme symbole du pèlerinage spirituel, et nous retrouvons cette ivresse, cette joie et ce bonheur de la réalité spirituelle dans les paroles du psalmiste. Même certains mystiques, comme Grégoire de Nysse, utilisent des expressions telles qu' « ivresse sobre » pour décrire l'expérience d'une vie en accord avec les lois du monde intérieur.

Mercredi 19 Mars 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

Un christianisme contemplatif peut apporter une nouvelle lecture des Ecritures. Il peut renouveler et raviver l'étude de la Parole de Dieu comme source qui nourrit notre cheminement intérieur en éveillant en chacun et en chaque communauté une nouvelle compréhension de la nature de l'expérience spirituelle. Le christianisme contemplatif ne confond pas les aspects extérieurs de la religion, qui peuvent être très utiles et très nourrissants, avec la nature de l'expérience spirituelle.

Jeudi 20 Mars 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

John Main recommande de méditer deux fois par jour. Il dit que c'est vraiment le minimum. Si vous voulez développer et cultiver le champ de votre cœur et celui de votre vie, et découvrir le trésor du royaume, alors une pratique quotidienne sérieuse est nécessaire. Nous découvrons que cela fait partie de notre nature humaine, que c'est naturel. Ce n'est pas quelque chose d'imposé de l'extérieur. Personne ne peut vous obliger à le faire, et John Main ne dit pas que si vous ne le faites pas, vous n'irez pas au paradis. Il nous fait part de sa propre expérience et de celle de la tradition, de cette loi fondamentale de la vie spirituelle : une pratique régulière s'intègre tout naturellement et sainement dans notre vie par cet équilibre du matin et du soir. C'est ainsi que se construit physiquement chaque journée, et c'est pourquoi nous recommandons de méditer au minimum une fois le matin et une fois le soir.

Vendredi 21 Mars 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, TERRE SAINTE)

Ce que nous découvrons, c'est que pour apprendre à méditer, il est plus facile de méditer deux fois par jour qu'une fois. Cela peut paraître étrange, mais essayez. Je pense que beaucoup d'entre vous l'ont constaté comme moi. Nous obéissons simplement aux lois spirituelles de la nature, qui associent la réalité physique du lever et du coucher du soleil à notre propre coucher du soir et lever du matin. Cela intègre ainsi notre rythme spirituel aux rythmes de la nature, ou bien nous permet de le coordonner et de l'harmoniser. Il suffit d'être un peu sensible à ce que ressent le monde au lever du jour : le chant des oiseaux, la sensation de se réveiller, la fraîcheur du jour. Et puis que ressent-on en fin de la journée, lorsque les oiseaux retournent à leur nid et que les animaux nocturnes se préparent à sortir tandis que d'autres s'appêtent à dormir ? Ainsi, que nous le voyions ou non, nous faisons tous partie de ce merveilleux rythme de la nature.

SAGESSE DU JOUR (4)

Pages choisies et composées entre le 19/12/2025 et le 01/02/2026 par
le P. Freeman

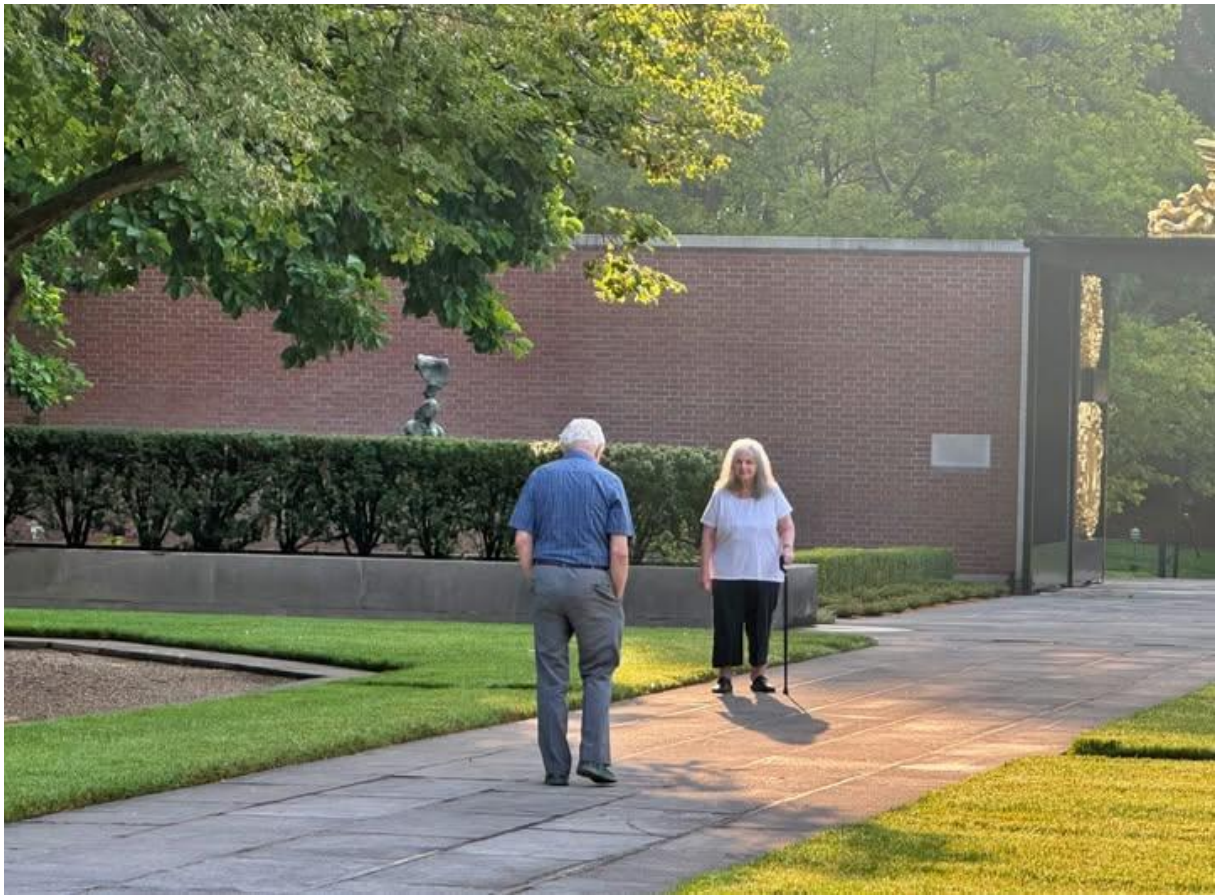
Vendredi 19 Décembre 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Nous savons tous ce qu'est l'ego. Si nous l'ignorons, nous le découvrirons très vite, dès que nous nous assiérons pour méditer. C'est la première réalité à laquelle nous sommes confrontés lorsque nous méditons, et j'aimerais aborder l'idée d'une percée. Nous franchissons le mur de l'ego à mesure que nous progressons à travers chaque niveau de conscience lors de ce parcours vers l'esprit du Christ. Quelles sont les premières questions que l'on se pose lorsqu'on commence à méditer ? Combien de temps cela prend-il ? Combien de temps faudra-t-il avant que je commence à en voir les bienfaits, les fruits, et que je sois sûr de ne pas perdre mon temps ? Combien de temps cela prend-il ? Cette question est posée dans le livre du XIVe siècle, ***Le Nuage de l'inconnaissance***, l'un des grands textes courts et magnifiques sur la méditation chrétienne dans cette tradition : combien de temps cela prend-il ? L'auteur répond que cela prend « un atome de temps ». Autrement dit, c'est vraiment instantané, cela ne prend absolument pas de temps, ce qui est une façon de l'exprimer. L'autre façon est de dire que c'est sans fin. Nous sommes dans un cheminement continu.

Samedi 20 Décembre 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, USA)

Saint Grégoire de Nysse fut le premier grand penseur chrétien à développer cette idée des "degrés infinis de la perfection". Autrement dit, chercher Dieu, c'est le trouver. Jésus nous dit que celui qui cherche trouvera (Mt 7,7). Grégoire de Nysse dit que si c'est Dieu que nous trouvons, alors nous ne cesserons jamais de trouver. Cela signifie que nous ne cesserons jamais de chercher. Nous sommes dans un parcours qui a peut-être un début, parce que nous sommes des êtres mortels et que nous avons tous un début, mais le parcours lui-même est sans fin.

Laurence Freeman OSB, **Breakthrough ** P5

Dimanche 21 Décembre 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Aujourd'hui, un esprit laïc aborde la méditation comme une technique plutôt que comme un parcours, un cheminement, une voie qui s'ouvre sur l'illimité, sur l'infini, sur la dimension divine. Une technique, c'est une façon de contrôler les circonstances et d'obtenir certains résultats le plus rapidement possible, selon un calendrier défini. C'est donc pour quiconque l'un des premiers défis. Nous sommes tous aujourd'hui laïcs par notre formation et notre conditionnement. Psychologiquement nous sommes conditionnés ainsi par notre culture et notre société, une société matérialiste et technologique. Nous abordons donc beaucoup de choses, la plupart des choses, en termes de technique et de contrôle.

L'une des premières choses que nous devons apprendre en commençant le parcours de la méditation et en y persévérant, c'est qu'il s'agit d'une discipline plus que d'une technique. Le grand don que John Main a fait au monde et à l'Eglise est de rappeler une méthode présente dans notre propre tradition chrétienne. Il l'a trouvée, bien sûr, dans les enseignements des Pères du désert, chez Jean Cassien, puis il a pu reconnaître qu'il s'agissait d'une tradition continue dans l'Eglise occidentale.

Lundi 22 Décembre 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Combien de temps cela prend-il ? Cette question découle d'une approche plus laïque ou technique de la pratique contemplative que de l'approche que la tradition contemplative chrétienne enseigne et encourage, qui consiste à voir dans la méditation non pas une technique qui va prendre six semaines, mais une discipline, un cheminement ou une voie qui n'a en réalité aucune limite. C'est là le point de départ de l'essence de notre enseignement.

Le méditant peut être déçu, découragé en croyant qu'il ne fait aucun progrès. Ou bien il abandonne à un moment donné parce qu'il a l'impression que c'est aride ou que ça ne donne pas de résultats. Ou encore, si l'introduction à la pratique de la méditation n'a pas été suffisamment bien présentée ou approfondie, il peut abandonner lorsqu'il traverse une période difficile de sa vie. Il est donc très important, dans le travail de la WCCM, de présenter dès le début un regard réaliste et profond de la méditation, en préparant les personnes au parcours qui les attend et en leur offrant également la présence et l'amitié dont nous avons tous besoin pour tout long parcours.

