Lectures hebdomadaires



Laurence Freeman o.s.b.







Méditation chrétienne du Québec

et des régions francophones du Canada

2715, chemin de la Côte-Sainte-Catherine, bureau H-205 Montréal (Québec) H3T 1B6

514-525-4649

 $Courriel: \ \underline{info@meditationchretienne.ca}$

Site Internet: www.meditationchretienne.ca







LA PEUR DE LA MORT p.170-173

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., La Parole du silence, « La peur de la mort », Le Jour éditeur, 1995, p. 170-173.

En méditant, nous mourons et nous affrontons la mort chaque jour. Et si nous faisons face à la mort quotidiennement, si nous nous permettons de mourir un peu chaque jour, alors l'expérience de la mort nous permettra de vivre plus pleinement chaque instant. Faire face à la mort avec foi nous conduit au-delà de la peur de la mort et nous permet de vivre chaque jour avec le ferme espoir de connaître la vie éternelle. Cet espoir explique pourquoi la méditation est une façon de vivre. Parce que c'est une façon de mourir. La mort neutralise tout sentiment du futur et nous force ainsi à nous concentrer entièrement sur le moment présent. Où aller, sinon dans le moment présent ? Lorsque nous faisons véritablement face à la mort, nous nous trouvons totalement dans le moment présent. Si nous pouvons regarder la mort avec cette attention absolue, sans tenter de l'éluder, il nous est alors possible de connaître l'éternité avant de mourir.

Mais nous tentons constamment de fuir le moment présent, soit en vivant dans le passé, soit en créant un monde de fantaisie. Or, lorsque nous méditons, le fait de dire le mantra ferme la porte à ces deux options et bloque la route de l'évasion. Il n'y a nulle part où aller, sauf ici. Le mantra indique une seule direction, le centre. Le chemin est étroit, mais c'est celui de la vérité. À mesure que nous cheminons sur la voie du mantra, à mesure que nous apprenons à le réciter avec courage et humilité, il nous mène sur une voie où tout ce qui nous empêche de parvenir à la plénitude de vie meurt. Nous mourons chaque jour dans la foi, et c'est là la préparation suprême à l'heure de notre mort. Toutefois, cette voie de mort dans la foi nous amène inévitablement à affronter deux forces très puissantes : la peur et la colère...

[...] la colère, et la peur qui en est la source, représentent tout ce que la méditation n'est pas. La colère la plus intense émane de la peur la plus profonde : celle de la mort. Mais il existe aussi toutes sortes de causes secondaires ; la peur peut provenir de tout ce qui compose notre bagage psychologique, notre histoire personnelle. Nous devons avoir conscience, lorsque nous méditons, et à mesure que nous nous purgeons de cette colère, que notre préoccupation immédiate n'est pas d'en chercher la provenance. Ce qui importe réellement, c'est que nous soyons en train de nous en défaire... Ce qui



importe, c'est que l'amour en acte dans la foi qu'exprime le mantra chasse la colère de notre cœur. Nous commençons à méditer avec un grand avantage si nous avons dès le départ une foi solide, car nous sommes alors capables de comprendre que la colère est anéantie par la puissance du Christ... Le Christ, par la puissance de l'Esprit, peut anéantir cette colère parce qu'il est celui qui a vaincu la peur fondamentale de la mort, et qu'il est maintenant investi du pouvoir de nous libérer de cette peur... Selon les paroles de Jean dans sa Première Lettre (4, 16-18) : « Dieu est amour : celui qui demeure dans l'amour demeure en Dieu et Dieu demeure en lui. En ceci consiste la perfection de l'amour en nous : que nous ayons pleine assurance au jour du jugement, car tel est celui-là, tels aussi nous sommes en ce monde. Il n'y a pas de crainte dans l'amour ; au contraire, le parfait amour bannit la crainte. »



ANNIVERSAIRE DE JOHN MAIN

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., « Anniversaire de John Main », Bulletin trimestriel, hiver 1996

L'un des plus grands dilemmes dans lequel le christianisme traditionnel se trouve pris de nos jours est de savoir quel sens il peut y avoir à communiquer l'Évangile de manière non compétitive dans un contexte de relations avec les autres religions... Pour le chrétien exclusiviste, ceci n'a pas de sens. Et pourtant, c'est, actuellement, ce qui se passe partout et en permanence... Faut-il y voir un enseignement que l'Esprit essaye de nous donner? Le christianisme est peut-être en train d'apprendre que s'il est vraiment universel, il doit se trouver et se reconnaître dans toutes les formes d'expérience spirituelle de l'être humain et dans tous les types d'événement spirituel...



Aujourd'hui, nous entrons dans une nouvelle ère de dialogue religieux, de tolérance, de révérence et d'enseignement mutuels que les générations précédentes n'auraient jamais pu imaginer. Sa légitimité pour les chrétiens est attestée par le fait qu'elle est tellement compatible avec la personnalité et l'exemple de Jésus. Il ne rejetait personne, tolérait tout le monde et voyait le mystère de Dieu en tout être humain et dans la nature. Il mangeait en compagnie de ceux qu'il aurait dû mépriser ; il parlait avec ceux qu'il aurait dû éviter. Il était aussi ouvert aux autres qu'il l'était à Dieu...

En Jésus, le temps et l'éternité se rencontrent, la Parole se fait paroles humaines. Mais la jonction se fait dans la pauvreté humaine en esprit. La pauvreté est le point « où le mystère infini rencontre l'existence concrète ». La pauvreté n'est pas seulement l'absence de choses, mais la conscience que l'on a besoin des autres, de Dieu. Ce besoin chez l'être humain est universel. Il est partagé par les riches et les puissants comme par les pauvres et les plus marginalisés.

Le besoin n'est que le sentiment très fort que suscite notre état d'interdépendance. Nous ne sommes pas séparés les uns des autres ni de Dieu. La sagesse, c'est de reconnaître cet état d'interconnexion. En méditation, nous plongeons à un niveau de réalité plus profond que le niveau superficiel du mental dominé par l'ego qui, trop souvent, nous retient dans le filet de l'illusion de notre indépendance et de notre isolement. Se dépêtrer de ce filet est l'objet du travail quotidien de la méditation et c'est aussi le nouveau modèle de pratique de la présence de Dieu dans la vie ordinaire qui est créé par la méditation quotidienne.





LE MANTRA p. 289-290

Laurence Freeman, Bulletin trimestriel, décembre 2007. Extrait de : Laurence Freeman o.s.b., Jésus, le maître intérieur, Albin Michel, 2002, p. 289-290.

Le mantra... est récité continuellement quelles que soient nos impressions : « en temps de guerre et en temps de paix », dit Le Nuage d'inconnaissance ; « dans la prospérité et dans l'adversité », dit Jean Cassien ; « du début à la fin de chaque méditation », rappelait à son tour John Main. Avec la pratique, le mantra enfonce ses racines plus profondément dans notre être, établissant l'harmonie entre le conscient et l'inconscient. Imperceptiblement et graduellement, il descend de la tête dans le cœur. Avec le temps, nous disons le mantra, puis nous le faisons résonner, puis nous l'écoutons avec moins d'effort et plus d'attention.

Naturellement, nous traversons des jours d'orage et des périodes de sécheresse où il semble quasiment impossible de le dire. Tous les prétextes sont bons pour ne pas s'asseoir et méditer. Si nous essayons quand même, le mantra est immédiatement balayé par une tempête de pensées et d'émotions. Mais si nous persévérons ou reprenons la méditation, telle la semence de la parabole qui pousse dans les entrailles de la terre (« nous ne savons pas comment », disait Jésus), le mantra nous guide fidèlement toujours plus en profondeur. Avec la profondeur, vient la clarté, la connaissance de soi, le grand don de la compassion et l'immobilité intérieure nécessaire pour accéder à une attention toujours plus complète, une transcendance de soi toujours plus généreuse. Le mantra progresse imperceptiblement dans les intervalles de calme entre les vagues de la pensée et de la vie intérieure...

Avec le temps, le mantra nous conduit à la pauvreté authentique où nous apprenons simplement à être. Éprouver occasionnellement cette belle réalité nous donne la force d'endurer les épreuves et les déceptions qui nous attendent sur le chemin. Il y aura des moments de défaite... Mais même lorsqu'il nous semble régresser, la croissance est à l'œuvre si la foi est présente. Dans la plus obscure des nuits, brille encore une lumière invisible.

Une attitude de non-possessivité et de confiance se développe et remplace l'avidité et la peur. Par elle, on accède à une paix de plus en plus stable. Sous-jacente à toutes les



turbulences, la paix découle de la certitude d'être connu et, cette paix une fois reconnue, elle devient le fondement de toute croissance future.



MORT ET RÉSURRECTION p. 117-119

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., Le chemin de la méditation, « Mort et Résurrection », Bellarmin, 2001, p. 117-119.

Toute la tradition chrétienne nous apprend que, pour devenir sages, il faut nous faire à l'idée que nous n'avons pas ici-bas de « cité permanente » (He 13, 14)... Les sages des temps passés et présents nous enseignent que, pour avoir une juste perspective sur la vie, il faut garder la mort présente à l'esprit... Pour qui est attaché au monde, parler de la mort est difficile. En vérité, à la base de l'attachement aux biens de ce monde, nous trouvons un fantasme qui procède d'un point de vue diamétralement opposé : non pas de la sagesse de se savoir mortel, mais de la pure illusion de se croire immortel, à l'abri de la défaillance physique. [...]

La méditation est une voie de puissance parce qu'elle apporte la compréhension de notre nature mortelle. C'est une voie qui nous met face à notre propre mort. Et elle peut le faire parce qu'elle est la voie du dépassement de notre mortalité. Elle est la voie qui nous porte au-delà de la mort vers la résurrection, vers une vie nouvelle et éternelle, la vie qui jaillit de notre union avec Dieu.

L'essence du message chrétien, c'est que nous sommes invités à faire cette expérience, maintenant, aujourd'hui. Nous sommes tous invités à mourir à notre vanité, à notre égoïsme, à nos limites. Nous sommes invités à mourir à notre exclusivisme... Cette invitation à mourir est aussi une invitation à naître à une vie nouvelle, à la communauté, à la communion, à une vie pleine et sans peur. J'imagine qu'il serait difficile de savoir ce qui fait le plus peur aux gens : la mort ou la résurrection. Dans la méditation, nous nous défaisons de nos peurs parce que nous prenons conscience que la mort est mort à la peur et que la résurrection est naissance à une vie nouvelle.



Chaque fois que nous nous asseyons pour méditer, nous nous plaçons dans cet axe de mort et de résurrection. Ceci parce que, dans notre méditation, nous dépassons notre vie et toutes ses limites pour entrer dans le mystère de Dieu. Nous découvrons, chacun par son expérience personnelle, que le mystère de Dieu est le mystère de l'amour, de l'amour infini, de l'amour qui dissipe toute peur.



LE DON DE LA PLÉNITUDE p.100-101

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., La parole du silence, "Le don de la plénitude», Québec, Le Jour, 1995, p. 100-101.

Il existe une histoire en provenance d'Irlande qui illustre bien ce que peuvent être les difficultés liées à la connaissance de soi. Un simple fermier demeurant sur une île lointaine se rendit un jour à la ville à la rame. Dans une des boutiques de l'endroit il découvrit un miroir, un objet qu'il n'avait jamais vu auparavant. Il le prit dans ses mains, y jeta un coup d'oeil et vit son visage. Ne sachant pas ce qu'il voyait, il dit : "Mon Dieu, c'est une photo de mon père !" Il acheta donc le miroir et le rapporta chez lui. Il ne voulait pas que sa femme le voie, aussi le gardait-il caché. Mais quelques fois elle le surprenait en train de regarder en secret cet objet, et elle était certaine qu'il s'agissait de la photo d'une rivale, une femme qu'il aurait rencontrée en ville. Un jour, elle profita de son absence pour aller chercher la boîte dans laquelle il avait caché le miroir. Elle l'examina et y vit sa propre image. Elle s'écria alors avec soulagement : "Qui est cette affreuse vieille sorcière ? Il n'y a vraiment aucune compétition à craindre !" Et elle rangea le miroir de la connaissance de soi, mal interprété à deux reprises.

Il est rare que nous nous reconnaissions nous-mêmes lorsque nous nous regardons véritablement tels que nous sommes. Il est plus exigeant d'arriver à se connaître, cela demande plus de compréhension intuitive que de simplement regarder à la surface et de réagir à une image de soi-même. Il est essentiel, pour atteindre la complétude, que nous arrivions à la connaissance de soi. La tradition chrétienne a toujours insisté sur le fait que nous devons d'abord nous connaître nous-mêmes avant de connaître Dieu. Saint-Augustin priait de cette façon : "Que je me connaisse de sorte que je puisse Te



connaître." Pour arriver à la connaissance de soi, nous devons simplement apprendre à être nous-mêmes. Cela inclut notre incomplétude, notre ressemblance peu flatteuse aux autres et nos imperfections uniques. Le fait de nous accepter tels que nous sommes nous rend capables de recevoir le don de la complétude. Dans la méditation, nous apprenons par-dessus tout à ne pas nous juger sur la base de succès ou d'échecs en nous comparant avec telle personne, image sociale ou publicité, nous apprenons simplement à être qui nous sommes.

Comment la méditation accomplit-elle cette tâche humaine la plus simple, mais également la plus importante de toutes ? Elle y réussit en nous établissant fermement dans le moment présent. En nous apprenant à être maintenant, la méditation nous apprend à être seulement nous-mêmes. Apprendre à être maintenant prend du temps. Mais tout en l'apprenant durant ces deux périodes de méditation quotidiennes, nous transposons cette aptitude naturelle dans tous les aspects de notre vie. Le fruit de la méditation, c'est d'apprendre à être de plus en plus présents dans chacune des situations de notre vie, dans chacun de nos gestes. De cette manière subtile qui intègre tout, la méditation change notre vie...

La méditation conduit à la complétude en nous apprenant que nous ne devenons pas complet par nous-mêmes. Aucune aptitude, aucune acquisition, aucune réalisation ou possession ne peut nous rendre complet. La méditation transmet cette grande et universelle sagesse spirituelle, à savoir que nous ne découvrons pas cette complétude tant désirée en acquérant quoi que ce soit, mais en perdant quelque chose. Nous perdons ce quelque chose, nous évoluons au-delà de l'ego, de toute sa complexité et de son désir de possession, par le simple fait de dire le mot. Le mantra est le prolongement de l'enseignement essentiel de Jésus : quiconque désire trouver sa vie doit la perdre.

Dans la vision chrétienne, en lâchant prise, nous avançons dans la complétude de Jésus. Sa vie ressuscitée est entièrement présente par son Esprit qu'il a établi en nous. La voie de la méditation est ouverte à tous parce que chacun de nous est habité par cet Esprit de complétude. Tous les êtres humains sont égaux sur le chemin de la méditation et chacun est appelé à la complétude. Voilà la vérité fondamentale de l'Évangile.





UN MONDE DE SILENCE p.54-55

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., « Un Monde de silence », « Troisième Lettre », Le Jour, 1998, p. 54-55.

La [transformation] de notre esprit à laquelle saint Paul exhorte les fidèles ordinaires des premières Églises est le fruit de la transcendance et de l'intégration. La puissance de la méditation tient... à ce qu'elle nous transporte directement au cœur de cette transformation. En tant qu'hommes de la modernité - sans se limiter aux intellectuels, mais tout homme appartenant à notre culture cérébrale -, nous voulons savoir comment cela se produit. Nous tentons même de mesurer le phénomène et nous allons jusqu'à inventer des méthodes scientifiques pour le rationaliser. La méditation, qui attend patiemment que nous franchissions l'étape nécessaire de la foi au-delà de la pensée, n'en souffre guère. Cette petite étape, c'est le mantra. Après l'avoir franchie une fois, nous pourrons la franchir indéfiniment. C'est dans la petitesse et l'impuissance du mantra que réside sa force. Par son engagement total au lâcher-prise, il libère en nous la puissance de la foi qui déplace la montagne de l'ego.

Dire le mantra et abandonner toutes les pensées et les images, aussi riches, aussi merveilleuses soient-elles, c'est comme marcher sur l'eau. Cela paraît impossible, comme à Pierre sur le lac de Galilée, mais étrangement, c'est bien ce qui nous est demandé. Quand notre attention faiblit, quand nous « doutons », nous nous enlisons dans la pensée et c'est uniquement quand nous l'avons quittée pour une conscience plus étendue, que nous pouvons reprendre le mot. Les distractions, pendant que nous essayons de répéter notre mantra, nous enseignent de la manière la plus simple possible qu'il existe quelque chose de plus grand que la pensée, un état où la vie a plus de plénitude que dans le simple acte de réfléchir à la vie.



Une des fresques de l'abbaye bénédictine de Monte Oliveto, en Italie, raconte l'histoire de Mauro et Placide, deux disciples de saint Benoît. Mauro est envoyé à la rescousse de Placide qui est en train de se noyer. Obéissant sans hésiter, sans se poser la moindre question, il court sur les eaux pour accomplir sa tâche et ramener son ami sur le rivage. À la fin du récit, Placide raconte qu'il a « vu » Benoît en Mauro au moment où ce dernier l'a sauvé. Évidemment, la fresque peut nous montrer tous ces événements en même temps : l'envoi de Mauro, sa course sur l'eau, la perception, chez Placide, de l'union de la conscience du maître et du disciple. Toutes les étapes sont représentées comme une unité. Mauro est stupéfait de ce qu'il vient de faire. Il ne peut pas avoir accompli de miracle, proteste-t-il, car il n'était même pas conscient de ses actes!

Le mantra conduit à une obéissance de simple union par laquelle le miracle de la vie s'opère en profondeur au-delà du pouvoir de la pensée de l'observer. Nous lâchons le pouvoir de la pensée pour le pouvoir de l'amour. « Dieu ne peut être connu par la pensée, uniquement par l'amour. » Sous le pouvoir de l'amour, nos esprits se libèrent de leurs schémas hérités du passé et notre être entier est comblé par la plénitude de Dieu.





RETRAITE SILENCIEUSE

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., "Frequent Flyer" paru dans The Tablet, 10 août 2004.

Dans la chaleur sèche et intense d'un après-midi toscan, l'autobus dépose les retraitants qui viennent de plusieurs continents. Ils doivent maintenant descendre prudemment à pied un chemin en pente assez raide qui mène à l'hôtellerie et au monastère. Le chemin est une parabole ; il est fait de briques anciennes et étroites, beaucoup s'effritent, manquent ou ont été remplacées par des neuves... Tout en marchant sur ce chemin battu, les retraitants aperçoivent au loin les vallées boisées et respirent le parfum âcre du ginestra. Ils s'inquiètent également de leurs bagages, se demandent comment seront leurs chambres et la nourriture. Mais ils oublient déjà Londres, Houston, Singapour et Genève, et ils constatent avec surprise qu'ils ont déjà commencé à se sentir chez eux. Ils sont arrivés.

Cela fait quinze ans maintenant que j'observe les réactions de ceux qui viennent pour la première fois à la retraite silencieuse annuelle de méditation chrétienne à Monte Oliveto Maggiore, la mère de la congrégation des Bénédictins olivétains. La beauté physique du lieu, juste au sud de Sienne, est déjà dérangeante en soi, comme d'être présenté à une personne d'une beauté peu commune. La paix et la confiance en soi qui émanent du lieu, la simplicité des moines en habit blanc qui vaquent à leurs occupations, se font plus surprenants encore à mesure qu'on s'y habitue. Notre monde moderne n'est pas si riche que cela en lieux où règne une telle combinaison de stabilité, d'harmonie et d'hospitalité. On pourrait penser, au premier abord, que ce chez-soi est tellement celui d'un autre qu'on est condamné à s'y sentir un étranger. Mais en fait, il s'avère que c'est un de ces rares endroits dont la grâce est que chacun se sente chez soi, ce qui veut dire que l'on peut lâcher prise, être soi-même, se souvenir de qui l'on est.

Comme le note bravement Aelred de Rievaulx, Dieu n'est pas seulement amour. Dieu est amitié, avec soi-même, les autres et l'environnement. Ceux qui ne sont pas dans l'amitié ne peuvent rien connaître de Dieu même, et tout spécialement, s'ils sont dans la certitude la plus impitoyable - celle des fondamentalistes - qu'ils sont en train de défendre Dieu contre ses ennemis. Cependant, le déracinement anxieux qui caractérise notre société fragmentée a fait naître un instinct de retour contemplatif à sa demeure



qui est encore plus profond que le fondamentalisme. Dans un lieu comme celui-ci, et dans un environnement de chaleur humaine, de tolérance, d'hospitalité et de religion douce l'instinct de retour chez soi en Dieu s'intensifie. Cela fait partie de la quête spirituelle de notre temps que d'aspirer à un tel sentiment de lien et de confiance mutuelle, à une religion qui engendre la communauté et non la division. C'est peut-être ce sentiment catholique, inclusif, d'être chez soi dans la différence qui constitue le sens de la présence réelle.

Lorsque Bernardo Tolomei, un noble et riche Siennois arriva ici il y a sept cents ans pour chercher Dieu, il abandonnait une maison confortable pour une nature sauvage et, à l'époque, dangereuse. Il vécut dans une solitude priante et lorsque des compagnons vinrent le rejoindre, il adopta la Règle de saint Benoît. Ste Catherine de Sienne, une Joan Chittister du XIVe siècle, lui reprocha, de même qu'elle réprimandait les évêques et le clergé pour leur tiédeur, d'accepter trop de moines issus de familles fortunées, et docilement, il élargit la base de recrutement des vocations... Lorsque la peste arriva à Sienne, il quitta son nouveau chez-soi contemplatif et revint dans la vieille cité pour soigner les mourants. Peu après, il contracta lui-même la maladie et mourut. Le cycle de son cheminement montre que le sentiment paisible d'être chez soi n'est pas restreint à un seul endroit et que plus on s'en détache plus on se sent chez soi. Si l'on est vraiment chez soi quand le soi est en Dieu, on découvre que l'on est chez soi, dans la paix et la compassion, partout.





JUGEMENT DERNIER

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., Bulletin trimestriel, octobre 1997, p. 2-7.

Un jour, saint Antoine du Désert parla à ses moines du jugement dernier auquel ils seraient tous confrontés le jour de leur mort. Ils ne seraient pas jugés, leur dit-il, sur la qualité de leur ressemblance avec lui-même ou avec l'un ou l'autre des grands maîtres du désert, mais sur leur capacité à devenir vraiment eux-mêmes. La sainteté en tant que but et signification de l'existence humaine est une qualité que nous pouvons reconnaître chez des personnes très différentes, un parfum dont nous pouvons avoir conscience. Il y a une universalité de la sainteté qui transcende l'âge, la culture et les barrières religieuses. Ce n'est pas le résultat d'une discipline particulière, et n'en déplaise aux idéologies qui voudraient en faire leur possession exclusive, elle défie toute tentative d'étiquetage. Elle est universelle par le fait qu'elle est perceptible chez les personnes qui sont devenues elles-mêmes. La sainteté est la présence de Dieu en l'être humain qui est image de Dieu. Ainsi, devenir saint consiste simplement à réunir consciemment l'image et son modèle.

Tant de choses de la vie s'évaporent de la mémoire. Tout, les problèmes qui nous tourmentent ou les plaisirs qui nous enchantent, les projets qui nous absorbent complètement ou les douleurs si vives que la vie paraît inimaginable après elles, tout s'adoucit avec le temps. Mais il est d'autres expériences, souvent beaucoup moins absorbantes sur le plan émotionnel quand elles surviennent, qui, elles, ne passent pas. Nous nous souvenons avec intensité de ces épiphanies de conscience pure parce qu'elles deviennent une partie de nous-mêmes. De la manière souvent tranquille et modeste dont elles se sont produites, elles ont arraché quelques unes des couches qui habituellement nous empêchent de voir ; elles nous ont révélé à quoi nous ressemblons vraiment, qui nous sommes vraiment. Cet éveil s'est fait sans coup de tonnerre fracassant, sans gros titres mystiques. Malgré tout, il s'agissait d'une information bien réelle, d'un événement dont la valeur informative ne passerait pas avec les journaux du matin. Tels sont les tremblements de terre d'immobilité qui remodèlent le paysage de notre vie, les ouragans de silence qui modifient pour le restant de nos jours la façon d'écouter et de parler. Nous nous souvenons de l'instant de ces épiphanies parce que, pour une raison que nous ne parviendrons jamais à expliquer, nous étions prêts à les



accueillir lorsqu'elles se sont produites, même si elles nous ont pris par surprise. Et à ce moment-là, nous étions éveillés. Il est probable que sans nous en apercevoir, nous venions juste de mourir.

Ainsi, je me souviens qu'enfant, rentrant à la maison après l'école, je m'arrêtais souvent devant une vitrine de magasin où étaient exposés des timbres étrangers qui m'attiraient irrésistiblement. Un jour, un vieil ami de la famille passant par là interrompit mon extase pour me dire bonjour. Le lendemain, alors que j'étais de nouveau en arrêt devant la même vitrine, la même personne passa près de moi, et avec un air amusé me demanda si je n'avais pas bougé depuis la veille. Quelque chose d'indescriptible mais de totalement familier m'inonda en un éclair et est demeuré en moi jusqu'à ce jour - une conscience de soi, quelque chose qui saisit sans crier gare mais sans faire peur, la connaissance que nous existons dans l'univers des autres aussi bien que dans le nôtre. Quelle que soit la manière de décrire ces moments - et ils sont très courants parce qu'ils ponctuent notre croissance en conscience - ils sont la preuve, qui nous est nécessaire, que nous sommes réels ; que nous existons. Et quand cette preuve a atteint en nous une profondeur suffisante, nous commençons à voir le sens de l'existence sous l'angle d'une croissance en sainteté. La sainteté ressemble peut-être à la musique. Elle est indescriptible sauf dans son propre langage. Mais c'est un langage universel qui peut être entendu et apprécié par tout le monde. Dans une société comme la nôtre où le langage et les traditions religieuses sont à ce point devenus un dialecte spécialisé et ont perdu leur qualité de langage commun et unificateur, cette musique de la sainteté est particulièrement importante. La sainteté nous unit dans l'amitié et la croyance commune en la bonté fondamentale de l'être humain...

Saint Benoît, dans le chapitre de sa Règle consacré aux « instruments des bonnes œuvres » met en garde ses moines contre l'envie d'être appelé saint avant de l'être vraiment. L'ironie, bien sûr, c'est que lorsque l'on sera vraiment saint, on n'aura plus envie d'être appelé saint. Ni d'aucun nom, du reste. Aussi longtemps que nous attacherons de l'importance au fait que les gens nous « honorent », pensent et disent du bien de nous, c'est là le signe certain que nous avons encore beaucoup de chemin à parcourir... Nous grandissons en sainteté en prenant soin de « l'honneur » qui vient de celui qui seul est Dieu. Prendre soin, c'est aimer, se tourner vers. L'honneur qui vient



de Dieu est la dignité de notre nature véritable, notre bonté essentielle et inaliénable qui nous rend tous, en fin de compte, pardonnables...



LETTRE 1 SUR LA MÉDITATION

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., Lettre sur la méditation, « Lettre un », Editions du Relié, 2003, p. 24-29.