Laurence Freeman OSB, **Breakthrough ** P6

Mardi 23 Décembre 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, BONNEVAUX)

Quiconque veut apprendre à méditer découvre la nécessité d'une discipline et d'une structure dans la vie. À Bonnevaux, nous avons une structure très simple, inspirée de la sagesse de saint Benoît. Benoît divisait les 24 heures d'une journée en sections fondamentales. Et dans ces différentes sections, il mettait l'accent sur différents aspects de la vie, la prière étant pour lui la plus importante. Mais nous ne prions pas au sens strict 24 heures sur 24 ; nous devons manger, préparer les repas, saluer les gens, faire bien d'autres choses. La prière doit néanmoins avoir une place prioritaire. Or, c'est un véritable défi pour l'homme moderne, dans notre monde actuel. Nous n'avons pas donné priorité à la prière dans notre routine quotidienne, surtout si nous travaillons et sommes stressés, sous pression ; alors prendre le temps de prier peut sembler secondaire. C'est donc un aspect que quiconque entreprend la méditation devra appréhender et auquel il devra s'habituer : le besoin de structure.

Laurence Freeman OSB, **Breakthrough ** P7

Mercredi 24 Décembre 2025

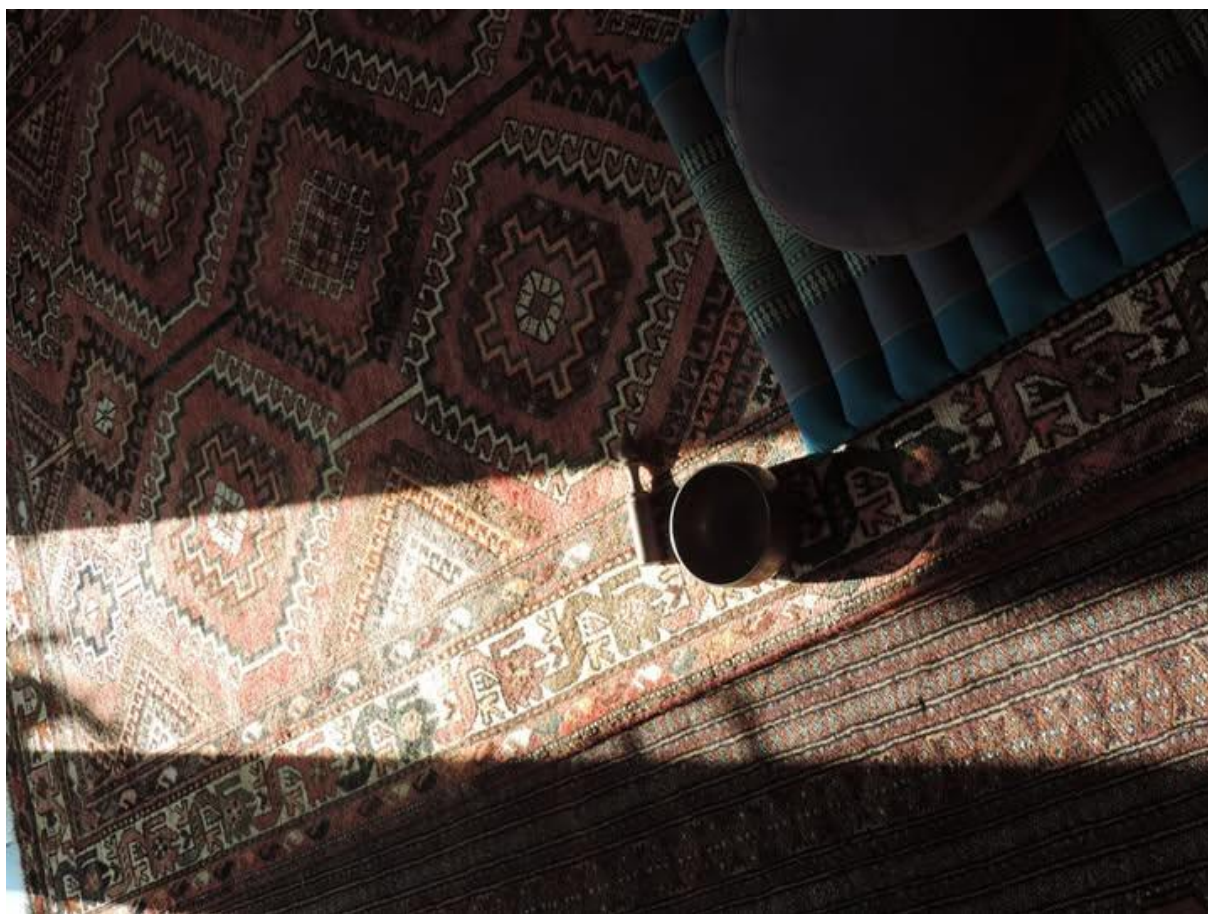


(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, BONNEVAUX)

La règle bénédictine inclut donc la prière. Et puis il y a le travail, qui prend bien sûr des formes très différentes. Pour saint Benoît, c'était avant tout un travail manuel, mais ce peut aussi être tout autre type de travail nécessaire à la vie. Le troisième élément est la ***lectio***, la lecture ou le fait de nourrir notre monde intérieur, notre imagination, notre esprit avec un contenu nourrissant et pas seulement divertissant, qui nourrit vraiment notre esprit - par les Écritures par exemple, de la bonne musique, de l'art, etc. Ce sont là les trois éléments de la personne humaine que nous sommes, qui s'adressent au corps, à l'esprit et à l'âme. Bien sûr, ils se recouvrent et s'harmonisent, et si ce n'est pas le cas, alors nous sommes malheureux, en mauvaise santé.

Laurence Freeman OSB, ****Breakthrough **** P7

Jeudi 25 Décembre 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Ce parcours de la méditation va nous amener à comprendre quel devrait être notre mode de vie, avec quel équilibre, quelles priorités, à quel rythme nous voulons vivre. Cela ne se produira peut-être pas immédiatement, nous aurons peut-être du mal, mais cela se produira inévitablement. La méditation va changer votre vie. Si vous l'intégrez dans votre vie quotidienne, elle la transformera. John Main recommande deux temps de méditation par jour, matin et soir, comme un minimum. Et pour beaucoup, c'est trop, ou trop tôt. Bien sûr, le Père John a également précisé que, bien que ces deux temps de méditation soient une base essentielle, cela peut prendre du temps pour parvenir à ce rythme de pratique quotidienne. Mais n'abandonnez pas. Continuez à essayer.

Laurence Freeman OSB, **Breakthrough ** P8

Vendredi 26 Décembre 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, HONG KONG)

Nous apprenons à nous asseoir, à rester immobile, à fermer les yeux et à quitter nos pensées. Devoir abandonner nos pensées, c'est-à-dire toutes les pensées, est une idée étrange pour la plupart d'entre nous. Cela ne veut pas dire avoir de bonnes pensées ou de bonnes intuitions. Cela signifie renoncer à toutes les opérations de l'esprit : notre mémoire, notre raison, notre imagination, nos pensées du passé ou de l'avenir, la façon dont nous analysons nos peurs, nos espoirs, nos désirs, toutes ces choses, toute l'activité qui se déroule en permanence dans notre espace mental.

L'enseignement est le suivant : laissez tomber, laissez de côté vos pensées. C'est en récitant notre mantra que nous mettons de côté nos pensées. Une discipline très simple, mais qui s'avère être un véritable défi, car nous découvrons à quel point notre mental est bruyant et actif, combien de vagues de pensées traversent notre esprit en permanence. Découvrir ces pensées qui, comme un singe, ne cessent d'aller et venir est un premier niveau de conscience.

Laurence Freeman OSB, **Breakthrough ** P10

Samedi 27 Décembre 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, TURQUIE)

Si nous persévérons, nous atteignons un autre niveau de conscience, que l'on pourrait appeler le disque dur de notre vie. De même que tout ce qui a été enregistré sur un ordinateur peut être récupéré, nous pouvons accéder à tout ce qui y est enregistré. Cela signifie que tout dans notre vie, d'une manière ou d'une autre, est enregistré à un certain niveau depuis notre tout premier instant de conscience. À ce niveau, nous découvrons bien sûr qu'il existe des souvenirs, des expériences inachevées - peut-être refoulés, peut-être des traumatismes, des expériences de perte ou des poches profondes de colère, de tristesse, de peur que nous avons accumulées et jamais complètement affrontées, jamais guéries. Certains de ces souvenirs mettent toute une vie à guérir, surtout ceux qui nous ont affectés très tôt. La peur ou le chagrin peuvent être tapis ou cachés, nous contrôlant depuis l'inconscient. Ainsi, à ce niveau de conscience, nous pouvons accéder à des souvenirs ou à des sentiments du passé. Là aussi, l'important est de revenir sans cesse au mantra, c'est l'enseignement essentiel. Et simplement en persévérant avec ce mantra, vous serez conduit progressivement et en douceur à travers ces différents niveaux.

Laurence Freeman OSB, **Breakthrough ** P10-11

Dimanche 28 Décembre 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Ce troisième niveau de conscience, on pourrait l'appeler le mur de briques. Il s'apparente au mur de briques de l'ego. Lorsque nous atteignons ce mur, nous rencontrons en quelque sorte la source de toutes les distractions : la pensée du « je », cette conscience ténue de nous-mêmes qui nous fait nous sentir séparés des autres. L'ego est une composante essentielle de notre développement psychologique, et il est important qu'il soit sain. Cependant, il arrive que ce sentiment de séparation devienne malsain, excessif, et engendre l'isolement. C'est là que les problèmes commencent.

Laurence Freeman OSB, **Breakthrough ** P11

Lundi 29 Décembre 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Comment franchir ce mur ? Voici ce qui se passe. Quand des petites briques tombent du mur, on voit à travers. On commence à faire l'expérience d'une dimension spirituelle dans notre vie, par petites touches, et c'est une grande découverte. C'est une percée, même si elle est petite. La vraie grande percée se produit à partir de notre observation consciente, qui peut s'appeler le royaume de Dieu. C'est ici, à la frontière de notre identité égotique, que nous rencontrons un Guide. Nous rencontrons la personne de Jésus et nous le reconnaissons. Bien sûr, nous avons pu ressentir et être conscients de sa présence à tous les autres niveaux de conscience, mais ici, une reconnaissance a lieu. Nous commençons alors à détourner notre conscience de nous-mêmes, de notre ego, ce miroir qui nous renvoie sans cesse notre image, qui nous pousse à penser à nous-mêmes, à l'égoïsme de l'ego, et nous commençons à être capables de nous tourner vers les autres. C'est lors de la rencontre avec le Christ ressuscité que cela se produit. C'est alors que le voyage commence véritablement, vers le Père dans l'Esprit.