Le Nouveau Testament associe naturellement la paix et la joie à la vie centrée en Christ. Comme pour tous les vocabulaires, ces mots courent le danger de n'être plus qu'un simple jargon chrétien. Nous parlons de paix, d'amour, de joie et des fruits de l'Esprit pour décrire ce que notre vie ensemble devrait être, et rarement ce qu'elle est réellement. Cela n'est d'ailleurs pas possible tant que le voyage vers le centre n'est pas passé de l'extérieur à l'intérieur. La méditation est un chemin de paix en ce sens qu'elle nous fait avancer, ou descendre, dans ce centre intime du cœur où toutes les illusions, les faux-semblants et les aveuglements qui empêchent d'accéder à la paix sont dissipés. Du fait de notre tendance à rationaliser nos désirs et nos préjugés, nous avons besoin d'un moyen comme la méditation pour accéder à une perception plus profonde que la raison...

Nous ne trouverons jamais la paix au milieu des soucis et des problèmes en leur cherchant une issue par la pensée. Celle-ci est un faux labyrinthe qui nous ramène toujours au même point de départ, c'est-à-dire la confusion. La prière est le vrai labyrinthe qui nous conduit au-delà de la pensée, vers la paix qui « dépasse tout entendement ». Mais le plus difficile, preuve de la résistance négative de l'ego, est le lâcher-prise de nos anxiétés. C'est pourtant si simple : il suffit de saisir la véritable nature de la méditation, qui consiste non pas à essayer de ne penser à rien, mais à ne pas penser...



Dans nombre de labyrinthes, il y avait un monstre au centre, quelque chose d'effrayant et de menaçant. Les labyrinthes chrétiens mettaient le Christ au centre de tous les tours et des détours de la vie. En Christ, ce n'est pas la peur que l'on trouve, mais la dissolution de la peur dans la certitude finale et première de l'amour. La méditation est l'œuvre de l'amour et c'est par l'amour et non par la pensée qu'en définitive on connaît Dieu, car la connaissance qui sauve est la connaissance de l'amour. C'est pourquoi John Main décrit notre expérience humaine de l'amour comme la meilleure façon de comprendre pourquoi nous méditons et comment la méditation nous introduit dans la réalité.

Comme dans toute relation, on passe par différentes étapes. À chaque étape de croissance, il y aura toujours une crise, un nouveau « saut de foi ». Nous passons tous par des cycles : enthousiasme, lutte avec la discipline, sécheresse et éveils temporaires. Mais en tant que compagnons pèlerins, nous nous rappelons mutuellement, de l'intérieur du labyrinthe, que le centre est notre vraie demeure, là où nous sommes simplement nous-mêmes. Et nous gardons à l'esprit qu'il n'y aurait pas d'éclairs de joie, pas d'éveils passagers si la joie n'était pas la nature de la réalité et si le Christ ne s'était pas éveillé à cette joie, une fois pour toutes et par amour pour tous.





UN MONDE DE SILENCE p. 192-194

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., « Douzième Lettre », Un Monde de silence, Le Jour éditeur, 1998, p. 193-194.

Quiconque s'assoit pour rester immobile accède immédiatement au premier niveau de conscience, juste en dessous de la surface de la conscience mentale ordinaire. On prend alors brutalement conscience de l'indiscipline et de l'agitation du « singe » du mental. Sainte Thérèse d'Avila le comparait à un navire dont l'équipage se serait mutiné, aurait ligoté le capitaine et dont chacun prendrait le gouvernail à son tour, dans la plus grande confusion. Certains jours peuvent être meilleurs que d'autres en termes de distraction, mais même cela prouve simplement que notre mental de surface n'en fait qu'à sa tête, que nous sommes dépendants des conditions externes et non centrés...

« Voilà pourquoi je vous dis : Ne vous inquiétez pas pour votre vie de ce que vous mangerez, ni pour votre corps de quoi vous le vêtirez. La vie n'est-elle pas plus que la nourriture, et le corps plus que le vêtement ? » (Matthieu 6, 25). Notre but est de demeurer dans le moment présent, le seul moment de la réalité, de la rencontre avec Dieu qui est « Je Suis ». Et pourtant, il suffit de quelques secondes pour que nous soyons en train de ressasser les événements d'hier, de faire des projets pour demain ou de fantasmer et d'accomplir en rêve nos désirs. « Cherchez d'abord le Royaume de Dieu et sa justice, et tout cela vous sera donné par surcroît. Ne vous inquiétez donc pas du lendemain, demain s'inquiétera de lui-même. » (Mt 6, 33) L'enseignement de Jésus sur la prière est simple et pur, d'une sagesse incisive et pétri de bon sens. Pourtant, il nous semble totalement hors de notre portée. S'adresserait-il réellement à des êtres humains ordinaires ?

La découverte de nos distractions superficielles doit nous rendre humbles. Pour nous y aider, souvenons-nous que c'est une découverte universelle. Pourquoi, sinon, Cassien recommandait-il le mantra (ou « formule ») il y a mille six cents ans ?... La découverte [de cet état de distraction] peut facilement nous décourager et nous détourner de la méditation. « Ce n'est pas mon genre de spiritualité. La discipline, ce n'est pas pour moi. Pourquoi mon temps de prière devrait-il être encore un temps de travail ? » Ce découragement cache souvent un sentiment récurrent d'échec et d'insuffisance, qui est



le côté faible de notre ego meurtri et autodestructeur. « Je ne suis bon à rien. Je ne suis même pas bon pour méditer. »

Ce dont nous avons le plus besoin à ce stade initial, c'est d'une vision intuitive du sens de la méditation et d'une soif qui surgit d'un niveau de conscience plus profond que celui auquel il nous semble que nous sommes bloqués... Il est utile de comprendre clairement dès le départ quel est le sens et le but du mantra. Ce n'est pas une baguette magique qui vide le mental ni un interrupteur qui allume la lumière divine, mais une discipline « qui commence dans la foi et finit dans l'amour » et nous conduit à la pauvreté en esprit.

Nous ne disons pas le mantra pour combattre les distractions mais pour nous aider à détacher d'elles notre attention. Le simple fait de découvrir que nous sommes libres, ne serait-ce qu'avec difficulté, de placer notre attention ailleurs constitue le premier grand éveil. C'est le début de cet approfondissement de la conscience qui nous permet de laisser les distractions à la surface, telles les vagues à la surface de l'océan.





TROUVER DIEU p.164-165

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., Jésus, le Maître intérieur, Paris, Albin Michel, 2002, p. 164-165

Pour trouver Dieu, il faut donc perdre Dieu, du moins nos idées et images primitives de Dieu. Ce détachement sera douloureux, sur un plan individuel et pour la communauté dont nous faisons partie. La psyché subit une transformation à un niveau profond. Même un non-religieux sentira la douleur de perdre un Dieu rassurant et familier. Douleur mais aussi joie accompagnent la découverte du vivant mystère, car les idoles que nous devons abattre sont intimement mêlées à l'image que nous nous faisons de nous-mêmes.

Le sentiment de séparation de Dieu est nécessaire à l'individuation spirituelle, ce qui est particulièrement douloureux et troublant pour les personnes attachées à une religion. Le premier effluve du Royaume s'apparente moins à une découverte de Dieu qu'à une perte ou même à un rejet sacrilège du Dieu qu'elles reçurent d'abord avec confiance. Mais au-delà du vide atroce de l'absence, Dieu se rencontre dans la stupeur de la pure présence. Lentement l'évidence s'impose que la perte de l'image est la condition sine qua non pour découvrir l'original. Perdre son chemin est la véritable manière de chercher Dieu. Cette vérité sur la vision de Dieu révèle une autre loi que nous n'avons peut-être même pas conscience de suivre : pour trouver notre vrai Soi nous devons perdre nos moi-ego. Pour approfondir une relation, nous devons lâcher le partenaire. Alors, l'absence se transforme imperceptiblement en mystère de la présence. Du moins, nous prenons conscience que l'absence de Dieu signale l'impossibilité pour nos capacités de compréhension d'appréhender la vraie présence de Dieu.

Selon Thomas d'Aquin, tout ce que nous pouvons dire de Dieu avec exactitude, c'est que Dieu est, mais non ce qu'il est. Dieu n'est donc pas sans lien avec le mystère que nous sommes pour nous-mêmes. S'il est vrai que Dieu reste toujours un mystère pour nous, il est vrai également que nous sommes un mystère pour nous-mêmes. Le mystère, finalement, est celui d'exister tout simplement, que toute chose existe. Cet émerveillement est une faculté humaine fondamentale et, selon Aristote, la clé de voûte de la philosophie. La merveille d'être humain est dépendante de la merveille du



mysterium divin. Ce mystère de Dieu est l'affirmation biblique essentielle sur Dieu. Malgré la somme de pensées et de rituels qu'elle a accumulée, la théologie chrétienne repose sur la connaissable inconnaissabilité de Dieu. « Si vous avez l'intelligence de ce que vous voulez dire, note saint Augustin, ce n'est pas Dieu ; si vous avez pu comprendre, vous avez compris autre chose que lui. Si vous croyez l'avoir compris, vous êtes le jouet de vos propres pensées. »

Cette humilité (et cet humour) radicale face à l'ineffable mystère de Dieu est le fondement de la tradition chrétienne. Or, du cœur de cette tradition émane une autorité qui libère. Ses maîtres, témoignant d'une sage inconnaissance, d'une humble et docte ignorance, indiquent le chemin conduisant au Royaume.



LA MANIÈRE DE VOIR DIEU

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., Jésus, le Maître intérieur, Paris, Albin Michel, 2002, p. 233-236.

L'Esprit modifie la manière de voir Dieu. En déclarant à la Samaritaine que Dieu, dorénavant, devait être adoré " en esprit et en vérité", Jésus indiquait par là que nous devons arriver à dépasser une relation idolâtre qui fait du divin une chose ou un être parmi d'autres êtres, que nous essayons d'apaiser ou de flatter, une idole dont nous imaginons qu'elle est tantôt bien, tantôt mal disposée à notre égard. Un sens nouveau de la communion avec Dieu dans la non-dualité de l'Esprit amène souvent les gens à en parler comme d'une manifestation de Dieu en eux. Mais ceci corrige simplement la tendance antérieure à vénérer un Dieu extérieur. Dans l'Esprit, la vie, le mouvement et l'être sont en Dieu comme le poisson est dans l'eau ou l'oiseau dans l'air. Tout ce que nous pensons comme intérieur ou extérieur est "en Dieu"...



L'Esprit vivifie comme le souffle, coule comme l'eau, purifie comme le feu, libère comme la vérité. Il brûle comme le feu. Saint Jean dit que Jésus "envoie" cet Esprit d'auprès du Père : "l'Esprit de vérité qui procède du Père" (Jn 15, 26-27). Juste avant, Jésus déclare aussi que le Père enverra l'Esprit, qui est notre défenseur, "en mon nom". L'ambiguïté du propos est intéressante. L'Esprit vient du Père mais aussi de Jésus qui est un avec le Père. La communion de Jésus avec son Père est l'Esprit. L'Esprit, donc, envoie l'Esprit. Le dispensateur et le don sont une et même réalité. C'est le don offert en amitié, l'amitié avec Dieu...

Dans l'évangile de Jean, la Résurrection et la descente de l'Esprit sont vues comme un seul événement. Le soir de Pâques, Jésus vint et se tint au milieu de ses disciples qui, terrorisés, s'étaient réfugiés dans une pièce fermée à clef. Son premier mot fut "shalom". Ce mot hébreu d'une grande densité, qui signifie "paix", invoquait la bénédiction de l'harmonie qui règne entre tous les ordres d'existence. Shalom émane directement de l'harmonie divine qui est l'Esprit. La recevoir, c'est avoir part à cette paix au-delà de toute compréhension.

Ensuite, Jésus souffla sur eux en disant : "Recevez l'Esprit Saint." Son souffle, véhicule de l'Esprit, portait ses paroles dans leurs intelligences et leurs cœurs attentifs. Puis il leur donna le pouvoir de pardonner les péchés. Ce pouvoir de pardonner à ceux qu'on a blessés et qui nous ont blessés est un charisme de l'Esprit parce que le pardon lève le plus grand de tous les obstacles à la communication. Il guérit les blessures, confesse la vérité qui libère, console dans la douleur, apaise la colère, efface le ressentiment, parvient à réconcilier les ennemis. Quiconque connaît la vérité a le pouvoir de pardonner. Comprenant ses ennemis, Jésus pouvait leur pardonner. "Père, pardonne-leur car ils ne savent pas ce qu'ils font." (Luc 23, 34)

[Par la méditation], nous apprenons... que l'Esprit est un ami qui ne fait pas de différence entre ses amis et qui libère la force d'aimer, de pardonner sans fin. On ne peut l'observer mais on le reconnaît aux traces silencieuses, éclairantes, réparatrices ou consolatrices de son passage.





TOUCHER LA RÉALITÉ

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., Touching Reality (série d'enregistrements sur K7, en anglais, disponibles sur www.mediomedia.com).

La méditation est une progression sur le chemin de la vie humaine, le pèlerinage humain, avec tous ses tours et détours. C'est une façon de suivre le chemin de l'être humain vers le centre de la réalité. Et une fois au centre, nous pouvons faire l'expérience de l'unité qui est paix, joie et amour. Les différences sont transcendées, les dualités sont résolues. D'où l'importance de la méditation pour le monde d'aujourd'hui. Nous ne méditons pas seulement pour notre propre paix mentale. Tous les méditants sentent de mieux en mieux avec le temps que leur pèlerinage de méditation est important pour les autres autant que pour eux-mêmes. Et peu à peu, en suivant le labyrinthe de la méditation - ce que le Père John appelle le Pèlerinage - nous prenons conscience que la méditation est le moyen d'arriver à ce centre d'unité, cette vision unifiée du monde. Nous arrivons à regarder le monde en voyant l'unité plutôt que la division. En fait, on le voit par nous-mêmes, on en fait l'expérience. Nous ne sommes pas dans l'espoir ou le rêve de le voir, nous pouvons le voir. Et ceci, c'est la vision de Dieu.