Mardi 30 Décembre 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ÉTATS-UNIS)

Les murs peuvent créer des sentiments de séparation, d'exclusion (on ne veut pas de toi ici, va-t'en), de rejet. Tous ces sentiments sont à l'origine des plus grandes souffrances humaines : le sentiment d'être indésirable, d'être exclu, rejeté. C'est là que réside notre besoin fondamental d'amour, d'appartenance, d'intégration, de plénitude. L'ego n'est pas entièrement négatif. L'ego est un mur, certes, mais la question est la suivante : est-il construit et entretenu par la peur et la suspicion, l'hostilité et les préjugés ? Ou bien notre ego agit-il dans notre vie, notre quotidien, nos relations en nous aidant à trouver la distance optimale avec les autres pour qu'une relation se développe ? Là est la question : Quel genre d'ego avons-nous ?

Laurence Freeman OSB, **Breakthrough ** P12

Mercredi 31 Décembre 2025



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ÉTATS-UNIS)

Nous avons un troisième niveau de conscience qu'on pourrait appeler le mur de briques car il s'apparente au mur de briques de l'ego. Lorsque nous atteignons ce mur, nous rencontrons en quelque sorte la source de toutes les distractions : la pensée du « je », cette conscience ténue de nous-mêmes qui fait que nous nous sentons séparés des autres. L'ego est une composante essentielle de notre développement psychologique et il est important qu'il soit sain. Cependant, il arrive que ce sentiment de séparation devienne malsain, excessif et engendre l'isolement. C'est là que commencent les problèmes.

Laurence Freeman OSB, **Breakthrough ** P ?

Jeudi 01 Janvier 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, MEXIQUE)

Il existe différents systèmes de pensée et différentes traditions, différents modèles de la réalité, différents modèles de conscience et différents noms pour les différents niveaux de conscience. Il ne faut donc pas trop s'attacher ou se fixer à l'un de ces modèles, mais je pense qu'ils sont nécessaires pour nous aider à donner un sens à l'expérience progressive que nous traversons, à ce que nous appelons le parcours, le voyage d'une vie, le cheminement intérieur de la méditation. La relation entre ce parcours ou ce développement intérieur qui se déroule sur des années et les circonstances extérieures de notre vie, notre travail, notre famille, nos relations personnelles, notre relation à l'environnement etc., ce sont des modèles que nous devons bien sûr prendre avec une certaine prudence, mais dont nous avons aussi besoin.

Laurence Freeman OSB, **Breakthrough ** P 13

Vendredi 02 Janvier 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, HONG KONG)

Je parlais de l'ego comme d'un mur qui se construit au fil du temps et se maintient par peur, suspicion, hostilité ou préjugés. Il peut aussi se développer sainement comme un moyen pour communiquer, rendre service, trouver la distance optimale entre nous et les autres. L'ego a donc aussi un rôle positif à jouer. Il devient égoïste ou égocentrique lorsqu'il s'effondre sous le poids de sa propre négativité, ou lorsqu'il prend de façon trop compulsive l'idée ou le besoin d'être séparé, qu'il devient très auto protecteur et s'affirme hors de propos. Dans tous les cas, l'ego a un but. Il n'est pas une fin en soi mais un moyen. Le mot sanskrit ahamkara, souvent traduit par "ego", signifie aham ("je suis") et kara (racine sanskrite qui signifie "chariot, moyen de transport"). On peut donc considérer l'ego comme le moyen de porter le moi, de le communiquer et l'exprimer. L'erreur est de devenir trop obsédé par le véhicule et d'en oublier le passager.

Laurence Freeman OSB, **Breakthrough ** P 13

Samedi 03 Janvier 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

Même lorsque l'ego est profondément dysfonctionnel, même lorsque nos vies refoulées ou inconscientes sont très sombres, effrayantes ou désordonnées, la conscience peut apporter la guérison. La conscience ou l'esprit peut guérir, même lorsque le mental ou l'ego est devenu désordonné, que nous sommes bloqués derrière ce mur de briques et que nous pensons ne jamais pouvoir le franchir. C'est important, car lorsque nous commençons à méditer et que nous nous heurtons à un mur, nous pouvons avoir l'impression d'être bloqués, de ne jamais pouvoir avancer. Est-ce que je vais y arriver ?

Laurence Freeman OSB, **Breakthrough ** P 15

Dimanche 04 Janvier 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, EGYPTE)

« Je médite jour après jour et aucun progrès ne se produit » nous dit-on parfois. C'est pourquoi nous avons besoin d'être encouragés et qu'on nous rappelle que c'est ce que toute la tradition spirituelle nous transmet si nous l'écoutons. C'est ce que l'Eglise devrait enseigner lorsqu'elle nous parle de la prière, et même dès le plus jeune âge : que la prière agit, qu'elle déplace le mur de briques de l'ego. La foi déplace des montagnes et la prière peut déclencher cette transformation de notre condition humaine.

Laurence Freeman OSB, **Breakthrough ** P 15

Lundi 05 Janvier 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, INDE)

L'important, comme le dit John Main, c'est d'être soi. Pour lui, la méditation est ce moyen par lequel nous pouvons être nous-mêmes, nous accepter tels que nous sommes, en ce moment. C'est précisément ainsi que se produit une avancée, une série d'avancées, une succession de moments de progrès. C'est ainsi que nous comprenons la vie spirituelle. Il ne s'agit pas d'une seule grande avancée ni d'une évasion de prison qui ne se produit qu'une fois. Mais il s'agit d'une série ou d'une succession de moments et d'expériences de libération de l'emprisonnement dans notre ego désordonné. Nous sommes libérés pour entrer dans la liberté de l'Esprit. C'est la caractéristique déterminante de devenir soi. Être soi-même, c'est la liberté de l'esprit, la liberté de pouvoir s'accepter de manière réaliste sans avoir à s'excuser. Comme le dit John Main, sans avoir le sentiment de devoir se rendre acceptable aux yeux de Dieu ou des autres que l'on veut impressionner, et sans être pris dans les rôles que nous jouons, les jeux de rôles, ce qui est bien sûr ce que l'ego aime faire.

Laurence Freeman OSB, **Breakthrough ** P 15-16

Mardi 06 Janvier 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, POLOGNE)

La voie dans laquelle nous nous engageons consiste à percer le mur de l'ego, le mur de séparation, à différents niveaux et à différentes étapes de notre vie. Nous parlons de "briser" ce mur, ce qui pourrait suggérer l'image violente d'une masse qu'on prend pour le frapper jusqu'à ce qu'il s'écroule, brique par brique : il s'agirait de nous faire violence pour nous aimer. Ce genre de spiritualité négative trouve son expression dans de nombreuses traditions. Mais c'est une fausse spiritualité, détournée par l'ego lui-même, par sa propre image de perfection, et de perfection négative.

Laurence Freeman OSB, **Breakthrough ** P 17

Mercredi 07 Janvier 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Ce n'est pas par la violence que nous faisons une percée, c'est par la foi. Il s'agit de la foi qui déplace les montagnes, et l'exercice de se maintenir conscient dans la pratique de la méditation est un acte de foi. C'est la foi qui est la percée. Rappelez-vous les mots de saint Paul disant que l'Évangile est une voie de salut, de guérison, d'épanouissement, un chemin vers la plénitude de la vie, qui commence et se termine dans la foi. C'est un chemin ouvert sur l'infini.

Laurence Freeman OSB, **Breakthrough ** P 17

Jeudi 08 Janvier 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ÉTATS-UNIS)

Qu'entendons-nous par la foi ? Elle est apparemment différente de la croyance. Même le diable croit en Dieu, a dit un jour quelqu'un. Nous ne sommes donc pas sauvés par la croyance. Mais nous sommes sauvés par la foi, comme Jésus le disait souvent aux personnes qu'il guérissait : "Ta foi t'a guéri". Nous sommes sauvés en développant notre capacité de foi.

Pour comprendre la foi, il suffit de réfléchir à la manière dont nous utilisons un mot du même sens, la fidélité, que ce soit envers un ami, un mari ou une épouse, ou bien la fidélité à une promesse donnée. La foi est une relation dans laquelle nous persévérons dans un engagement que nous prenons, et cet engagement s'approfondit au fil du temps. John Main disait que le parcours de la méditation demande, non pas moins, mais plus de foi, une foi plus profonde pour y persévérer. C'est parce que le parcours même de la méditation ouvre notre capacité de foi et l'élargit. La foi est notre capacité d'aimer.

Laurence Freeman OSB, **Breakthrough ** P 17-18

Vendredi 09 Janvier 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ITALIE)

Dans le Nouveau Testament, le mot souvent utilisé pour décrire la persévérance est ***epimonia***. Ce mot grec signifie "rester", s'accrocher, demeurer avec, être patient, endurer ou attendre. Toute personne qui médite et apprend à méditer comprend, je pense, pourquoi l'expérience de l'endurance est source de vie. Je vais vous donner quelques exemples de la manière dont ce mot est utilisé dans les évangiles et dans les lettres de saint Paul. En Luc 8,15, par exemple, Jésus commente sa propre parabole, la parabole du semeur et de la graine semée en terre (Lc 8,5-8). Vous vous souvenez qu'une partie de la semence tombe sur une bonne terre, et une autre partie, une grande partie, tombe sur une terre qui n'est pas réceptive ni productive. Mais la semence dans la bonne terre représente, dit Jésus, "ceux qui ont entendu la Parole dans un cœur bon et généreux, qui la retiennent et portent du fruit [par leur ***epimonia***] par leur persévérance" (Lc 8,15). Relisez ce passage, car si l'on considère la semence ici, symbole de la Parole de Dieu dans la parabole de Jésus, et si l'on y voit aussi le sens du mantra, la semence tombée en bonne terre représente ceux qui, « avec un cœur bon et sincère, écoutent la Parole, la retiennent, y persévèrent et, par leur persévérance, portent du fruit ».

Samedi 10 Janvier 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, BIRMANIE)

Dans la méditation, en récitant notre mot et en persévérant fidèlement à écouter ce mot, on en vient à pratiquer l'écoute du mantra. Ce travail d'écoute du mot ou de récitation du mantra en l'écoutant purifie alors le cœur. Notre cœur - c'est-à-dire ce niveau de conscience que nous devons ouvrir et développer par la méditation - ce niveau du cœur peut être très dur au début. Ce cœur endurci peut être le mur de briques de l'ego. Il se peut qu'au début, nous ayons l'impression qu'en méditant, nous n'arrivons à rien. Mais comme le dit Jésus, ceux qui persévèrent découvriront que leur cœur commence à devenir bon et juste. Dans les Béatitudes, Jésus dit que les cœurs purs voient Dieu.