Saint Augustin a dit que le but de la vie est de rétablir la santé de l'œil du cœur, le centre qui permet de voir Dieu. Tout le but de la vie est là. Aussi, la méditation est le moyen de purifier le cœur ; nous rétablissons la santé de l'œil du cœur afin de voir cette unité en Dieu et en faire l'expérience où que nous soyons, quels que soient les gens avec qui nous sommes. Au cœur même du conflit et de la discorde. Mais en un sens, la méditation c'est aussi le but. La méditation est l'état dans lequel nous voyons et faisons l'expérience de l'être-un, de l'unité de la création. Il y a un merveilleux verset dans les Upanishads qui dit que Dieu méditait et que la création est sortie de sa méditation. La création a vu le jour à partir de la méditation de Dieu. Toutes choses sont dans la méditation. Si vous prenez quelques minutes, durant cette retraite, pour marcher dehors et regarder simplement les arbres, l'herbe, les arbustes et les oiseaux dans le ciel, vous pouvez comprendre la profonde vérité de cette phrase : toutes choses sont dans la méditation. C'est l'état naturel de la nature.



Ainsi, la méditation, en un sens, est à la fois le moyen et la fin. En suivant ce labyrinthe, ce pèlerinage, nous commençons à transcender les dualités qui nous maintiennent prisonniers du conflit, de la suspicion, de la colère et de la violence - verbale, psychologique ou physique. Toutes forces qui, nous le savons, sont négatives pour nous, nos relations et le monde. Elles sont la cause des conflits entre les nations. À la base, elles empêchent les êtres humains d'atteindre leur plein développement, leur pleine réalisation.



TROUVER LA PAIX INTÉRIEURE

Lectures hebdomadaires – 9 mai 2004 Extrait de Laurence Freeman o.s.b., Bulletin trimestriel, hiver 2001.

Il est difficile de trouver la paix intérieure en temps de conflit et de peur. Il n'est pas facile de s'asseoir sans bouger quand le mental et les émotions sont en ébullition. On est tenté d'abandonner la méditation au moment où on en a le plus besoin. Il est utile, alors, de comprendre que nous ne méditons pas exclusivement pour nous. Si tel était le cas, nous ne serions que des consommateurs religieux. Le vrai sens de la contemplation se trouve dans ses fruits, surtout l'amour et le service des autres. Quand nous avons la paix intérieure, nous allons vers les autres avec compassion. Sans elle, tous nos élans vers autrui sont soumis aux désirs, aux irritations et à l'esprit de compétition de l'ego. Dieu est l'amour qui chasse la peur chez notre prochain, car lorsque nous avons rencontré cet amour en nous, nous ne pouvons plus faire de mal à notre prochain.

La connaissance de soi nous ouvre au mystère de l'unicité humaine — l'unité dans la diversité. Tant que nous n'avons pas reconnu et étreint notre propre unicité, nous ne pouvons pas nous relier à l'universel. Nous restons enfermés dans la prison de l'égotisme. Il faut d'abord prendre conscience de notre sainteté particulière avant de pouvoir connaître le tout dans lequel nous avons l'être et auquel nous appartenons le plus véritablement. La grande erreur (et le péché du cléricalisme) est de prétendre



avoir saisi l'universel avant d'être parvenu à la connaissance de soi. Tâcher de saisir l'universel, de parler en son nom, de le contrôler, sont autant de signes qui montrent que nous n'avons pas encore été saisi par lui.

Mais que faut-il entendre par « l'universel » ? Jésus l'exprimait en tant qu'amour divin qui se donne impartialement à tout ce qui est. Comme le soleil, il brille sur le bien comme sur le mal. Autrement dit, Dieu est au-delà de la morale humaine. Dieu ne combat jamais de mon côté contre les autres. Telle la pluie, l'amour divin descend sur l'innocent comme sur le méchant. Autrement dit, la justice de Dieu est au-delà de tout effort humain vers la justice. Un seul amour unit le persécuteur et la victime. Nous devons en premier lieu faire l'expérience de cette universalité qui vient à notre rencontre. Ensuite, elle amoindrit notre ego. Elle nous simplifie. Elle nous élève audessus de la complexité de nos vies à mesure qu'elle se déverse dans tout notre être à partir de son centre le plus profond. C'est alors seulement que nous sommes vraiment éveillés. Ensuite commence la double aventure humaine de la découverte et de la célébration. Nous découvrons que le même amour est partout et embrasse tout, même ceux que nous ne sommes peut-être pas capables d'aimer. Mais au moins pouvonsnous voir qu'ils sont aimables. De même, nous célébrons, nous nous réjouissons de l'enivrante beauté que seuls les yeux d'une personne qui aime peuvent voir. Alors seulement, nous avons vraiment fait la paix avec nous-mêmes et avec le monde.

On n'obtient pas la paix en extirpant le mal et en le détruisant. Lorsque nous devenons conscients de nos vices – colère, orgueil, avidité, concupiscence – l'effort pour les détruire dégénère vite en haine de soi. Après tout, si nous ne pouvons pas nous aimer nous-mêmes, pourquoi prendre la peine d'aimer les autres ? Au lieu de détruire les défauts, il vaut mieux travailler patiemment à implanter les vertus, un travail plus lent et moins spectaculaire mais beaucoup plus efficace. En évitant les dangers de l'hypocrisie et des discours moralisateurs, il crée une personnalité fonctionnelle plus agréable. En outre, enfouies dans tous nos défauts – notre aptitude à faire le mal – se cachent les semences de nombreuses vertus. Le terroriste a peut-être eu la semence de la justice en lui avant de devenir la proie de sa colère et de l'illusion qu'il est l'instrument du châtiment de Dieu. Lorsque nous menons une guerre contre nous-mêmes (beaucoup de grands fanatiques religieux se niaient eux-mêmes), nous risquons de provoquer d'énormes dégâts collatéraux : la destruction de nos semences de vertu.



La violence sous toutes ses formes est un crime contre l'humanité, car elle prive le monde d'une bonté insoupçonnée.

La première étape dans l'implantation des vertus qui, ultimement, supplanteront les vices consiste à établir la vertu fondamentale d'une prière profonde et régulière. Grâce à ce rythme silencieux de prière, la sagesse pénètre lentement notre esprit et notre monde. La sagesse est la puissance universelle qui fait tourner le mal en bien. Comme il est dit dans le Livre de la Sagesse (6, 24), « une multitude de sages est le salut du monde. » Le sage sait faire la différence entre la connaissance de soi et la fixation sur soi, entre le détachement et la dureté de cœur, entre la correction et la cruauté. Il n'y a pas de règles pour devenir sage. Les règles ne sont jamais universelles. Mais la vertu l'est.



LE SILENCE ET L'IMMOBILITÉ

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., Très chers amis, Bulletin trimestriel de la WCCM, Vol. 28, n°2, mai 2004

Les contemplatifs savent que l'œuvre qu'ils accomplissent dans le silence et l'immobilité atteint et modifie la personne toute entière. La division blessante entre le corps et le mental se guérit peu à peu et le sens de la résurrection devient plus clair. Rendus à nous-mêmes, nous trouvons notre place dans le monde et nous acceptons nos responsabilités. Les chemins de la paix et de la justice s'éclairent, et de la nouvelle paix de l'âme, nous recevons le courage de témoigner.

John Main a dit un jour, de façon provocante mais vraie, que "l'imagination est l'ennemie de la prière". Par là, il veut attirer l'attention sur ce qui arrive lorsque l'esprit ne vit plus en harmonie avec le corps. Il développe une vie isolée, imaginaire qui n'est plus au service de la réalité. Notre culture de la réalité virtuelle, saturée par les médias, en est l'illustration à l'échelle globale... l'état de blessure de l'homme est douloureusement et dangereusement associé aux fantasmes. Nos besoins humains de base (physiques, émotionnels, sociaux, intellectuels et spirituels) sont rarement satisfaits en entier et à tout instant. Lorsque nous nous en rendons compte pour la



première fois, la première innocence de la vie se perd. Alors, doit commencer le long cheminement vers la seconde innocence, l'intégration mature qui est la sainteté. Cependant, pour atteindre ce but nous devons comprendre la nature du désir. Les besoins primordiaux non satisfaits deviennent des blessures. Pour soulager la douleur des blessures, nous imaginons ce qui pourrait satisfaire le besoin et cette image se cristallise en désir. La conscience se porte alors de la blessure sur le désir ; notre attention est distraite et les actions suivent l'attention.

Nous sommes alors dans une vie de désirs. Le phantasme, comme le rappelle Simone Weil, est la racine de tout mal mais aussi, ajoute-t-elle de manière réconfortante, "la seule consolation du malheureux". Son seul problème est d'être irréel. Diadoque de Photicé, au Ve siècle, avait perçu ce même problème du désir avec la même clarté et en avait tiré la même conclusion. Il déclare que le désir reste à l'état d'irréalité dans l'esprit jusqu'à ce que l'imagination lui donne une forme. Alors, il revêt une fausse existence, et lorsque nous lui obéissons, lorsque nous essayons de le satisfaire, il libère, de par son irréalité même, les puissances des ténèbres. C'est de cet engrenage conduisant à la souffrance et au mal que la contemplation nous sauve. Nous sommes rendus au monde réel, assis sur cette rive, marchant au milieu de ces arbres, accueillant avec joie les merveilles du monde réel.

La méditation est la pratique de la contemplation. Dans la vie quotidienne, elle développe nos sens spirituels. Elle nous permet de voir la différence entre besoins et désirs, de flairer la réalité au milieu de l'illusion, de sentir la différence entre la force de gravitation de l'esprit qui est l'amour et la force de gravitation de l'ego, qui est la peur. Le but de la méditation quotidienne... est simplement de permettre à ce sens de la réalité de devenir la manière habituelle de voir la vie et d'y répondre. L'attention peut nous y conduire, à la seule condition de persévérer. Cette fidélité est ce que le mantra enseigne intérieurement et ce que la communauté manifeste extérieurement. Sans persévérance, la foi n'est que de la bonne intention. "Ta foi t'a sauvé," disait Jésus. La foi vécue dans la méditation est l'énergie de la pure conscience, l'élan de la réalité.





LA MÉDITATION, VOIE DE LA LUMIÈRE INTÉRIEURE p. 31-33

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., La méditation, voie de la lumière intérieure, "La lumière du monde", éditions du Jour, 1997, p. 31-33.

En général, nous ne voyons même pas le plus beau présent que nous avons reçu. Ce n'est ni la santé, ni la richesse, ni la beauté, ni le talent. C'est tout simplement notre existence, le simple fait d'être. C'est le premier cadeau, le cadeau fondamental. Si nous n'arrivons pas à reconnaître ce don et par conséquent à l'accepter, nous ne pourrons pas non plus nous approprier ce qui présente sur notre chemin. L'acceptation de ce cadeau est la première étape, l'étape essentielle vers une vie pleine et entière...

En méditant, nous acceptons ce don. La méditation a trait à l'être et non au faire, mais il nous faut beaucoup de temps pour nous familiariser avec cette idée, et plus longtemps encore pour l'accepter en tant qu'expérience... Mais notre perception se purifiera peu à peu. Au fur et à mesure que nous apprenons à être, que nous apprenons à accepter le don de notre être, nous trouvons la vraie satisfaction. Nous abandonnons le désir, l'agitation et toutes les images suscitées par ces passions. Évidemment, l'action s'en trouve elle-même purifiée. Notre mode de vie, la qualité de notre vie, la générosité de nos relations, tout cela sera peu à peu transformé par cette nouvelle manière de comprendre que nous apprenons en apprenant à être et en acceptant le don de notre être.

Il s'agit là d'un processus de croissance qui se déroule dans notre esprit. Ce n'est pas une expérience instantanée. C'est pourquoi, lorsque nous commençons à méditer, il est important de ne pas rechercher les expériences et, en tout cas, de ne pas essayer de les fabriquer ou de les simuler, de les anticiper ou de les posséder. Ce processus de croissance ressemble au dépôt progressif des impuretés dans un verre d'eau. Au commencement, toutes les impuretés tourbillonnent dans l'eau et la troublent, la rendent opaque. Mais si l'on ne touche pas au verre, si on le laisse tranquille et que les impuretés se déposent, l'eau elle-même s'immobilise et devient ainsi transparente. En regardant à travers, on voit combien sa pureté, sa clarté, est belle et on voit ce qu'est vraiment la simplicité. Lorsqu'elle est trouble, l'eau réfléchit la lumière, lorsqu'elle est claire, on voit à travers.



La première chose qu'il faut apprendre, c'est à nous stabiliser, à nous immobiliser. Nous sommes tous des eaux troubles. Nous sommes tous des eaux réfléchissantes de nous-mêmes. Nous devons laisser se clarifier notre conscience. Tel est le processus de simplification de la méditation : devenir immobile au centre pur de notre être. Vraiment immobile. Non pas simplement penser à être immobile ou se dire que ce serait bien d'être immobile et plus spirituel, mais être immobile et avec le temps, laisser tous nos actes s'écouler librement de l'harmonie avec cette immobilité. Dans l'immobilité, notre esprit se clarifie. Il devient pur et translucide. Le Dieu dont l'Esprit demeure en nous brille alors à travers notre esprit comme le soleil brille à travers l'eau. Tel est ce que nous appelons la pureté du cœur. Telle est la clarté de la conscience qui nous permet de voir Dieu.





UN MONDE DE SILENCE p. 58-60

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., « Quatrième Lettre », Un Monde de silence, Le Jour éditeur, 1998, p. 58-60.

Quand nous méditons, seuls, en groupes hebdomadaires ou dans nos communautés, nous ne pouvons que devenir plus conscients du lien profond qui existe entre la méditation et le monde dans lequel nous vivons. De cette conscience grandit une expérience du lien qui nous unit - le fondement de l'être où nous sommes tous enracinés - qui s'exprime par un sens plus aigu de notre responsabilité. Dès lors, notre conscience naturelle nous oriente vers des actes responsables dans les différents domaines de notre vie et c'est ainsi que nous célébrons le mariage de la contemplation et de l'action. Le moteur de ce processus, c'est l'amour. La compassion, c'est l'amour qui unit ceux qui souffrent. Elle est rédemptrice, car contre toute attente elle fait jaillir une lueur dans les profondeurs les plus obscures et, au cœur de la plus horrible des tragédies, libère la joie d'être ...