Dimanche 11 Janvier 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, BRESIL)

Voici donc une percée qui se produit au fil du temps dans le mur de l'ego à travers un processus qui consiste à s'asseoir pour méditer matin et soir, en restant fidèle au mantra et en y revenant sans cesse. C'est ainsi que vous agissez, même si vous avez parfois l'impression de ne rien faire ou de ne pas avancer : en réalité votre persévérance agit. Elle transforme le terreau de votre cœur, le fond de votre conscience. Elle les purifie de toutes ces toxines, toutes ces briques inutiles que nous avons mises pour construire le mur de l'ego qui nous emprisonne au lieu de nous aider à communiquer. Votre persévérance produit une récolte. Cette récolte, nous la trouvons exprimée par les fruits de l'Esprit, perceptibles dans notre caractère, notre esprit, nos relations, notre travail, notre vie tout entière. Ces fruits sont amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité, douceur et maîtrise de soi.

Laurence Freeman OSB, **Breakthrough **

P20

Lundi 12 Janvier 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ITALIE)

La capacité ou l'aptitude à se laisser surprendre est signe d'une spiritualité saine, d'une vie spirituelle véritablement ouverte à l'autre, ouverte à Dieu, plutôt que centrée sur soi-même et son développement personnel, ce qui suggère que l'ego prend le dessus. Mais pouvoir se laisser surprendre signifie aussi être, d'une certaine manière, sans défense, ouvert, vulnérable. On peut être surpris par la joie, surpris par les fruits de l'Esprit, à mesure qu'ils se développent en nous et dans nos relations.

Laurence Freeman OSB, **Breakthrough **

P20

Mardi 13 Janvier 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ITALIE)

Lorsque nous nous asseyons devant le mur de l'ego et que nous récitons notre mot de prière, que nous écoutons ce mantra autant que nous le pouvons, en revenant fidèlement à ce mot jour après jour, ce travail très simple, enfantin, un travail intérieur que nous en venons à aimer, ce travail a un effet transformateur. Il change la constitution de ce mur. Il transforme notre ego. Il ne détruit pas l'ego car nous avons besoin d'un ego. Mais il transforme la façon dont fonctionne l'ego, cette partie de notre psyché.

Laurence Freeman OSB, **Breakthrough **

P20-21

Mercredi 14 Janvier 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

Prenons un autre exemple tiré d'un verset de Luc (21,19) : «* C'est par votre persévérance que vous garderez votre vie. »* Jésus s'adresse ici à ses disciples pour les avertir des difficultés et des épreuves qu'eux et leur communauté devront traverser. Mais il leur apporte cette assurance radicale : «* En demeurant fermes* [***epinomia*** à nouveau, demeurer là, persévérer], *vous obtiendrez la vie véritable. »* Ainsi, si nous pratiquons le travail contemplatif qui permet à ce mystère de la foi, à cette qualité de foi de se renforcer en nous, il produira une récolte, les fruits de l'Esprit, qui sont des manifestations de la vie de Dieu. La manifestation de ces fruits de l'Esprit est un signe visible du processus de divinisation qui se produit en nous, qui a commencé à se produire ici et maintenant dans cette vie.

Jeudi 15 Janvier 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, BELGIQUE)

Lorsque nous prenons conscience de ce processus de divinisation, nous commençons à le percevoir au début avec un sentiment d'émerveillement et de mystère, voire d'incertitude. Nous prenons alors conscience que notre vie a un sens. C'est pourquoi la méditation ne réduit pas seulement les symptômes que nous aimerions changer, comme l'anxiété, le stress, l'insomnie, la colère ou la dépendance, **elle donne surtout le sens de notre existence** et nous y relie. Le sens ne se trouve pas dans la pensée, dans une explication, une réponse à une énigme ou un problème philosophique. Il se trouve lorsque nous faisons l'expérience d'un lien, **un lien personnel avec la vérité et la réalité. Ce sens nous fait vivre.**

Laurence Freeman OSB, **Breakthrough ** P21

Vendredi 16 Janvier 2026



(PHOTO: LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

La foi, en termes de persévérance et d'engagement, est la condition que nous devons cultiver pour briser le mur de l'ego et nous ouvrir au royaume de l'Esprit. C'est une chose que vous devez découvrir par vous-même, à l'instar d'un nouveau mari ou d'une nouvelle épouse. C'est ce que signifient la fidélité, la monogamie, le maintien d'un engagement. Comme dans toute relation humaine de ce type, il y aura des moments de questionnements. C'est seulement par l'expérience personnelle, à travers l'interprétation que nous faisons de notre expérience, que nous pouvons vraiment prendre cet engagement. Et lorsque nous le faisons, nous découvrons que c'est exactement ce pour quoi l'être humain est fait. Cela nous rend plus humains. À un stade avancé de sa vie, celui qui n'a pas trouvé ce que signifie s'engager a encore beaucoup de travail à faire. Car le processus de percer et d'avancer est ce qui donne à la vie vitalité, énergie et joie.

Laurence Freeman OSB, **Breakthrough ** P22

Samedi 17 Janvier 2026



(PHOTO: LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

La transformation exige foi, engagement et persévérance, à différents niveaux et dans divers aspects de la vie. La méditation est une pratique contemplative que nous intégrons à notre quotidien, matin et soir. Ce petit exercice agit comme un catalyseur et éveille tout le processus qui nous amène à devenir pleinement humain, capables de nous engager et de rester fidèles dans toutes nos relations et dans tous les aspects de notre vie.

Dimanche 18 Janvier 2026



(PHOTO: LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

Aujourd'hui, aucun enfant qui quitte l'école sans savoir utiliser un ordinateur ne peut être considéré comme vraiment bien préparé, bien éduqué ou bien armé pour affronter la vie moderne. De la même manière, si nous n'enseignons pas à nos enfants la méditation, cet art de la prière, nous les condamnons, ainsi que la génération suivante, à faire face aux énormes problèmes que nous avons engendrés, à un avenir très difficile, voire désespéré. La méditation peut être un moyen de passer du désespoir à l'espoir. Une pratique contemplative intégrée à notre quotidien, de manière simple et ordinaire, est essentielle à notre développement, à notre bien-être, à notre aptitude à faire face à la complexité du monde que nous avons créé. Introduire la méditation à l'école est donc l'une des contributions les plus précieuses que nous puissions apporter à l'avenir.

Laurence Freeman OSB, **Breakthrough ** P22 (partiel)

Lundi 19 Janvier 2026



(PHOTO: LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Quelques paroles de John Main tirées de son recueil de conférences intitulé ***The Way of Unknowing*** :

« S'éveiller, c'est ouvrir les yeux. Nous les ouvrons, comme le disait Saint Benoît, à la lumière divinissante. Et ce que nous voyons, transforme ce que nous sommes. »

Relisons cela. Il s'agit en réalité d'une description du processus de percée. Et souvenez-vous, je parle de percée non pas comme d'un événement majeur, même si nous vivons parfois des moments de révélation intense, des changements radicaux de conscience ou une nouvelle façon de percevoir le monde. La percée est essentiellement un processus de développement où nous passons constamment à l'étape suivante de notre cheminement. John Main la décrit ici comme un éveil, une prise de conscience accrue de nous-mêmes et de notre environnement.

Laurence Freeman OSB, ****Breakthrough**** P24

Mardi 20 Janvier 2026



(PHOTO: LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

S'éveiller, c'est ouvrir les yeux. Saint Benoît dit que nous les ouvrons à la lumière divinissante. Dans le prologue de la règle de saint Benoît, il dit ceci : l'appel de Dieu nous parvient à travers la foule, la foule de nos pensées, celle de nos activités, de nos souvenirs, de notre inconscient, de nos ambitions. La Parole de Dieu ou l'appel de Dieu nous parvient à travers tout cela, elle pénètre à travers tout ce bruit et ces distractions, et elle nous appelle. Et St Benoît dit : "Quoi de plus doux pour nous que d'entendre cet appel et de sentir qu'il y a une ouverture dans le mur." Qu'il y a une fenêtre, qu'il y a un chemin à travers le mur et que cela nous conduit dans une vie, dans un horizon de vie plus grand, plus large que ce que nous avons imaginé possible. Et c'est un processus continu, jour après jour.

Laurence Freeman OSB, **Breakthrough ** P24

Mercredi 21 Janvier 2026



(PHOTO: LAURENCE FREEMAN, ITALIE)

Lorsque nous écoutons l'appel et que nous ouvrons les yeux, c'est à la lumière divinissante que nous les ouvrons, à la lumière de la conscience, la lumière de Dieu. On note dans plusieurs passages du Nouveau Testament, et partout dans la tradition mystique, que nous devenons ce que nous voyons, parce qu'en voyant cette lumière, nous sommes éclairés, en ce sens où nous n'objectivons plus ce que nous voyons, mais où nous allons au-delà de notre esprit dualiste qui cherche Dieu comme si Dieu était une sorte d'expérience ou de réalité extérieure. Nous réalisons qu'en fait, tout cela se passe à l'intérieur de la vie de Dieu, que nous sommes à l'intérieur. Nous ne pouvons pas le voir de l'extérieur. Comme l'a dit Jésus, on ne peut pas dire par l'observation quand arrivera le royaume de Dieu. Nous devons nous laisser attirer dans ce royaume avant de pouvoir le voir et le connaître. Plus nous le voyons clairement, plus nous le devenons.

Laurence Freeman OSB, **Breakthrough ** P25

Jeudi 22 Janvier 2026



(PHOTO: LAURENCE FREEMAN)

Comme le dit saint Jean, "dès maintenant, nous sommes enfants de Dieu, mais ce que nous serons n'a pas encore été manifesté. Nous le savons : quand cela sera manifesté, nous lui serons semblables car nous le verrons tel qu'il est." (1 Jn 3,2). Voir Dieu fait partie de cette expérience, l'expérience humaine essentielle de divinisation. Voir Dieu, c'est devenir Dieu. Si cela vous semble New Age, détrompez-vous, car c'est ce que les maîtres chrétiens ont dit depuis le début, que Dieu s'est fait homme, afin que les hommes puissent devenir Dieu. Voilà donc le fruit le plus essentiel et le plus merveilleux de cette expérience de persévérance, de fidélité, de constance dans ce cheminement.

Laurence Freeman OSB, **Breakthrough ** P25

Vendredi 23 Janvier 2026



(PHOTO: LAURENCE FREEMAN, INDE)

La percée qui se produit est un déploiement et une expansion continue de la conscience dans l'amour. Dans notre vie spirituelle - qui signifie l'ensemble de notre vie car la vie est un cheminement spirituel - nous n'avons pas un parcours spirituel à intégrer à notre vie déjà chargée. La vie est en soi un parcours spirituel mais nous devons cultiver les conditions qui permettent à la bonne terre de porter des fruits, tout comme nous devons le faire dans un potager ou dans une ferme. La méditation est un processus naturel, comme planter des légumes ou des fleurs. Elle est tout aussi naturelle pour notre esprit, c'est-à-dire pour notre nature profonde, pour notre être véritable, que la respiration l'est pour le corps.

Laurence Freeman OSB, **Breakthrough ** P26

Samedi 24 Janvier 2026



(PHOTO: LAURENCE FREEMAN, SUISSE)

Le méditant suit, comme le jardinier, les lois fondamentales de sa propre nature. Il respecte et comprend les réalités particulières de la dimension spirituelle. La seule façon d'y parvenir est d'accorder le temps nécessaire à la pratique contemplative. Par le passé, dans les sociétés antérieures plus agricoles, plus traditionnelles et plus calmes, lorsque la vie était moins trépidante, moins distraite et moins saturée par les médias et les réseaux sociaux, il existait peut-être des moments ou des périodes de la journée propices à la contemplation, où chacun pouvait se reconnecter à sa dimension spirituelle et à son monde intérieur. Mais c'est très rare aujourd'hui, car nous avons saturé la vie entière d'un brouhaha et d'une activité incessante. Aussi, lorsque des enfants ou des adultes ont l'occasion de redécouvrir ce monde intérieur, ils le reconnaissent et l'apprécient, les enfants en particulier, et les adultes savent généralement qu'il s'agit d'une voie qu'ils souhaitent explorer.

Laurence Freeman OSB, ****Breakthrough****

P26-27

Dimanche 25 Janvier 2026



(PHOTO: LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

La spiritualité ne consiste donc pas à vivre des expériences spirituelles. Il ne s'agit certainement pas de lire des textes sur les expériences spirituelles vécues par d'autres et d'imaginer que nous pourrions les vivre. C'est une sorte de fausse spiritualité virtuelle. Ce serait comme regarder des émissions sur la nature à la télévision ou sur Internet, mais ne pas aller dans la nature ou dans le parc local, ni aller se promener chaque jour dans la campagne ou dans un parc. La spiritualité ne consiste pas à vivre des expériences spirituelles. Il s'agit de cultiver le champ de notre propre nature humaine. Et c'est dans ce champ, si vous vous souvenez de la parabole de Jésus sur le royaume (Mt 13,44), qu'est enterré le trésor du royaume.

Laurence Freeman OSB, **Breakthrough ** P27

Lundi 26 Janvier 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ÉTATS-UNIS)

*Heureux les hommes intègres dans leurs voies qui marchent suivant la loi du Seigneur ! Comment, jeune, garder pur son chemin ? En observant ta parole. Je trouve dans la voie de tes exigences plus de joie que dans toutes les richesses. J'observerai sans relâche ta loi, toujours et à jamais. Je marcherai librement, car je cherche tes préceptes. (Ps 119, 1.9.33.44-45) *

Beaucoup sont surpris d'entendre parler un langage fait de lois et commandements de Dieu et de le voir associé à la joie, au bien-être et à la liberté. C'est une conception très différente de ce que nous avons l'habitude de penser des lois et commandements. Quand on parle de lois religieuses, de règles et de règlements religieux, on ne les perçoit pas comme synonymes de joie et de liberté, mais plutôt comme quelque chose d'étroit, comme un esprit étreint, restrictif, exclusif, comme ces murs qu'on érige pour empêcher les gens de communier ou de se marier, etc. Bien sûr, les lois de l'Église sont parfois confondues avec les lois divines. Et c'est un point très important, que l'Église a toujours reconnu.

Laurence Freeman OSB, ****Breakthrough**** P28

Mardi 27 Janvier 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Il existe deux sortes de lois. D'une part, celles créées par l'Église institutionnelle, qui évoluent avec le temps. D'autre part, les lois plus profondes, les véritables lois de Dieu, inscrites dans la trame même de la réalité et de notre nature, et donc immuables. Comme toute institution, l'Église cherche à concentrer le pouvoir en son sein et, par conséquent, à brouiller la distinction entre les lois humaines et les lois divines. Or, les Écritures parlent des lois de Dieu. (...) Comment expliquer la joie et la liberté du psalmiste face à cette structure de la réalité qu'il reconnaît en lui-même, dans ses relations aux autres et à la communauté, et, d'autre part, le rejet moderne des structures et des règles religieuses, perçues comme répressives et exclusives ? Ce qui a provoqué cette rupture, je crois, c'est la perte de l'expérience contemplative, la perte de l'intériorité, précisément ce que les enfants, à l'école, sont si heureux de redécouvrir et de revivre.

Laurence Freeman OSB, **Breakthrough** P28-29

Mercredi 28 Janvier 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

Lorsque la religion perd sa dimension de spiritualité, elle dépérit, les raisins meurent, la terre n'est plus nourrie par la contemplation et, au lieu du vin, on obtient du vinaigre. La religion, au lieu d'être le vin de la vie, devient vinaigre, quelque chose d'amer et d'aigre. Les grands mystiques soufis en particulier, mais aussi beaucoup d'autres, utilisent souvent le vin et l'ivresse comme symbole du cheminement spirituel, et nous retrouvons cette ivresse, cette joie et ce bonheur propres à la réalité spirituelle dans les paroles du psalmiste. Certains mystiques, comme Grégoire de Nysse, emploient même des expressions telles que « ivresse sobre » pour décrire l'expérience de vivre en harmonie avec les lois du monde intérieur.

Laurence Freeman OSB, **Breakthrough **

P29

Jeudi 29 Janvier 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Un christianisme contemplatif peut renouveler et vivifier la culture de la Parole de Dieu, source de nourriture pour notre cheminement intérieur, car il éveille en chaque personne et dans les communautés, une nouvelle compréhension de la nature de l'expérience spirituelle. Ce christianisme contemplatif ne confond pas les aspects extérieurs de la religion, qui peuvent être très utiles et très nourrissants, ni les formes religieuses extérieures, avec la nature de l'expérience spirituelle.

Laurence Freeman OSB, **Breakthrough **

P29

Vendredi 30 Janvier 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Nous possédons la sagesse accumulée de la tradition mystique et des Écritures, que nous pouvons redécouvrir. Nous disposons également de nouvelles approches psychologiques et médicales pour en comprendre le sens. Ainsi, les règles ou suggestions proposées aujourd'hui diffèrent de celles qui étaient offertes dans le cadre d'un christianisme institutionnel plus axé sur des formes de dévotion ou vers des formes extérieures. À titre d'exemple, citons la recommandation de John Main de méditer deux fois par jour. Il affirme d'ailleurs que c'est le minimum. Si vous souhaitez développer votre vie spirituelle et spirituelle, et découvrir les trésors du Royaume, une pratique sérieuse et contemporaine est indispensable.

Laurence Freeman OSB, **Breakthrough ** P30

Samedi 31 Janvier 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

John Main ne prétend pas que la méditation soit une condition sine qua non pour accéder au paradis. Il partage, à partir de sa propre expérience et de celle de la tradition, cette loi fondamentale de la vie spirituelle : une pratique régulière s'intègre naturellement et sainement à notre quotidien, en respectant l'équilibre entre le matin et le soir. C'est ainsi que se construit physiquement chaque journée, et c'est pourquoi nous recommandons de méditer au minimum une fois le matin et une fois le soir. Bien sûr, il nous faut adapter nos horaires et faire de notre mieux dans un monde où le rythme de vie est perturbé - nous vivons sous une lumière artificielle, dans des conditions de vie artificielles - mais le principe fondamental demeure le même : le matin et le soir, le début et la fin de la journée.

Laurence Freeman OSB, **Breakthrough ** P30

Dimanche 01 Février 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

Ce que nous constatons, c'est que pour apprendre à méditer, il est plus facile de méditer deux fois par jour qu'une seule. Cela peut paraître étrange, mais essayez. Je pense que beaucoup d'entre vous, comme moi, l'ont déjà constaté. Nous ne faisons qu'obéir aux lois spirituelles de la nature, qui relie la réalité physique du lever et du coucher du soleil à nos propres cycles du coucher et du lever. Ainsi, notre rythme spirituel s'intègre à celui de la nature, ou nous permet de le coordonner et de l'harmoniser. Il suffit d'être un peu sensible à ce que l'on ressent au lever du jour : le chant des oiseaux, la sensation de s'éveiller, la fraîcheur du jour. Et que ressent-on en fin de journée, lorsque les oiseaux regagnent leurs nids, que les animaux nocturnes se préparent à sortir et que les autres s'apprêtent à dormir ? Que nous en soyons conscients ou non, nous faisons tous partie intégrante de ce magnifique rythme de la nature.

Laurence Freeman OSB, **Breakthrough ** P30-31



Meditatio

TALKS SERIES 2022 C · JUL – SEP

Breakthrough

LAURENCE FREEMAN OSB

*It isn't by violence that we make the breakthrough, it's by faith.
and the practice of meditation is an act of faith.*

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

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

Cover image by Laurence Freeman

© The World Community for Christian Meditation 2022

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

CONTENTS

1. How Long Does It Take?	5
2. Living Life in a Contemplative Way	7
3. Breaking through the Brick Wall of the Ego	10
4. Models of Consciousness	13
5. Breakthrough by Faith	17
6. Perseverance	19
7. Commitment	22
8. Divinisation	24
9. Meditation is a Natural Process	26
10. The Laws of God and of Reality	28

~~

How Long Does It Take?

We all know what the ego is. If we don't know what it is, then we will know very quickly, as soon as we sit down to meditate. That's the first reality we meet when we sit down to meditate, and I'd like to take up the idea of a breakthrough. We break through the wall of the ego as we break through every level of consciousness on this journey into the mind of Christ.

What are the first questions that anybody asks when they start to meditate? How long does this take? How long will it be before I begin to see the benefits, the fruits, and I can be sure that I'm not wasting my time? How long does it take? This question is asked in the 14th-century book, *The Cloud of Unknowing*, one of the great short, beautiful texts on Christian meditation in this tradition: how long does it take? And he said it takes 'an atom of time'. In other words, it really is in the blink of an eye, it takes no time at all, which is one way of expressing it. The other way of expressing it is, it is endless. We are continually on the journey.

St Gregory of Nyssa was the first great Christian thinker to develop this idea of 'infinite degrees of perfection'. In other words, to seek God is to find God. Jesus tells us whoever seeks will find (Mt 7:7). The Gregory of Nyssa says if it is God we are finding then we never stop finding. And that means we never stop seeking. So we're on a journey that has really a beginning perhaps, because we are mortal beings so we all have a beginning, but the journey itself is endless.

This may sound obvious, but to the modern secular mind it's quite challenging. It's like the business student who asks, 'How long is this going to take? I'm a busy person, I can't hang around, waiting endlessly for a return on my investment?' For the secular mind today, we approach meditation not so much as a journey, a path, a way that opens up into the boundless, into infinity, into the divine dimension. But we approach

meditation more as a technique. And a technique is a way in which we control circumstances and we want to get certain results as quickly as possible, according to a timetable. So it's one of the first challenges for anyone. We are all secular in our training and in our conditioning today, psychologically we're conditioned in this way because of our culture and society, a materialistic society, technological society, so we approach many things, most things in terms of technique and control.