La réaction collective face à une tragédie nationale peut éveiller la capacité universelle de compassion qui est présente dans la nature humaine. À ce moment-là, nous sommes capables de voir la vie avec du recul. Les vraies valeurs supplantent les fausses. L'impatience et l'intolérance que la peur fait naître entre les peuples se dissipent et, dans ces moments de grâce, nous nous traitons mutuellement avec sympathie et respect. Le Royaume, diraient les chrétiens, est proche. Son intériorité s'est manifestée dans les relations humaines. Mais nous savons, hélas, que de tels instants de paix ne durent guère...

Un des sens que l'on peut trouver à la souffrance et au mal est qu'ils nous plongent, ne serait-ce qu'un instant, dans la conscience partagée de la réalité de la communion. Nous voyons que le Royaume... n'est pas quelque chose qu'on peut produire et consommer, mais qu'il est le fondement intemporel et illimité de l'être. Si tant est que nous n'ayons pas perdu notre sensibilité à la souffrance, un malheur tragique nous fait percevoir non seulement combien Dieu est loin mais aussi combien Il est proche de nous.



LA PROFONDEUR p. 145-146

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., La méditation, voie de la lumière intérieure, « La profondeur », éditions du Jour, 1997, p. 145-146.

Que nous le voulions ou non, il n'existe pas d'endroit où nous arrêter pour flâner et nous reposer sur nos lauriers. Nous devons renoncer à tout pour recevoir plus encore. C'est ce qui explique la pauvreté et la simplicité du mantra, ainsi que la joie et la liberté de la vie chrétienne. Mais cette expérience est exigeante... Il nous paraît relativement plus facile de demeurer à l'intérieur des limites que nous connaissons si bien... Mais nous sommes appelés vers quelque chose de si exigeant que cela ne peut être que l'amour pur qui, seul, exige tout de nous, met en lumière tout ce que nous cachons. Le véritable soi se cache derrière l'ego, derrière les limites, derrière la crainte et l'insécurité. Il doit émerger de toutes ces fausses structures de la personnalité afin de se dresser, libre, simple, totalement lui-même devant Dieu...

Parce qu'elle est si exigeante, la paix peut nous paraître plus effrayante que la violence que nous exerçons sur nous-mêmes dans l'état égotiste (ou la violence exercée sur autrui). La paix profonde renverse notre univers. Il faut accéder à un très subtil équilibre de vie, une fine fréquence de l'Esprit, pour trouver la simplicité et la subtilité nécessaires pour répondre au dynamisme du Christ. Accéder à cette profondeur, s'ouvrir à cette profondeur, signifie devenir vulnérable et rester vulnérable, non seulement dans la prière mais dans tous les domaines de la vie.

L'amour engendre la vulnérabilité, celle de la compassion ou de l'engagement inconditionnel. En mûrissant, nous devons également apprendre à être résistant, car les blessures qui résultent de notre vulnérabilité ne doivent pas nous amener à nous refermer sur nous-mêmes. Cet équilibre particulier entre vulnérabilité et résistance fait partie de cet amalgame intellectuel, psychologique et spirituel unique qu'est un être humain. Chacun part d'un état différent de déséquilibre, mais tout le monde est appelé au même équilibre et à la même centralité, le même enracinement dans le Christ, blessé mais résistant, dans la transcende du pardon.





APPEL À LA SAINTETÉ

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., "Letter Eight" et "Letter One", Common Ground, New York, Continuum, 1998, p. 95-96, p. 17.

Saint Benoît, dans le chapitre de sa Règle consacré aux "instruments des bonnes œuvres" met en garde ses moines contre l'envie d'être appelé saint avant de l'être vraiment. L'ironie, bien sûr, c'est que lorsque l'on sera vraiment saint, on n'aura plus envie d'être appelé saint. Ni d'aucun nom, du reste. Aussi longtemps que nous attacherons de l'importance au fait que les gens nous honorent, pensent et disent du bien de nous, c'est là le signe certain que nous avons encore beaucoup de chemin à parcourir. Et bien rares sommes-nous à ne pas aimer qu'on pense du bien de nous. Très peu d'entre nous se réjouissent voir leur nom déshonoré, que ce soit à tort ou à raison. Très peu d'entre nous sont comme les pères du désert qui voyaient un avantage à être injustement accusé, parce qu'ils y trouvaient l'occasion d'aimer leurs ennemis, et se trouvaient protégés du danger spirituel bien plus considérable de l'orgueil et du plaisir d'entendre dire du bien de soi.

On grandit en sainteté en ayant soin de "l'honneur qui vient de Dieu seul". Avoir soin, c'est aimer, se tourner vers. L'honneur qui vient de Dieu, c'est la dignité de notre vraie nature, notre bonté essentielle et inaliénable qui fait que nous sommes tous, en fin de compte, pardonnables. Avoir soin de cela signifie s'immerger dans la sainteté de celui qui seul est saint. Chaque fois que nous retournons au rythme spirituel de la vie, que nous retournons à sa source originelle, nous sommes raffermis en sainteté...

[Mais] la sainteté exige du courage, le courage né de la solitude. Tant que ce courage n'est pas advenu en nous, nous ne pouvons atteindre le but auquel, au plus profond de nous-même, nous aspirons et vers lequel tendent nos efforts. Tant que nous ne sommes pas conscients que nous participons de droit à la communauté de Dieu et à l'univers de Dieu, le grand shalom n'est pas pour nous. L'obéissance aux règles et aux conventions de la religion n'est pas en soi une manifestation de sainteté, mais elle nous prépare à une expérience qui se déploie dans la vie et dans les relations, qui, surtout, s'exprime dans la compassion et l'amitié inconditionnelle, expérience qui n'est autre que l'ouverture de l'œil du cœur. Elle lève de voile d'ignorance qui trouble la vision profonde de la vraie nature de la réalité.





UN MONDE DE SILENCE p. 31-33

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., « Deuxième Lettre », Un Monde de silence, Le Jour éditeur, 1998, p. 31-33.

Cela fait de nombreuses années que les physiciens sont à la recherche d'un champ théorique qui rendrait compte des lois fondamentales unifiant les forces de la nature. [De récentes découvertes] les rapprochent de ce but. Mais par la même occasion, elles nous rappellent les différents niveaux de conscience auxquels se placent la découverte scientifique et la vision spirituelle.

La « frontière de l'univers » a peut-être été photographiée et il se peut que nous soyons capables de mesurer le point de départ du temps. Mais aussi importantes et excitantes que soient ces découvertes, l'exploration spirituelle de la réalité, qui unifie les manifestations intérieures et extérieures de Dieu, rencontre un horizon plutôt qu'une limite. L'horizon est réel et perceptible mais il recule sans cesse. C'est autant le point de départ que la destination. Le pèlerinage de la méditation est un voyage de retour chez soi, un processus d'éveil à ce lieu où nous sommes, avons toujours été et auquel nous appartenons de tout temps.

La rencontre actuelle de la science et de la religion guérit l'un des grands clivages de l'esprit moderne. En effet, il est fréquent, aujourd'hui, de trouver plus de véritable révérence, d'humilité et d'émerveillement joyeux chez le physicien contemplant la réalité que chez l'administrateur stressé et sceptique d'une religion organisée. D'un autre côté, les grandes traditions scripturaires rappellent aux scientifiques qu'on ne peut étudier l'univers d'une manière réaliste sans rendre compte du mystère de la conscience humaine. Ces traditions savent que l'univers entier s'incarne dans l'être humain et que le corps, le mental et l'esprit ne sont pas des formes séparées d'énergie.



Comme le note saint Grégoire Palamas, l'être humain est « la concentration de tout ce qui est, la récapitulation de toutes choses créées par Dieu ».

Le méditant ordinaire peut trouver de l'aide dans ces changements profonds de notre culture et de notre mentalité religieuse. Un sentiment d'absurdité, d'échec ou de découragement vient souvent saper l'assiduité à la méditation quotidienne. On peut le surmonter en lui opposant cet émerveillement propre à notre époque, qui constitue une telle source d'espoir pour la planète et de guérison pour la psyché. Souvenons-nous que ce qui est absurde, c'est de ne pas consacrer du temps et de l'espace à voir au-delà du temps et de l'espace. Il est insensé d'avoir pratiquement perdu l'aptitude à l'attention pure, sans calcul de ce qu'elle coûte ou rapporte. Rien n'est plus insensé que de laisser l'ego et ses obsessions mesquines de réussite et d'échec, nous empêcher de découvrir notre véritable soi en union avec Dieu. Le poète hébreu le disait déjà il y a plus de deux mille ans : « L'insensé a dit dans son cœur, aucun dieu dans le ciel ». La merveille la plus extraordinaire et la plus insondable de la création ne réside pas dans ce que l'on mesure mais dans ce que l'on écoute aux limites intérieures et extérieures les plus extrêmes : le silence de Dieu.





NOËL 2004

"NOËL 2004" par Laurence Freeman o.s.b.

Quand nous visite l'astre d'en haut, pour illuminer ceux qui habitent les ténèbres et l'ombre de la mort, pour conduire nos pas au chemin de la paix (Luc 1,79).

Nous célébrons Noël juste après le solstice d'hiver et le jour le plus court de l'année. L'église primitive a senti que cette période exprimait parfaitement le sens de la venue du Christ. L'espoir en cet avènement du Christ, le Verbe fait chair, qui unifierait l'âme humaine en guérissant son immense et violente division, la coupure entre notre moi et Dieu, est aussi ancienne et aussi profondément inscrite dans la nature humaine qu'aucun code génétique. Aussi, comme le disait saint Léon le Grand, en ce jour, personne au monde n'a le droit d'être triste!

Or, comme le montre la peinture ci-dessus, la lumière n'a pas encore pénétré tous les recoins d'obscurité du monde. Au début, elle rend même l'ombre encore plus épaisse. Jésus est né sans domicile fixe, il dut échapper au massacre d'Hérode et fuir en exil. Sachant quel serait l'effet d'une telle lumière sur les esprits accoutumés à l'obscurité, Jésus nous a avertis qu'il n'était pas venu pour apporter une camaraderie douillette mais le conflit entre la vérité et l'erreur, qui doit éclater avant que l'unité soit faite. Il n'est pas venu apporter la paix fausse et instable telle que le monde la donne, mais un glaive de paix et de justice qui nous enseigne le chemin de la non-violence.

L'humanité a choisi d'édulcorer le message et de fuir la vérité que nous tentons de célébrer en cette période de l'année, ce qui n'a rien d'étonnant. Le morceau était trop gros à avaler. Nous sommes appelés à un changement de mentalité trop considérable, trop radical. Ce qui réussit malgré tout à nous convaincre, nous amène à plier le genoux devant la vérité et à faire le don de nos vies et de nos talents est le sens ineffable, indescriptible qui se cache derrière cet événement : le fait, simple et terrifiant, que Dieu se plaît avec nous. Évitons, pour l'instant, de dire que nous sommes « aimés ». On a trop abusé de ce terme qui recouvre des zones d'ombres. Commençons par reconnaître que Dieu nous aime bien, nous accepte et nous étreint tels que nous sommes. « Je t'aime bien ». Commençons par là et voyons où cela nous mène. Derrière le pur don de soi de l'Incarnation se trouve le don unique et



absolument pur de soi qui nous rend capables de nous donner, d'apprendre à nous aimer les uns les autres comme Dieu nous a aimés.

Comme le Père John se plaît à nous le rappeler, cet insondable mystère chrétien explose dans le silence de l'amour au plus profond du cœur. La méditation est une incarnation. Notre totalité, corps, esprit et vie, se fait un avec Celui qui est un avec l'Un. Nous apprenons à voir Jésus dans le fond intime des choses, dans leur sens véritable, et non simplement dans leurs aspects superficiels sur lesquels nous projetons tant de peurs et de faux désirs. La méditation est aussi une illumination. Elle fait pénétrer la lumière dans les recoins sombres de la conscience, récupérant ce qui était perdu ou oublié, ramenant à la vie ce qui était mort, nous appelant à la plénitude de vie, qui est le but de sa venue.

Je vous garde dans mon cœur tout au long de cette période de lumière brillant dans les ténèbres. En tant que communauté, nous sommes - à cet instant et à tout moment - en train de naître, de pleurer, de rire, de nous épanouir, de mourir, de renaître dans l'esprit, tout en même temps, parce que nous partageons chacune de ces phases les uns avec les autres, en fait avec tous ceux que nous rencontrons dans l'amour du Christ. Pour certains, c'est leur premier Noël, pour d'autres leur dernier. Cependant, c'est tout un. Aussi, gardons-nous mutuellement dans nos cœurs tandis que, à l'instar de Marie et des prophètes, nous contemplons ce mystère insondable dans nos cœurs.





LE LABYRINTHE CH 11

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., Jésus le Maître intérieur, chap. 11 « Le Labyrinthe », Albin Michel, 2002, p. 295.