One of the first things of course we have to learn as we begin the journey of meditation and as we persevere in it is that this is a discipline more than a technique. The great gift really that John Main has given to the world and to the church is the remembering of the method present within our own Christian tradition. He found it of course in the teachings of the Desert Fathers, in John Cassian, and then was able to recognise this was a continuous tradition in the Western Church.

So this question, how long does it take, is a question that arises from a more secular or technological approach to contemplative practice rather than the approach that the Christian contemplative tradition teaches and encourages, which is to think of meditation not as a technique that's going to take six weeks but as a discipline, as a path or a way that really has no limit to it. So that's the starting point for our essential teaching.

So the question, how long does it take is an important one, because people can become disappointed, discouraged, because they think they're not making any progress. Or they give up at a certain point because they feel it's dry or it's not producing results. Or if the introduction to the practice has not been sufficiently informed or sufficiently deep, then the meditator may give up when they hit a difficult period in their lives.

So it's really important then in the work of the WCCM that we present meditation from the beginning with a realistic and deep understanding, preparing people for the journey ahead of them, and also giving them the companionship, the friendship that we all need for any long journey. ~

2

Living Life in a Contemplative Way

Anyone who wants to learn to meditate discovers the need for a discipline and a structure in our life. Here at Bonnevaux we have a very simple structure, following the wisdom of St Benedict. Benedict divided the day, the 24 hours of the day, into certain basic sections. And in those different sections of the day, he emphasised different aspects of life, prayer being for him the most important. But we're not praying in that sense 24 hours a day, we have to eat, we have to prepare the food, we have to greet people, we have to do many things. But prayer has to have a priority. Again, that's very challenging for modern people in a secular world. We don't think of prayer as a priority in the daily routine, especially if you're working and you're working under pressure, under stress; then making time for prayer may seem not the top priority. So that's something that anyone who starts the journey of meditation is going to have to get to grips with and get used to, the need for structure.

So there's prayer. Then there's work, which takes many different forms of course. For St Benedict, it was primarily manual work, but any kind of work that is involved in life. And then the third element is lectio, or reading or nurturing the inner world, nurturing our imagination, our mind with good nourishing content, not just entertainment, but really feeding our mind – with the scriptures for example, good music and good art, and so on.

So these are the three elements of the human person that make up body, mind and spirit. That's who we are. Of course, they overlap and harmonise, and if they don't harmonise, then we are unhappy, we're unhealthy.

Some of you have perhaps been watching the excellent talks by Dr Barry White on health. This year is the WCCM year of health, and we asked Barry White, a young Irish doctor, to take us through the year with a number of

really excellent presentations on different aspects of health. And in the model of health that he uses, he puts meditation at the centre of that model. So for anyone who's interested in contemplative health, this would be an excellent teaching model to get to understand. And he also speaks about the practical things like sleep. So does St Benedict talk about the importance of sleep, and getting enough sleep and food. Barry talks about healthy food, so does St Benedict talk about eating well and eating regularly, and so on.

So this undertaking, this journey of meditation is going to lead us to understand what our lifestyle should be like, what kind of balance, what kind of priorities, what kind of rhythm we want to live by. This may not happen immediately, we may struggle, but it's inevitably going to happen. Meditation will change your life. If you put it into your daily life, it will change it. John Main, recommends that two periods of meditation a day, morning and evening, are the minimum. And for many people, that's too much, or too soon. And of course, Fr John also made it clear that, although these two periods of meditation are basic and essential, it may take time to develop that rhythm of daily practice. But don't give up. Keep trying.

Making a retreat like this could help you to develop that rhythm, to deepen it, or to start it again if you've lost it. If you were meditating regularly and during the pandemic and with other anxieties you slipped out of the practice or were not doing it very regularly, maybe a time of retreat like this will help to restart the motor and get back into that basic minimum rhythm. And when we are in this structure and this personal discipline of the path, of the way, then we will recognise the means and the opportunities available to sustain our initial motivation. Because for all of us, it's easier at the beginning to start with a lot of hope and a lot of expectation and a lot of enthusiasm, but after a while, that motivation begins to decrease and we need to boost it. And again, let's hope that this time of retreat will do that for us.

And when we're in this approach, we can say we're beginning to live a

contemplative life. And that means living life in a contemplative way. It doesn't mean you have to live in a cave or in a forest or in a monastery. It means that you are living your life, whatever life that may be, with family, maybe on your own, maybe with a busy work schedule or maybe in retirement, whatever kind of life you are living now at this period, can be lived as a contemplative life. ~

3

Breaking through the Brick Wall

I'd like to briefly run through the levels of consciousness that give us a map, a rough guide, to the journey that we make as soon as we start to meditate.

Somebody teaches us to sit down, sit still, close your eyes, and let go of your thoughts. That's a strange idea for most of us, that we should let go of our thoughts, meaning *all* thoughts. Doesn't mean have good thoughts or good insights. It means let go of all of the operations of the mind – our memory, our reason, our imagination, our thinking of the past or thinking of the future, the way we analyse our fears, our hopes, our desires, all of the stuff, all of the activity going on in our mental space all the time. The teaching is, let go of it, lay aside your thoughts. And we lay aside our thoughts by saying our mantra. A very simple discipline, and yet one that we discover to be quite challenging, because we discover just how noisy and active the mind is, how many waves of thought are going through our mind all the time. That's the first level of consciousness, the monkey mind.

If we persevere we come to another level of consciousness, that we can call the hard disk of our lives. Just as in a computer everything that's ever been recorded on the computer can be retrieved, we can get everything that's recorded there. That means everything in our life at some level, in some way, everything from our very first moment of consciousness is somehow recorded. At this level, of course we discover that there are some memories, some experiences which are not finished – maybe repressed, maybe traumas, maybe experiences of loss, maybe pockets with deep wells of anger, of sadness, of fear that we have somehow built up, accumulated and have never fully dealt with, have not been healed.

And some of these memories take a lifetime to heal, especially the ones that affected us very early in our lives. Fear, grief, may be lurking or hiding, controlling us from the unconscious. So at this level of consciousness, we may get memories from the past or feelings from the past, and again, the important thing is to keep returning to the mantra, that's the essential teaching. And just by persevering with the mantra, you will be led gradually, gently through these different levels.

This third level of consciousness is what we could call the brick wall. This is like the brick wall of the ego. And when we come to the brick wall, we are really meeting, in a sense, the source of all distractions, which is the 'I' thought, that little awareness of our self or self-consciousness that makes us feel separate from other people. It is a necessary part of our psychological development, that we have an ego and that the ego should be healthy. But sometimes, the ego's sense of being separate becomes unhealthy, excessive, and therefore becomes isolation. And this is where the problems begin.

How do we break through this wall? This is what happens. Little bricks fall out of the wall, and we see through the wall. You begin to experience a spiritual dimension in our life in small ways, but it's a big discovery. It's maybe a small breakthrough, but it's a breakthrough. And the really big breakthrough happens out of our conscious observation, you can call it the kingdom of God, and here at the frontier of our ego identity we meet a Guide, we meet the person of Jesus, and recognise him. Of course, we may have sensed and been aware of his presence at all of the other levels of consciousness, but here, a recognition takes place. And so we then begin to shift our consciousness from ourselves, from the ego, the mirror of the ego always looking at ourselves, thinking about ourselves, the self-centeredness of the ego, and we begin to be able to become other-centred. And it's an encounter with the risen Christ that this happens. Then the journey really begins, going to the Father in the Spirit. So this is

the whole dimension of the Spirit. The whole journey is about breaking through and moving on.

Walls can create feelings of separation, of exclusion (you're not wanted here, go away) of rejection. And all of these are feelings that cause human beings the greatest suffering, the feeling of being unwanted, the feeling of being excluded, rejected. This is what goes to the very core of our human need for love, for belonging, for integration for wholeness.

The ego is not all negative. The ego is a wall, but the question is: Is it built and maintained by fear and suspicion, hostility and prejudice? Or does our ego operate in our life, our daily life, in our relationships, by helping us to find the optimum distance with others that allows us to develop a relationship? And that's the question: What kind of ego do we have? ~

Models of Consciousness

There are different systems of thought and different traditions. There are different models of reality, different models of human consciousness, different names for the different levels of consciousness. So we don't want to get too attached or too fixed to any one of these models, but I think they are necessary to help us make sense of the progressive experience that we are passing through, of what we call the journey, the journey of life, the inner journey of meditation. The relationship between this inner journey, this inner development that's taking place over years, the relationship between that and the external circumstances of our lives, our work, our family, our personal relationships, relationship to the environment, and so on. these are models of course that we have to take with a certain element of caution, but we need them as well.

I was speaking about the ego as a wall that is built over time, and it is maintained over time either by fear and suspicion, hostility, or prejudice, or it can be developed healthily as a means of communication, as a way of service, as a way of finding the optimum distance, initially between ourselves and other people. So the ego has a positive role to play. It becomes egotistical or egocentric when it collapses under the weight of its own negativity, or it takes the idea or the need to be separate too compulsively and becomes very self-protective and self-assertive in the wrong way. Either way, the ego has a purpose. It is not an end in itself, it's a means. The Sanskrit word *ahamkara*, which is often translated as 'ego' means: *aham* ('I am') and *kara* (the Sanskrit root means 'carriage, means of transportation'). So we could think of the ego as a way of carrying the self, of communicating, conveying the self. What goes wrong is when we get too obsessed about the car, and forget about the passenger.

It is important though, I think, to have a sense of what these different models of consciousness have to tell us, because it means then that we are thrown back into our own experience. This is a phrase that John Main uses many times when he describes meditation as a way that leads us into our own experience and we verify the truths of our faith in our own experience. And this means that in our own experience, we're not thinking about models of reality. We're not applying theories to experience, we are actually allowing the experience directly, the primary experience, the experience of God, the experience of the self, to teach us and form us and transform us.

Carl Jung thought of the ego as the conscious mind as distinct from the personal unconscious. So the ego is our conscious awareness of our existence, the fact that we can say 'I'm here, this is me, and I'm not you'. So it's my conscious existence, and it organises our thoughts and our feelings, and uses memories that are not repressed. So that's a helpful way perhaps of describing, understanding the ego. The research has been done, the scientific understanding of the brain in recent years after Jung, has suggested that there is a particular part of the brain that is responsible for this self-awareness. This is not the mind, it's not the answer to the question of what is consciousness, but it's a particular part of the brain that comes awake or the light gets turned on with the sense of 'I am here, and I'm sitting in this chair, and I'm looking at a camera, and I'm hoping that this is getting on the internet, and I hope you're listening'. So there's that conscious awareness of oneself in any particular moment or place. So the fact that that could even be, as I understand it, identified it with a particular functional part of the brain is interesting, because it suggests that the brain one day will be turned off, maybe with dementia partially, and certainly when we die we become brain-dead.

Does that mean that the mind, consciousness ceases? Apparently not, although there's still a very strong group who think, insist on the materialistic explanation that it is the brain that produces consciousness.

It looks much more realistic to say that the brain develops or functions with the development of this self-awareness, but consciousness itself is more than the brain, the mind is more than the brain. There's a strong force or group who think, the materialistic camp that believes that consciousness or mind is produced by the brain, so matter produces consciousness, or spirit even. Whereas equally, and in fact more convincingly, we now know that when we meditate we are actually changing the physical structure of the brain. And the way we think, and the way we use consciousness, including in meditation, has an impact upon our physical material reality. So the evidence, and this is the wisdom of the millennia of all the great spiritual traditions, the evidence now is that consciousness manifests in matter.

The reason I think this is important to consider, is because it gives us a different approach to the ego and to our own stages of development. It makes us realise then, that even when the ego is very dysfunctional, even when our repressed or unconscious lives are very dark and frightening to us or disordered, consciousness itself can bring healing. Consciousness or the spirit can heal, and can heal when the mind or the ego has become disordered and we are trapped behind this brick wall and we think we will never be able to get out of it.

This is important, because when we first start to meditate, and we hit the brick wall it may seem as if I'm stuck, I will never get any further. Will I break through? How can I know that I will ever break through? I meditate day after day and no breakthrough is happening. So we need to be encouraged and we need to be informed that this is what any spiritual tradition does for us if we listen to it. It's what the church should be teaching when it is teaching us about prayer, even from a very young age, that prayer works, prayer moves the brick wall of the ego. Faith moves mountains, and prayer can bring about this transformation of our human condition.

The important thing as John Main says is, be yourself. And meditation for him is this way in which we can be ourselves, accept ourselves as we are,

at this moment. And this is precisely how the breakthrough happens. And a series of breakthroughs, a succession of breakthrough moments, is what we mean by the spiritual life. It's not just one big breakthrough, or break out of the prison. That's not like a prison break that just happens once. But it is a series or succession of linked moments and experiences of liberation from the imprisonment within the disordered ego, and we are released into the liberty of the Spirit. This is the defining characteristic of the self. And being yourself is liberty of spirit, the freedom to be able to accept yourself realistically without having to apologise for yourself. As John Main says, without feeling you have to make yourself acceptable to God or acceptable to other people who you want to impress, and free from being trapped into the roles that we play, into role-playing, which is of course what the ego likes to do.

So, John Main's model of the self is a biblical model of the body, the mind, and the spirit. But it is shaped and simplified and made very practical through his teaching on meditation. John Main puts a contemplative practice of meditation at the centre of his understanding of human existence, a human life that is on its way to divinisation, on its way, home, on its way to God. ~

5

Breakthrough by Faith

This journey that we are on is about breaking through the wall of the ego, the wall of separateness at different levels and at different stages of our life. We use the term 'breakthrough', which might suggest getting a sledgehammer and hitting the wall until it collapses. This is a violent image of getting a sledgehammer and beating the wall down brick by brick until it collapses, doing violence to ourselves in order to love ourselves. This is a negative kind of spirituality, which finds expression in many traditions. But it's really a false spirituality that has been hijacked by the ego itself by its own image of perfection, and negative perfection.

It isn't by violence that we make the breakthrough, it's by faith. It's faith that moves mountains, and the exercise of consciousness in the practice of meditation *is* an act of faith. It is faith, that is the breakthrough. Remember St Paul speaking about the gospel as a way of salvation, a way of healing, a way of flourishing, a way of coming to the fullness of life that begins in faith and ends in faith. So it's open-ended.

So, what do we mean by faith? Obviously, this is something different from belief. Even the devil believes in God, somebody once said. So we're not saved by belief. But we are saved, as Jesus often said to people he healed, 'Your faith has healed you.' We are saved, through developing our human capacity for faith.

And to understand faith, it really is simply necessary to think about how we use the word – a faithful friend, a faithful husband, a faithful wife, or keeping good faith with a promise we've made. Faith means relationship in which we persevere in the commitment that we make, and that commitment goes deeper as time passes. John Main said, on the journey of meditation, more faith, deeper faith, not less is needed in order to keep

going on the journey. And this is because the journey of meditation itself opens up our capacity and expands it for this faith. Faith is our capacity for love. 'The beginning is faith, the end is love, and the union of the two is God,' said St Irenaeus. ~

6

Perseverance

The word in the New Testament that's often used to describe perseverance is *epimonia*. It's a Greek word that means 'remaining' – sticking with, staying with, being patient, enduring, or waiting. And anyone who meditates and learns to meditate, I think understands why that experience of endurance is life-giving. I'll give you a couple of examples of how this word is used in the gospels and in the letters of St Paul. In Luke 8:15, for example, Jesus is actually giving his commentary on his own parable, the parable of the sower, the parable of the seed being sown in the ground (Lk 8:5-8). And you remember that some of the seed falls on good soil, and some of it, a lot of it falls on soil that is not receptive or productive. But the seed in good soil, Jesus says, 'represents those who bring a good and honest heart, to the hearing of the Word, hold it fast, and [by their *epimonia*] by their perseverance, yield a harvest' (Lk 8:15). Just read that again, because if you think of the seed here, which is a symbol in Jesus' parable of the Word of God, if we think of that too in terms of the mantra, the seed in good soil represents those who bring a 'good and honest heart to the hearing of the Word, who hold it fast, stay with it, and by their perseverance yield a harvest'.

There's a correspondence here for the meditator anyway between the life of faith, the spiritual journey as described in this passage, with our daily practice of meditation. The mantra in the same way falls into the good soil of our heart, what Jesus calls a 'good and honest heart'. We could describe this as a pure heart. And in meditation, in the saying of the word, the faithful perseverance in the listening to the word, we come with practice to listen to the mantra. Then, this work of listening to the word or saying the mantra listening to the mantra purifies the heart. So our heart at the beginning, that means that level of consciousness which we need to open

up and develop through meditation, this level of the heart may be at the beginning very hard, be a very hard heart. It could be a brick wall of the ego. We may find at first that we're meditating, but we don't seem to be getting anywhere. But as Jesus says here, those who persevere with it will find that the heart itself begins to become good and honest. In the Beatitudes, he says that the pure of heart, see God.

So here is a breakthrough happening over time, through a process, the process of sitting down to meditate morning and evening, and of remaining faithful to the mantra as we keep returning to it. This is doing something. Even if at times it feels as if you're not doing anything or going anywhere, it is actually working. It is transforming the soil of your heart, the ground of your consciousness. It is purifying it of all of those toxins, all of those unnecessary bricks that we have installed to build a wall of the ego that entraps us rather than helps us to communicate. And by their perseverance, they yield a harvest. The harvest, we find expressing itself through the fruits of the Spirit in our character, in our mind, in our relationships, in our work, in our life as a whole: love, joy, peace, patience, kindness, goodness, fidelity, gentleness and self-control.

As these qualities that others may notice in us before we do develop, we may be very surprised to see them happening. And the ability, or the capacity to be surprised is a sign of a healthy spirituality, of a spiritual life that is truly open to the other, open to God, rather than focusing upon itself and self-cultivation, which suggests that the ego would be in control. But the capacity to be surprised means you're in a way defenceless, you're open, you're vulnerable. And you can be surprised by joy, surprised by the fruits of the Spirit, as they develop in you, and in your relationships.

So here's one way of understanding how we prepare for this breakthrough, or allow this breakthrough to happen. Because as we sit at the wall of the ego, and say the mantra, listen to the mantra, hearing the word to the best of our ability, and returning to the word faithfully day by day, this very

simple, childlike work, inner work that we come to love, this very simple, childlike work has a transformative effect. It is changing the way the wall is. It changes our ego doesn't destroy the ego, because we need an ego. But it transforms the way this part of our psyche, the ego, operates.

Let's look at one more example from Luke chapter 21:19, just one verse: 'By standing firm, you will win true life for yourselves.' Again, it's Jesus speaking to the disciples and warning them of the troubles and the ordeals that they and their community, the people will have to go through in the future. But he gives them this radical reassurance, 'By standing firm, [*epimónia* again, remaining there, persevering] you will win true life for yourselves.'

So if we are practising the contemplative work that allows this phenomenon of faith, this quality of faith to become stronger in us, it will produce a harvest, the fruits of the Spirit, which are manifestations of the life of God. And the manifestation of these fruits of the Spirit is a visible sign of the process of divinisation that is happening in us, has begun to happen here and now in this life. And when we become aware of that, and it will be with a sense of wonder and mystery, maybe uncertainty that we begin to see it at first, but when we begin to see it, we have become conscious of a meaning in our life. This is why meditation doesn't only reduce symptoms that we would like to change like anxiety or stress or insomnia, or anger or addiction, but meditation more than that gives us the sense of meaning and connects us with the meaning of our life. And meaning is always to be found, not in thought, not in an explanation or an answer to a riddle or to a philosophical problem. Meaning is found, and we can live with meaning, when we have the experience of connection, a personal connection, to the truth, reality. ~

7

Commitment

The conditions that we need to cultivate in order to break through the wall of the ego, opening up into the realm of the Spirit are faith in terms of perseverance and commitment. This is something you have to discover for yourself, just like a new husband or a new wife. It's what fidelity means, what monogamy means, what it means to remain committed. And, as in any human relationship of that kind, there will be testing moments. But it's only in our own experience, and only through our own interpretation of our experience, that we can really make this commitment. And then when we do we discover this is exactly what the human being is meant for. This is making us more human. And any person who has not found it by a late stage in their life, what it means to commit themselves has a big work to do. Because breakthrough, the process of breakthrough, that is what gives life vitality and energy and joy.

Breakthrough requires faith, commitment, perseverance, in many different levels and ways of life. Meditation is a contemplative practice that we build into our ordinary life in the morning, and another one in the evening. And it is this little exercise of a contemplative practice that acts like a catalyst and awakens this whole process of becoming human fully, of being able to commit ourselves, of being able to be faithful in all our relationships and in all the operations of our life.

So this is why it is so important that we teach a contemplative practice to young people, to children when they are setting out on their journey of life, so that they have this, let's call it a life skill. It's a life-giving and life-transforming skill or practice. Or we could call it an art. No child today, that left school without knowing how to use a computer, you would say was really well prepared or well educated or well conditioned for life in the modern world. So in the same way, if we are not giving this art of prayer

to our children we are condemning them and the next generation facing the huge problems that we have created, condemning them to a very difficult and perhaps even despairing future.