Si nous voulons embrasser l'éternité de la plénitude de l'être (le JE SUIS de Dieu), nous devons d'abord affronter l'âpre réalité de l'impermanence et du vide. La tentation est toujours de réduire l'intensité, de se laisser aller à un moindre degré de conscience, de s'endormir même. Le Bouddha mettait en garde contre l'envie d'assombrir le mental, à ce stade comme à n'importe lequel du cheminement, avec des stupéfiants ou des sédatifs, des excitants ou des tranquillisants. Jésus exhortait chacun à rester pleinement conscient : « Prenez garde, restez éveillés, car vous ne savez pas quand ce sera le moment... Veillez donc, car vous ne savez pas quand le maître de la maison va venir, le soir ou au milieu de la nuit, au chant du coq ou le matin, de peur qu'il n'arrive à l'improviste et ne vous trouve en train de dormir. Ce que je vous dis, je le dis à tous : veillez. » (Mc 13, 33-37)

Dans l'épître aux Éphésiens, Paul écrit que cet état de vigilance confère des « pouvoirs spirituels de sagesse et de clairvoyance » et conduit finalement à la gnosis, la connaissance spirituelle. Mais même avec la foi la plus vigoureuse, la tristesse de l'état de séparation ne se dissipe pas immédiatement, alors même que la sagesse commence à resplendir. Le mur de l'ego paraît se dresser comme un obstacle infranchissable, un cul de sac n'offrant aucune issue. Or, la Résurrection nous rappelle que ce que l'on pressent comme étant une fin n'en est pas une. En affrontant notre égoïsme invétéré et en reconnaissant sa lente disparition, la méditation nous aide à constater la réalisation de notre propre résurrection dans notre vie.

La loi de la nature inférieure, du karma, et la domination contraignante de l'ego s'imposent jusqu'à ce qu'un trou apparaisse dans le mur. D'abord, c'est une brique qui est arrachée, comme par une main invisible, et nous entrevoyons un panorama qui dépasse tout ce que nous croyions connaître ou être capables de connaître. C'est une expérience, et pourtant, elle est connue d'une manière différente de tout ce que nous avons connu jusque-là. Nous ne sommes plus le simple individu que nous pensions être. La vie est modifiée de manière irréversible. Nous vivons et cependant, comme Saint Paul, nous ne vivons plus. Je suis parce que je ne suis pas.





CARÊME 2008

Laurence Freeman o.s.b., extrait des réflexions pour le Carême 2008, « Ash Wednesday, Lent 2008 », p. 2-3, www.wccm.org.

Le Carême est un temps dédié à l'affinement et à la purification des sens spirituels et à l'identification des habitudes ou des schémas qui les polluent. Nous effectuons ce travail au moyen des exercices propres à cette période. Ce n'est pas un temps d'autopunition ou de refoulement. Spécialement de nos jours, la psyché humaine est trop fragile pour un tel traitement. Mais quand un ami prend son courage à deux mains pour nous dire quelque chose que nous préférerions ne pas entendre, pour attirer notre attention sur une faute ou une malhonnêteté dont nous nous sommes rendus coupables, ne somme-nous pas reconnaissants, au fond, de ce témoignage d'amour et d'intérêt pour notre personne ? Ce qui est efficace pour accélérer le cheminement spirituel, ce n'est pas la condamnation mais la « repentance ». Se repentir ne signifie pas se sentir coupable – ce qui est une perte de temps et d'esprit – mais être suffisamment honnête, lucide et courageux pour changer de direction.

Avant de changer de direction, il vaut mieux marquer une pause. Le Carême est avant tout une période où l'on consacre plus de temps que d'habitude aux mécanismes de la vie spirituelle. Il ne s'agit pas uniquement de renoncer mais de faire quelque chose en plus ou en moins. Parfois, les deux s'équilibrent harmonieusement — moins de temps passé devant la télévision et plus de temps consacré à la lecture, se coucher plus tôt et se lever plus tôt pour méditer, n'écouter les informations qu'une fois par jour et prier les offices des heures plus souvent, manger moins et mieux, vivre et communiquer plus sainement.

Les bonnes intentions ont plus de chance, naturellement, d'être mises en pratique si elles sont réalistes. Il vaut mieux ralentir progressivement avant de changer de direction sinon on risque de faire un tête-à-queue. Le but de la discipline du Carême est d'inverser la tendance réelle ou implicite au rejet de soi afin que puisse émerger l'expérience de se savoir aimé et de laisser cette expérience nous envelopper.



Cette connaissance (quelle que soit la manière dont elle vient à nous) n'est autre que la « connaissance de Dieu ». Le changement de vitesse est l'immobilité. C'est pourquoi : Arrête et sache que je suis Dieu (Ps 45)



L'AMOUR ACCOMPLIT TOUT

Laurence Freeman o.s.b., extrait de Lettres sur la méditation, Les Éditions du Relié, 2003, p. 45-46, 49.

L'amour accomplit tout ce que nous identifions dans notre esprit comme étant différentes fonctions de notre relation avec Dieu : il crée, nourrit, fait évoluer et guide ; il sauve ; il enracine et transcende ; il corrige et guérit. Dans la révélation chrétienne du sens de l'amour, la méditation est la puissance de la prière qui maintient notre attention au point immobile de la conversion... En étant ancrés dans ce lieu de transformation qui n'est pas un lieu géographique mais spirituel, notre centre le plus profond, nous ne sommes plus seulement une approximation, une imitation de nousmêmes mais l'exact original de ce que nous sommes. « Je vous exhorte donc, frères, par la miséricorde de Dieu, à vous offrir vous-même en sacrifice vivant, saint, agréable à Dieu : c'est là le culte spirituel que vous avez à rendre. Et ne vous modelez pas sur le monde présent, mais que le renouvellement de votre jugement vous transforme » (Rm 12, 1-2).

La vie de l'esprit dans la nature humaine est un continuel remodelage. L'acte de foi que nous passons notre vie à perfectionner est cet acte unique par lequel nous laissons notre mental (jugement, pensées) se renouveler et notre être entier se transfigurer. Par « monde présent », comprenons l'«ego», cette partie qui pense être le tout. Cet ego en est venu à entraver involontairement et déformer inconsciemment le mystère de la vie à cause des schémas qu'il s'est créés dans la souffrance et le rejet ; c'est la perception d'un monde sans amour. [...]

Même si la méditation n'était qu'une brève plongée quotidienne dans le royaume qui est en nous, elle mériterait toute notre attention. Mais elle est plus qu'une fuite temporaire de la prison de nos schémas de peur et de désir. La méditation simplifie



tous ces schémas complexes qui nous font craindre la mort et le véritable amour qui sont pourtant indispensables à notre croissance et notre survie.

Jour après jour, méditation après méditation, ce processus de simplification se poursuit. Nous avons de moins en moins peur, jusqu'au jour où, dans la joie d'être libérés des images et des souvenirs du désir, nous goûtons la libération totale de la peur. Alors, et même avant cela, nous devenons utiles aux autres et capables d'aimer sans peur ni désir... libres de servir le Soi qui est le Christ intérieur.



LE MANTRA UN ACTE SPONTANNÉ DE LOUANGE

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., Bulletin trimestriel, janvier 1997.

Permettre à l'habitude de la méditation quotidienne de prendre place parmi toutes nos habitudes, non pas seulement en imagination mais dans la réalité, est un défi pour les meilleurs d'entre nous ; pour le meilleur en nous. C'est une façon élémentaire de se familiariser avec la loi cosmique du sacrifice. Une histoire indienne raconte que Vishnou venait tous les jours faire une offrande au dieu Shiva en déposant un millier de fleurs de lotus à ses pieds. Un jour, après quelques milliers d'années d'une telle adoration, il découvrit en déposant les fleurs que cette fois-là, il n'y en avait que neuf cent quatre-vingt dix-neuf. (Ce sont des choses qui arrivent...) Sans hésiter, il arracha un de ses yeux qui avaient une magnifique forme de lotus et le plaça au milieu des neuf cent quatre-vingt dix-neuf fleurs pour que l'offrande soit complète.

L'adoration est une autre façon de comprendre le renoncement qui constitue la dynamique centrale de la méditation et de tout amour. Elle s'offre comme une manière différente d'envisager le sacrifice. Non comme la perte de quelque chose de précieux, de quelque chose qui nous est arraché tandis qu'on résiste intérieurement de toutes nos forces, mais comme une occasion exceptionnelle d'entrer dans une félicité et un



accomplissement encore plus grand. Accepter et céder à de tels moments est un don de louange qui rassemble tout notre être, nous unifie et nous simplifie dans l'alchimie soudaine de l'amour.

Telle est l'oeuvre multidimensionnelle du mantra dans la méditation et c'est pourquoi nous devons être si simples dans la répétition du mantra si nous voulons que toutes ces dimensions soient harmonisées et développées ensemble. Ce n'est pas seulement un sacrifice de temps... Le sacrifice inclut nos pensées et notre imagination, les mille et une conversations qui se poursuivent à tous les niveaux du mental. Comme pour Vishnou, c'est une offrande de tout notre mode de voir et de comprendre, une cécité partielle et temporaire qui est un acte de foi en un autre mode plus large de voir et de comprendre.

Le mantra introduit dans l'expérience de la prière un acte spontané de louange qui engage tout notre être et ne consiste pas seulement à dire à Dieu... combien « il » est omnipotent, omniscient et omniprésent, mais à accepter l'invitation inhérente à notre existence même de devenir tels que Dieu est, par grâce, par adoption, par amour. Par cette collaboration de la grâce et de la nature, notre être trouve sa complétude. Le Christ guérisseur est particulièrement à l'œuvre dans l'unification de la profondeur et de la surface, de l'intérieur et de l'extérieur, par le pur don de louange, qui est à la fois le nôtre et le sien tandis que nous écoutons le mantra. Comme le disait le P. John, notre méditation se fait de plus en plus prière pure non dans le seul travail d'opposer le mantra au flot des distractions, mais dans la tranquillité de son écoute.





LA LUMIÈRE DU SOI p. 119-122

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., La méditation, voie de la lumière intérieure, « La lumière du Soi », Éditions du Jour, Québec, 1997, p. 119-122.

L'une des principales causes de souffrance et de tristesse est l'incapacité de communiquer. Trop souvent, le moyen d'expression que nous employons déforme nos sentiments ou le sens de ce que nous essayons de dire. L'échec répété de la communication finit par nous ancrer dans la terrible conviction que nous ne saurons jamais communiquer nos véritables pensées ou sentiments. Si nous pensons que notre être véritable est pour toujours isolé des autres et qu'il nous est impossible de communiquer hors de nous-mêmes nos sentiments les plus profonds, nous vivons dans l'isolement qui est le fondement de la solitude et de la peur. L'un des effets les plus puissants de la méditation est de nous confronter directement à ce sentiment amer d'isolement...

La méditation soulève cette question... et... nous ne pouvons plus reculer. Il n'y a pas moyen d'y échapper. La méditation met en lumière une vérité rude mais essentielle. Si nous voulons être pleinement humains, il faut accepter ce fait que nous ne parvenons pas à communiquer notre être véritable aux autres parce que nous ne l'avons pas encore trouvé nous-mêmes. Si nous nous sentons seuls, coupés de ceux qui nous entourent, c'est parce que nous sommes coupés de nous-mêmes. Ce n'est que lorsque nous saurons qui nous sommes et qu'ainsi nous pourrons être qui nous sommes, que nous pourrons communiquer notre être aux autres. En méditant, nous entrons en contact avec l'être véritable et communicable. Mais pour cela, il est nécessaire d'accomplir un vrai travail de persévérance dans la méditation.

En persévérant, nous sommes amenés à nous poser la question : « Qu'est-ce qui barre l'accès à l'être véritable ? ». La réponse de la méditation est très simple. Non pas facile, mais simple : « Rien ». Rien, en effet, ne s'interpose entre nous et notre être véritable. Rien, si ce n'est l'idée erronée que quelque chose nous barre le chemin.



Cette idée erronée, c'est ce que nous appelons l'ego... Chaque séance de méditation, matin et soir, nous permet d'abandonner une nouvelle strate de conscience égotique. D'abord, nous apprenons à abandonner toutes les idées. Ensuite, au niveau de conscience suivant, nous nous détachons de l'imagination, nous abandonnons toutes les images. Ceci fait, nous sommes simplement nous-mêmes, sans strates, nus ; ce que Jésus appelait la « pauvreté en esprit »...

La pauvreté en esprit est une belle chose. C'est une voie stimulante à suivre. Même les difficultés que l'on peut rencontrer ne l'empêchent pas d'être heureuse, belle et paisible. C'est une pauvreté noble parce qu'elle nous libère afin que nous puissions voir la lumière de notre être véritable et savoir que nous sommes cette lumière. Le mantra nous fait traverser toutes les strates de la pensée, du langage et de l'imagination jusqu'à la pure lumière de la pleine conscience. Le mantra est très simple. Il ressemble au « bip » du radar qui permet à un avion d'atterrir dans le brouillard ; en suivant le bip, l'avion maintient son cap.





RENCONTRER L'AUTRE p. 94-95

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., « Rencontrer l'autre » in La Méditation, voie de la lumière intérieure, Le Jour éditeur, 1997, p. 94-95.

Toute relation, toute ouverture à un autre que soi, est une rencontre toujours plus en profondeur avec l'Autre à l'image de qui nous sommes faits. Quand nous nous autorisons à vivre cette expérience, ce que nous faisons lorsque nous méditons et lorsque nous aimons, nous découvrons que la rencontre elle-même suffit à dissiper nos craintes et que plus elle est profonde, moins il subsiste de crainte... Tant que nous n'avons pas le courage de faire face à l'autre et de le rencontrer, nous ne nous sommes pas encore trouvés. Jusque là, nous sommes toujours autre que nous-mêmes. Nous sommes un étranger pour nous-mêmes. C'est l'état d'égoïsme, le fait d'être étranger à son propre soi. Dans cet état, tous les autres sont à l'opposé de nous, sont opposés à nous. Nous éprouvons tristesse, méfiance et violence. Pour sortir de cet enfer, la première étape consiste à avoir le courage de nous rencontrer tels que nous sommes. Mais aucun d'entre nous ne pourrait le faire avec ses seules ressources intérieures. Si Dieu dans son amour n'intervenait pas, nous serions éternellement déchus.

Le destin qui nous a conduits à méditer, à vivre des relations d'amour qui sont l'incarnation de notre rencontre avec Dieu, est le signe dans notre vie de son amour rédempteur. Lorsque nous méditons, nous apprenons à abandonner toute image de nous-mêmes, car les images sont étrangères à notre vrai soi. Elles ressemblent à des étiquettes inexactes. L'auto-analyse qui nous paraît si intelligente en nous collant ces étiquettes nous isole en réalité de la connaissance du vrai soi et nous empêche de faire la rencontre rédemptrice de la réalité. Le retour sur soi de la conscience est une prison. Il suffit de comprendre que nous avons été libérés, et que cette liberté parfaite est réalisée au tréfonds de notre esprit dans la liberté du Christ, la liberté de son amour pur. Or, nous pouvons nous ouvrir à cette réalité à condition d'apprendre à être simple, à accepter le don gratuitement offert et à être fidèle à ce don. Apprenons à dire le mantra et celui-ci nous apprendra à aimer et à nous dilater au-delà de toute image de nous-mêmes dans la réalité de nous-mêmes, en tant qu'un avec la réalité du Christ. Il nous apprendra à être nous-mêmes et à connaître la joie d'être en communion.



THÉRAPIE SPIRITUELLE

Extrait de Laurence Freeman O.S.B., Bulletin trimestriel de la Communauté, juin 2008.

Nous sommes tous à la recherche de thérapies rapides même si elles ne font que masquer les symptômes (et faire disparaître la douleur) plutôt que traiter le mal à la racine. La thérapie spirituelle de la prière a des effets immédiats mais il faut quand même du temps pour retrouver la pleine santé. En fait, si nous suivons le traitement jusqu'au bout, nous nous retrouverons en meilleure santé que celle dont nous jouissions auparavant. La sainteté croît en nous.

Ainsi, notre société sécularisée peut contribuer à nous re-éveiller à l'intelligence traditionnelle de la prière ; et d'abord au fait qu'elle a besoin d'être pratiquée dans le cours ordinaire de la vie et pas seulement aux marges de la journée de travail. Pour les hommes et les femmes sécularisés d'aujourd'hui, les deux méditations quotidiennes deviennent un rituel spirituel qui encadre et approfondit le reste du temps vécu. L'exercice en lui-même et le temps qu'on y consacre sont assez limités, mais, comme avec un exercice que vous recommanderait un kinésithérapeute pour corriger les effets d'une mauvaise posture inconsciente, on sent rapidement une différence notable.

Le Dalaï-lama sait que ce n'est pas de cette façon qu'on va résoudre la crise écologique, dit-il, mais il n'en pratique pas moins certaines économies d'énergie comme éteindre les lumières et prendre des douches plutôt que des bains. De petites choses pratiquées par beaucoup finissent par faire une grande différence. Ainsi, la méditation quotidienne pratiquée par beaucoup de nos jours fait évoluer le monde tout entier dans un sens favorable, car nombre de ces mauvaises habitudes qui nous font souffrir ont désormais progressé et se sont développées sur le plan collectif et non pas simplement individuel.

La prière est personnelle et pas simplement individualiste. Autrement dit, il s'agit d'autre chose que de graviter autour de nos soucis égocentriques. Il s'agit de sortir de cette orbite et de faire du centre vrai et universel de la réalité le noyau conscient de notre univers personnel. De sorte que la prière acquiert un sens de plus en plus universaliste à mesure que nos préoccupations et problèmes se trouvent reconfigurés



dans un réseau de relations maintenu par la compassion et la sagesse, les forces même de l'âme qui nous élèvent du sous-sol de l'ego au toit de l'âme d'où nous apercevons les étoiles.



LETTRE 9

Extrait de Laurence Freeman O.S.B., Common Ground, "Letter Nine", New York, Continuum, 1999, p. 103-104.

La méditation ne tolère pas de se mentir à soi-même. Nous nous voyons tels que nous sommes. Il est impossible de ne pas nous rendre compte de nos faussetés et de nos hypocrisies. Les illusions, les mensonges, les peurs et les compulsions qui nous habitent apparaissent au grand jour. Dès que nous la verrons, la façon que nous avons de juger et de rejeter autrui avec arrogance sera une épée qui nous transpercera la conscience. Mais, en faisant face à ce côté sombre de nous-mêmes, nous l'illuminons. Nous le voyons dans une lumière qui irradie depuis une plus grande profondeur de nous-mêmes. Et cette lumière de l'esprit consume la haine de soi du feu d'une vérité révolutionnaire et finalement imparable, à savoir que nous sommes bons et aimables.

Plus nous sommes conscients du vrai soi, plus nous voyons changer notre attitude envers les autres, dans la manière dont nous vivons la relation avec eux. La peur diminue, l'amour généreux augmente. La colère réactionnelle cède le pas à la sagesse du pardon. Le jugement se résorbe en patience. On entrevoit la possibilité réelle que les affaires humaines soient gouvernées non pas par la domination et la manipulation – les forces qui, aux yeux de l'ego, font tourner l'univers – mais par une stupéfiante liberté : celle qui naît lorsque chacun laisse l'autre être qui il est. Même en vivant ainsi depuis l'enfance, le monde ne serait pas parfait, mais nous aurions beaucoup moins



besoin de prisons, et les détenus pourraient être les vrais bénéficiaires de leur séjour en prison.

Quel risque, cependant! Le grand risque que nous prenons en méditant c'est d'abord et avant tout d'être nous-mêmes. C'est le premier pas. Si nous ne faisions pas le second, qui lui correspond, nous ne pourrions jamais bouger de l'endroit où nous sommes. Nous irions à cloche pied toute notre vie. Le second pas consiste à prendre le risque de laisser les autres être eux-mêmes. Pour cela, il faut percevoir leur réalité comme distincte de la nôtre. Et les voir comme étant réels, c'est les aimer. Iris Murdoch disait qu' « aimer, c'est percevoir l'individuel ».

« Aimer, poursuivait-elle, c'est prendre conscience – mais avec quelle difficulté – que quelque chose d'autre que moi est réel. L'amour, comme l'art et le sens moral, c'est la découverte de la réalité. Le choc qui provoque la prise de conscience de notre destin suprasensible est une ineffable particularité.»

Se détourner de soi-même pour se tourner vers la réalité plus vaste qui est « hors de nous-mêmes » et qui nous contient, tel est le grande œuvre de la contemplation. C'est le même grand œuvre, quelle que soit sa forme – dans les relations humaines, l'art, le service ou la prière. Certes, la méditation – un art dont l'apprentissage dure toute la vie – est une voie fondamentale. Mais elle ne se limite pas au temps de méditation. Méditer, c'est apprendre à vivre de manière contemplative tous les actes de notre vie, afin, comme le rappelait saint Antoine du désert à ses disciples, « de toujours respirer le Christ ».





LA PAROLE DU SILENCE p. 50-53

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., La parole du silence, « Le pouvoir de l'attention », Le Jour, éditeur, 1995, p. 50-53

Le grand danger, qui a toujours existé mais qui est particulièrement évident aujourd'hui dans notre culture imbue d'elle-même et narcissique, est de confondre introversion, fixation sur soi et autoanalyse avec la véritable intériorité. L'état de blessure psychologique et d'aliénation sociale qui prévaut très largement exacerbe ce danger tout en réclamant un traitement fait de douceur et de compassion... La vraie intériorité est l'opposé de l'introversion. Lorsque nous sommes éveillés à la présence qui nous habite, notre conscience est retournée, con-vertie, de sorte que nous ne nous préoccupons plus de nous-mêmes, comme à l'habitude, en anticipant ou nous remémorant des sentiments, des réactions, des désirs, des idées ou des rêves éveillés.

Il serait plus facile, croyons-nous, de fuir l'introspection si nous savions vers quoi nous nous tournons. Si seulement nous pouvions fixer notre attention sur un objet précis. Si seulement Dieu pouvait être représenté par une image. Mais Dieu, le vrai, ne peut jamais être une image. Les images de Dieu sont des dieux. Une image de Dieu ne nous conduit finalement qu'à contempler une image réaménagée de nous-mêmes. Être vraiment intériorisé, ouvrir l'œil de notre cœur, c'est vivre dans la vision sans image qu'est la foi ; c'est cette vision-là qui nous permet de « voir Dieu ». Dans la foi, l'attention est contrôlée par un nouvel Esprit, elle n'est plus soumise aux esprits du matérialisme, de l'égoïsme et de l'instinct de conservation, mais à l'ethos de la foi qui est par nature dépossession. Nous devons continuellement lâcher-prise, renoncer aux gratifications du renoncement qui sont immenses et donc d'autant plus nécessaires à abandonner... On peut en avoir un aperçu en pensant simplement à ces moments ou phases de notre vie où nous sommes sentis au comble de la paix, de la plénitude et de la joie, et en reconnaissant que ce furent des moments où nous ne possédions rien, mais où nous nous étions oubliés en quelque chose ou quelqu'un. Le passeport pour le Royaume exige le sceau de la pauvreté.



Cependant, apprendre à être centré sur l'autre est une discipline. Elle fait de nous des disciples, et implique une ascèse. Il n'y a rien de plus difficile que d'apprendre à détourner l'attention de soi-même... Nous n'avons que trop tendance à laisser notre attention vagabonder, à revenir à la conscience de soi, au souci de sa petite personne, et à l'état de distraction. Lorsque notre attention est en Dieu, avec la vision de la foi, tout nous révèle Dieu. Lorsque notre attention se porte sur nous-mêmes, nous sommes aveuglés par l'image de notre ego et tout nous distrait de Dieu. Rester avec l'attention toujours fixée dans cette vision de foi apparaît comme un défi vraiment exigeant, jusqu'au jour où nous comprenons que c'est précisément ce pour quoi nous avons été créés.





DEMEURER LIBRE p. 38-41

Laurence Freeman o.s.b., La Parole du silence, « Demeurer libre », Le Jour éditeur, 1995, p. 38-41.

L'une des choses que nous pouvons affirmer concernant la méditation, c'est qu'elle fera de nous des gens plus libres. À cela, il est tentant de répliquer : « C'est très bien d'être plus libre, mais la méditation me donnera-t-elle ce que je désire ? » Voilà la préoccupation majeure : « Obtiendrai-je ce que je désire ? » Je discerne plus clairement que jamais tout ce qui me manque, toutes ces choses qui, je crois, feraient de moi un être achevé, entier et heureux. Si seulement je pouvais les acquérir, alors je pourrais être libre, et peut-être bon ou à tout le moins gentil. » Il est difficile de laisser la méditation nous enseigner qu'elle fera davantage que satisfaire notre désir.

Elle nous délivrera des peurs qu'engendre tout désir. Si nous nous concentrons sur les désirs, nous entrons immédiatement dans le royaume de la peur. Nous craignons l'échec, nous craignons la perte, nous craignons le non-accomplissement, nous craignons de ne pas devenir ou faire ce que nous voulons être ou faire...

La liberté est l'absence de peur, et c'est le véritable usage de la liberté que d'être soimême. Et pour être soi il ne faut pas être un autre. C'est la simplicité et l'évidence même, car nous ne pouvons être n'importe qui d'autre, mais seulement la personne que nous sommes...

Mais il nous faut trouver un moyen pour lâcher prise continuellement, non pas une fois mais encore et encore, et pour être sûr de ne pas recommencer à nous accrocher dès que nous commençons à craindre le vertige des sommets de la liberté. C'est pourquoi nous avons besoin de méditer...

Le mantra mène à la liberté, car il mène au soi. En poursuivant sa route merveilleusement directe et précise, le mantra intègre, unifie, harmonise tous les sois fragmentés, et il crée un soi unifié, notre vrai soi. Jésus affirme que la vérité nous rend libre. La vérité n'est pas qu'une idée, et aucune accumulation de pensée ne nous apportera la liberté. La vérité est une expérience-de-la-réalité faite par la personne entière. La prière est la pure expérience de la vérité. C'est dans la prière que nous entrons quand nous méditons





SILENCE DE L'ÂME

Extrait du « Silence de l'âme », de Laurence Freeman o.s.b., paru dans The Tablet du 10 mai 1997.

[L'une] des raisons pour lesquelles le silence nous paraît si dérangeant [est la suivante]: dès que nous commençons à devenir silencieux, nous éprouvons la relativité de notre esprit ordinaire et quotidien.

Avec cet esprit, nous mesurons nos coordonnées de temps et d'espace, nous faisons des probabilités et nous dressons la liste de nos erreurs et de nos succès. C'est un niveau de conscience très important et très utile. C'est un état d'esprit si utile et si familier qu'il est tentant de penser que nous ne sommes que cela : c'est là tout notre esprit, tout notre moi, le sens complet de ce que nous sommes.

Très souvent, la vie, l'amour et la mort se chargent de nous apprendre qu'il en va autrement. La vie, dans ses détours, nous amène à rencontrer le silence dans des circonstances imprévisibles, chez des gens inattendus. Son accueil a un effet à la fois excitant, merveilleux, et souvent terrifiant. Nos pensées, nos peurs, nos rêves, nos espoirs, nos colères et nos attirances vont et viennent, fluctuent d'instant en instant. Nous nous identifions automatiquement avec ces états inconstants ou compulsivement récurrents, sans penser à ce que nous pensons. Lorsque le silence nous apprend combien ces états sont passagers en réalité, nous sommes face à la terrible question : qui sommes-nous donc ? Dans le silence, nous devons lutter avec la possibilité de notre propre irréalité.

Les bouddhistes ont fait de cette expérience – qu'ils appellent l'anatman ou « l'absence de soi » – l'un des piliers centraux de leur sagesse sur le chemin de la libération de la souffrance et l'un de leurs moyens essentiels d'illumination. Le pratiquant bouddhiste est encouragé à rechercher ce sentiment de l'évanescence intérieur et plutôt que de le fuir, d'y plonger tête baissée, à l'instar de Maître Eckhart et des grands mystiques chrétiens.