Meditation can be a breakthrough from despair into hope, and a contemplative practice built into our daily life in a simple, ordinary way is so essential for our development, for our well-being, for being able to deal with the complexities of the world that we've created, that to take meditation into a school is one of the most powerful contributions we can make to the future. ~

8

Divinisation

Some words of John Main from his collection of talks called *The Way of Unknowing*:

To awaken is to open our eyes. And we open them, as St Benedict said, to the divinising light. And what we see, transforms what we are.

We'll just read that again. This is really a description of the process of breakthrough. And remember, I'm speaking about breakthrough not as just a big event, sometimes we have big moments of revelation, dramatic changes of consciousness or ways in which we see everything. But the breakthrough itself essentially is a process of development, we are constantly breaking through into the next stage of our journey. And he's describing it here as awakening, to become more conscious of ourselves and of our surroundings.

To awaken is to open our eyes. And we open them, as St Benedict said, to the divinising light. In the prologue to the rule of St Benedict he says this, that the call of God to us comes to us through the crowd, through the crowd of our thoughts, through the crowd of our activities, through the crowd of our memories, our unconscious, our ambitions. The Word of God or the call of God comes to us through all of this, it penetrates through all of this noise and distraction, and it is calling us. And he says, 'What is sweeter to us than to hear this call and to feel that there is an opening in the wall.' That there is a window, that there is a path, through the wall and that this is leading us into life into a bigger, broader panorama of life than we had imagined possible. And this is a continuous process, day by day.

And as we hear this call, and it's not something we imagine in our mind as a voice, but it is an experience of being pulled and summoned and invited

from the depth of our being into a breakthrough. And as we listen to the call and we open our eyes, we open them to the divinising light. So this is to the light of consciousness, the light of God. And in several passages in the New Testament, and in the mystical tradition everywhere, we see that we become what we see. We become what we see. Because in seeing this light, we are enlightened in the sense that we are no longer objectifying what we see, we are moving beyond this dualistic mind, where we are looking for God as if God was some kind of external experience or external reality. And we realise that all of this is happening from within the life of God, that we are on the inside. We cannot view it from the outside. As Jesus said, you cannot tell by observation when the kingdom of God will come. We have to allow ourselves to be drawn into it before we can see it and know it. The more clearly we see it, the more we become it.

As St John said, 'We do not know what we will be like in the future, but we know we shall be like him, because we will see him as he really is.' (1Jn 3:2) So to see God is part of this experience, the human essential human experience of divinisation. To see God is to become God. And if that sounds New Age, then think again, because this is what the Christian teachers have said from the beginning, that God became human, so that human beings can become God. So this is the most essential and wonderful fruit of this experience of perseverance, of fidelity, of staying with and in the journey. ~

Meditation is a Natural Process

The breakthrough that happens is a continuous unfolding and expansion of consciousness in love. In our spiritual life, and that means in our life as a whole because life is a spiritual journey, we don't have a spiritual journey that we have to fit in to our busy life, life itself is a spiritual journey but we need to cultivate those conditions which allow the good soil to bear fruit, just as we need to do that in a vegetable garden or in a farm. Like planting vegetables or flowers, meditation is a natural process. Meditations is as natural to our spirit, that means to our essential nature, to our true self, as breathing is to the body.

The gardener collaborates with nature, he has to understand and respect the laws of nature. Maybe he or she needs to spend some years in study. Now they study at the university, previously it was just done by working on the farm with your family and absorbing that knowledge of the laws of nature. But if the farmer or the gardener ignores these laws, what happens? They abuse nature. The soil becomes exhausted if the farmer becomes too greedy or too impatient, maybe using artificial means to increase productivity for one or two or three years and then a major crisis happens in the health of the soil and it becomes polluted and non-productive. And as a result of that, there is a kind of a domino effect and the ecological balance in the area, in the physical area is upset. Today this ecological balance is being upset globally because of the scale in which we are abusing nature.

The meditator also follows the basic laws of our own nature, and we need to respect and of course understand the particular laws that operate within the spiritual dimension. The meditator follows, like the gardener, the basic laws of his or her own nature, and respects and understands the particular realities of the spiritual dimension. And the only way that we

can do that is by giving the time necessary for contemplative practice. Maybe in the past, when life was less busy and less distracted and less saturated by media, social media, maybe in previous societies more agricultural, more traditional, more quiet, there were contemplative moments or periods of the day in which people could feel connected again to their own spiritual dimension, to their own inner world. But that is very rare today, because we have effectively blanketed the whole of life in a continuous saturation of noise and activity. So when children or adults for that matter, are given the opportunity to rediscover this inner world, of course children especially recognise it and love it, and adults usually know that this is something that they want to pursue.

So spirituality is not about getting spiritual experiences. It's certainly not about reading about spiritual experiences that other people have and imagining that we could have them. That's a kind of false virtual spirituality. It would be like watching nature programmes on TV or the internet, but not actually going out into nature or into your local park or making a walk in the countryside or in the park a part of every day.

Spirituality is not about getting spiritual experiences. It's about cultivating the field of our own human nature. And it's in that field, if you remember the parable of Jesus about the kingdom (Mt 13:44) it's in this field that the treasure of the kingdom is buried. ~

The Laws of God and of Reality

So what are the basic laws of this spiritual universe? And what are the conditions that we need to cultivate and respect for the spiritual life to produce its fruits? There's one long psalm, the longest psalm actually, it's Psalm 118. This is a psalm which celebrates the laws of God, it celebrates them with real joy of what it is like to discover these laws within yourself, and then to learn how to respect them.

They are happy, whose life is blameless, who follow God's law. How shall the young remain sinless? By obeying your Word. I take delight in your statutes, I will not forget your Word. I will run the way of your commands. You give freedom to my heart. (Ps 119:1, 9, 33, 44-45)

How surprising this is for many people to hear about this language of God's laws and commandments and to see it related to joy, and well-being and freedom. So this is a very different understanding of laws and commands that we have come to hold. When we hear about religious laws, or religious rules and regulations we don't think of them in terms of joy and freedom, but as something narrow, narrow-minded, restrictive, exclusive, like building walls against people telling some people they can't come to communion or other people they can't get married, and so on. Of course the church's laws are sometimes confused with divine laws. And this is a very important point, which the church has always recognised.

There are two kinds of laws. One is those which are created by the institutional church, and which change over time. And then there are the deeper laws, the real laws of God which are built into the very fabric of reality and of our nature and so are changeless. And as any institution would like to do, it tries to concentrate power within itself and therefore it

likes to blur, to confuse the distinction between manmade laws and the laws of God. But the scriptures are talking about the laws of God here. Let's put it in another way without using the word 'laws' and 'commandments', but just thinking about it as discovering the nature of reality, the structure of the real world.

What explains the joy and the freedom of the psalmist about obeying this structure of reality that he recognises within himself and in his relationship to others and to the community, and on the other hand the modern rejection of religious structures and rules as repressive and exclusive? What has caused this breakdown, I think, is the loss of contemplative experience, loss of interiority, the very thing that children in the classroom are so happy to be allowed to rediscover and experience again.

When religion itself has lost these dimensions of spirituality, it withers on the vine, the grapes die, the soil is not nourished by contemplation and instead of wine, you get vinegar. Religion, instead of being the wine of life, it becomes vinegar, something bitter and sour. The great Sufi mystics especially but many others, as well often use wine and inebriation as a symbol of the spiritual journey, and we see that inebriation, joy and happiness of the spiritual reality in the words of the psalmist that I quoted. Even some of the mystics like Gregory of Nyssa use expressions like 'sober intoxication', to describe the experience of living in accordance with the laws of the inner world.

A contemplative Christianity is capable of giving a new reading to the scriptures, such as these short passages I've mentioned. A contemplative Christianity can renew and revive the cultivation of the Word of God as a source of nourishment to the soil of people's inner journeys, because a contemplative Christianity awakens within each person and within communities, a fresh understanding of the nature of spiritual experience itself. And it doesn't confuse religious externals, which can be very helpful and very nourishing, but it doesn't confuse the external religious forms with the nature of spiritual experience itself.

Today, we have a new opportunity to do that, we have the accumulated wisdom, of the mystical tradition, and of the scriptures which can be opened up again. And we also have new psychological and scientifically medical ways of seeing their meaning. So the rules or the external suggestions that might be offered today will be different from those that were offered in a more devotional form or externally directed form of institutional Christianity.

One example of that is John Main's recommendation, that we meditate twice a day. And he says, actually this is the minimum. If you want to develop, cultivate the field of your heart and the field of your life and uncover the treasure of the kingdom, then a serious contemporary practice is necessary. We discover that this is built into our human nature, this is natural. This is not something that's imposed from outside. No one can make you do it, and John Main is not saying you have to do it or else you will not go to heaven. He is sharing from his own experience and from that of the tradition, he's sharing with us this fundamental law of the spiritual life, that a regular practice fits into our life most naturally and healthily with this balance morning and evening. That's how every day is physically is constructed, and that's why we recommend to meditate in once in the morning, once in the in the evening as a minimum. Of course we have to adapt our times and do the best we can in a world in which we don't have a very natural rhythm of life – we live in artificial light, artificial living conditions – but the fundamental principle is the same, morning and evening, the beginning and the end of the day.

And what we discover is that if you want to learnt to meditate, it's easier to meditate twice a day than once a day. Sounds strange, but try it. I think many of you, like myself, have discovered that to be the case. We're simply obeying the spiritual laws of nature here which bring together the physical reality of the sunrise and the sunset with our own going to bed and getting up in the morning. So it builds our spiritual rhythm into or allows us to coordinate and harmonise our spiritual rhythm with the

rhythms of nature. We only have to have a little sensitivity to the way the world feels right at the break of day – the birdsong, the sense of waking up, the freshness of the day. And then what does it feel like at the end of the day as the birds return to their nests and nocturnal animals are preparing to come out but the others are preparing to sleep? So whether we see it or not, we are all part of this beautiful rhythm of nature. Here at Bonnevaux it's a little easier for us to see it because we're surrounded by this 65 hectares of pure land and there's a lot of wildlife. ~

Breakthrough happens over time, through the process of sitting down to meditate morning and evening, and of remaining faithful to the mantra as we keep returning to it. Even if at times it feels as if you're not doing anything or going anywhere, it is actually transforming the soil of your heart. The harvest, we find expressing itself through the fruits of the Spirit in our life as a whole: love, joy, peace, patience, kindness, goodness, fidelity, gentleness and self-control.

These talks present the spiritual journey as a process of development which involves breaking out from the confines of our self-centred ego. But unlike a prison break, spiritual breakthrough happens in a succession of linked experiences that gradually release us into the liberty of the Spirit. It is a journey of faith, expressed in perseverance and commitment. As a way to prepare for and allow this development, Laurence Freeman advocates the practice of meditation, which itself is an act of faith. The childlike simplicity of repeating the mantra faithfully day after day prepares the ground and yields a harvest of the fruits of the Spirit. These fruits are a manifestation of the life of God growing in us.



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



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