On comprend que l'anatman soit l'idée bouddhique qui pose le plus de problème aux non-bouddhistes. N'est-il pas absurde, n'est-il pas terrible, n'est-il pas sacrilège de dire que je n'existe pas ? En fait, l'opposition chrétienne à l'anatman est pour l'essentiel infondée ou fondée sur une méprise. Il ne s'agit pas d'affirmer que nous n'existons pas, mais que nous n'existons pas de manière autonome, indépendante, qui est la sorte d'existence que l'ego aime imaginer détenir, la sorte de rêve d'être Dieu avec lequel le serpent tenta Ève. C'est l'orgueil démesuré auquel succombe nombre de religieux.

Je n'existe pas par moi-même parce que Dieu est le fondement de mon être. À la lumière de cette intuition, nous lisons les paroles de Jésus avec une perception plus profonde. « Si quelqu'un veut venir à ma suite, qu'il abandonne le soi et prenne sa croix chaque jour, et qu'il me suive. Qui perd sa vie à cause de moi la sauvera » (Luc 9, 23-24). Si, grâce au silence, nous parvenons à saisir cette vérité de l'anatman, nous faisons d'importantes découvertes sur la nature de la conscience. Nous découvrons que la conscience, l'âme, est plus que le stupéfiant système de calcul, d'évaluation et de jugement du cerveau. Nous sommes plus que ce que nous croyons être. La méditation n'est pas ce que nous pensons.





LA TRADITION p. 153-155

Laurence Freeman o.s.b., La méditation, voie de la lumière intérieure, « La tradition », Le Jour éditeur, 1997, p. 153-155.

Le véritable enseignant ne fait qu'un avec son enseignement et enseigne de plus en plus en étant simplement lui-même. C'est pourquoi nous pouvons considérer la tradition chrétienne comme quelque chose qui doit absolument être authentifié au niveau personnel car nous ne pouvons transmettre la tradition, de même que nous ne pouvons révéler la personne de Jésus... qu'à partir d'une rencontre personnelle. La tradition doit s'intégrer à notre vie personnelle. Telle est la force de sa transmission, et la vérification personnelle est, depuis l'origine, le critère de l'enseignant chrétien, comme saint Paul. « Je ne suis pas venu, dit-il, vous parler de philosophie ou de sagesse humaine, mais du pouvoir de l'Esprit. » Le pouvoir de l'Esprit est amour et c'est pourquoi le père John poursuivait en affirmant que la tradition s'unit à la vie personnelle dans le moment de l'amour, qui est le moment de la prière.

Les monastères sont des lieux privilégiés de transmission de la tradition, et le monachisme tient une place importante dans le courant de la tradition chrétienne parce qu'un monastère est un lieu voué prioritairement au moment de l'amour. Un monastère est donc, en un sens, intemporel et a besoin de se détacher du monde pour vivre l'amour qui est au-delà du temps et de l'espace. Cette fuite hors du monde n'est pas un rejet ou une évasion, mais une avancée vers une autre dimension du temps et de l'espace qui permet à chaque moine de demeurer dans le moment du Christ et de découvrir que ce moment d'amour contient le temps, la totalité du temps.

Dans son rôle et son sens social, le monachisme est essentiellement hors-classe et hors-temporalité, ce que symbolisent ses coutumes transmises tout au long des siècles. Mais il est aussi absolument contemporain. Si le monachisme devient un conservatoire de rites et de coutumes, il cesse d'être intemporel pour devenir désuet et donc dépourvu de pertinence. Lorsqu'il est vraiment intemporel, il est contemporain de la manière la plus prophétique. La raison en est que la dimension du temps dans la vie monastique se mesure à ses temps de prière. Ce qui, de l'extérieur, peut paraître une routine mécanique et ennuyeuse, est vécu de l'intérieur comme une expansion de la conscience...



Le retour continuel à ces temps de prière crée la grammaire de chaque journée, la structure de toute une vie. Dans chaque moment de prière, le temps et l'éternité se rencontrent. Dans notre conscience ordinaire, faillible, mortelle, nous sommes ouverts à la conscience de Jésus qui demeure en nous. La rencontre de notre conscience avec la sienne déclenche le moment d'amour, et il devient de plus en plus évident que ceci ne se produit pas seulement aux moments de prière mais s'incarne en nous en permanence. [Et] c'est ainsi... que la conscience de la Présence continuelle, de la prière incessante, augmente graduellement.



L'ATTENTION PURIFIE LE CŒUR

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., Lettre du Bulletin trimestriel, décembre 2000.

La sainteté des détails les plus infimes, comme l'appelait Blake, tel est le caractère sacré de tout incarnation : quand les mots prennent chair, la foi devient agissante dans l'amour et les promesses faites sont tenues. L'immobilité, qui est la condition pour faire attention, révèle les profondeurs infinies du petit. Il est plus direct, parce que plus humble, d'entrer dans le royaume de l'infini en descendant au fond des petites choses qu'en s'imaginant quelque chose de toujours plus grand. L'attention est l'essence de la contemplation. Nous savons tous – du moins, nous devrions le savoir – combien notre attention peut être faible et infidèle. C'est pourquoi nous avons besoin d'une pratique quotidienne de méditation, intégrée au cours ordinaire de la vie. Ce n'est pas en y pensant ou même en le voulant que nous grandirons en attention, mais par la pratique.



L'insistance de John Main sur l'importance pour l'homme moderne d'une discipline de méditation simple et quotidienne n'a jamais paru aussi sage ni aussi nécessaire.

L'attention purifie nos cœurs et change le monde. Nous le voyons bien dans le fait que nos souffrances personnelles sont par bonheur soulagées lorsque quelqu'un nous accorde authentiquement son attention au moment où nous en avons le plus besoin. La compassion est le premier fruit de l'attention.

C'est la vie qui jaillit de la mort de l'égoïsme. Au cours de sa vie cachée à Nazareth, sous l'attention aimante de ses parents, Jésus « grandissait en sagesse et en taille » (l'unique description physique de Jésus que nous aient transmise les évangiles). Si, nous aussi, nous devons grandir en esprit, ce sera par le raffermissement de notre faculté d'attention, et le mantra est l'instrument même de cette pratique en tant qu'acte de fidélité et d'amour accompli au centre le plus profond de notre être où nous soyons capables d'attention – le lieu le plus profond, en fait, d'où nous puissions prier. Aucune paix ne peut être trouvée en cette vie en dehors de l'approfondissement continuel de ce point de vigilance. L'attention est prière. Elle se manifeste à la fois aux niveaux cachés d'inconnaissance où la semence du royaume germe « sans que l'on sache comment », et dans les décisions et résolutions de problèmes de tous les jours. Alors, le silence, l'immobilité et la simplicité déterminent réellement dans quelle mesure notre vie de tous les jours est animée d'espoir et de compassion par la vie du Christ.

Comme toute vie et évolution de la vie, l'incarnation est une question d'équilibre. L'esprit est le tranchant de la vie. C'est la lame qui tranche les nœuds de l'ignorance et de la peur, une lame aiguisée par le travail d'affûtage de l'attention. Écouter le mantra avec attention diminue progressivement la fréquence et le volume de nos pensées et impulsions perturbatrices. Cette écoute aiguise ce que l'ego émousse. Petit à petit, nous disons le mantra, nous le faisons résonner et nous l'écoutons avec une attention plus fine, plus subtile et avec tout notre cœur. Il nous aligne sur cette fréquence du Saint Esprit qui traverse tout instant du temps et toute cellule de vie. Dans son silence et son immobilité réside notre force.





AU-DELÀ DES MOTS

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., Lettre du Bulletin trimestriel, vol 32, n° 3, septembre 2008.

Quand la puissance de la foi se trouve libérée en l'homme, elle nous contraint à vivre la réalité au-delà des mots, des images et des idées. Nous découvrons alors que les filtres de la métaphore, aussi utiles et nécessaires qu'ils soient à un certain niveau, peuvent aussi (et doivent) être désactivés si l'on veut que la foi grandisse. Comme pour tout ce qui est universel en l'homme, ou bien nous grandissons dans la foi ou bien elle se flétrit et meurt. La foi porte en elle l'aspiration que nous avons tous à voir la réalité simplement telle qu'elle est. « Bien-aimés, dit saint Jean,... ce que nous serons n'est pas encore apparu. Nous savons que, lorsque cela apparaîtra, nous serons semblables à Dieu, parce que nous le verrons tel qu'il est. Quiconque a cette espérance en lui, se purifie comme [Jésus] est pur » (1 Jn 3, 2-3). Voir Dieu, c'est devenir semblable à Dieu. La pureté est la condition de cette vision. Dans la religion, la plupart du temps, si la foi est restreinte à la croyance et au rituel, la pureté signifie empiler des filtres, ajouter des couches intermédiaires les unes aux autres. Au cœur de toute religion, cependant, on trouve la connaissance mystique indéracinable que la pureté ultime est une vision dix/dixièmes de la réalité, sans les filtres et la médiation des métaphores.

La plupart d'entre nous ne l'atteignent jamais en plénitude, mais l'intuition qu'il en est ainsi fait partie de la nature profonde de la foi elle-même. Voir la réalité telle qu'elle est, ou du moins se libérer progressivement de certains filtres, est un acte de foi primordial. Il est l'expression de la part de confiance de la foi, car l'attachement aux croyances et aux rituels de notre tradition (plutôt qu'aux croyances et aux rituels en eux-mêmes) devient une sécurité non seulement fausse mais falsifiante. C'est pourquoi beaucoup de personnes profondément religieuses ont une aversion ou une antipathie pour la méditation parce qu'elle leur paraît (et à juste titre) miner les solides barrières qui protègent notre vision du monde et notre sentiment d'être différents et supérieurs aux autres.

Cependant, une voie de foi ne consiste pas à adhérer obstinément à un point de vue et aux systèmes de croyances et traditions rituelles qui l'expriment. Ce serait simplement



de l'idéologie ou du sectarisme et non de la foi. La foi est un chemin de transformation qui demande que l'on passe dans, à travers et au-delà de nos cadres de croyance et de nos observances extérieures, sans les trahir ou les rejeter mais sans non plus se laisser prendre au piège de leurs formes d'expression. Saint Paul disait que la Voie du salut commence et finit dans la foi. La foi est donc un état d'ouverture au changement, depuis le tout début du cheminement humain. Naturellement, nous avons besoin d'un cadre, d'un système et d'une tradition. [Mais] si nous sommes fermement établis en eux, le processus du changement se déploie et notre perspective sur la réalité s'élargit continuellement.



LA RÉVÉRENCE

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., « La révérence », in La méditation, voie de la lumière intérieure, Le Jour, éditeur, 1997, p. 127

Les gens religieux ont tendance à avoir plus de conscience de soi que les autres. Et si nous examinons honnêtement cette conscience de notre personne, il est aisé de la relier à un certain manque de révérence dans notre vie religieuse. Peut-être serons-nous même surpris de constater qu'aux moments les plus sacrés, notre esprit de révérence est honteusement superficiel. Les non-chrétiens sont souvent frappés par le brouhaha, l'irrévérence bruyante qui caractérise nos églises. Par exemple, ils remarquent l'absence de silence ou d'immobilité physique. Ils constatent également que nous consacrons bien du temps à demander à Dieu de réaliser nos vœux.

Ceci ne veut pas dire que nous ne devrions jamais bouger sur nos bancs, ni que les mots ne sont pas un élément enrichissant du culte. Mais la méditation modifie notre attitude à l'égard du culte parce qu'elle nous enseigne, de l'intérieur, par l'expérience



personnelle, que le Dieu que nous adorons est présent, et que c'est sa présence que nous adorons. La méditation rend notre vie religieuse plus révérencieuse, par elle nous enseigne, par l'expérience de sa Présence intérieure, que c'est en sa Présence que nous adorons sa Présence. Nous ne sommes pas moins en lui qu'il est en nous. Par l'interpénétration de sa conscience avec la nôtre, nous connaissons parce que nous sommes connus. La réaction la plus naturelle face à toute expérience par laquelle nous connaissons et sommes connus est un silence révérencieux. Le silence mène à un approfondissement de la connaissance mutuelle. [...]

Nous utilisons tant de mots! Nous entendons les mêmes mots, les mêmes idées, tant de fois par jour que leur sens finit par s'émousser. Cependant, beaucoup d'entre nous se souviennent d'avoir entendu les paroles de saint Paul lues par le père John comme s'ils les avaient entendues pour la première fois. C'était un émerveillement, et sans émerveillement, nous oublions que la réalité dont nous parlons et que nous adorons est réelle, est présente. La révérence et l'émerveillement ne peuvent naître qu'à partir d'un contact avec la Présence réelle. Sinon, nous restons bloqués au niveau du contact indirect; nous parlons de choses, nous pensons à des choses. Ensuite, nous en venons inéluctablement à nous écouter parler, à réfléchir à la manière dont nous nous exprimons, à l'effet que nous produisons; ainsi en arrive-t-on à l'arrogance religieuse. L'étape suivante consiste à vouloir ergoter ou condamner. C'est la grande tendance, la grande malédiction dont sont victimes les gens religieux dès lors qu'ils perdent la révérence.

Et pourtant, le chemin qui mène de l'arrogance à la révérence est si simple. Il est inutile de chercher à concevoir un contact direct avec Dieu puisqu'il est déjà établi. C'est l'incarnation, le Verbe fait chair. Il n'est pas nécessaire de se disputer pour savoir comment pénétrer cette Conscience supérieure, car elle a déjà fait sa demeure en nous, non par la dispute mais par l'amour. La méditation consiste simplement à le savoir.





LA MÉDITATION p. 270-271

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., Jésus le Maître intérieur, chap. 10 « La Méditation », Albin Michel, 2002, p. 270-271.

Dans le Sermon sur la montagne, Jésus a pointé du doigt les soucis matériels comme principales sources d'inquiétude. Comment avoir une vie plus confortable et diminuer la souffrance personnelle ? Telle est la grande préoccupation qui trouble le moment présent et fait perdre de vue les vraies priorités. « Voilà pourquoi je vous dis : Ne vous inquiétez pas pour votre vie de ce que vous mangerez, ni pour votre corps de quoi vous le vêtirez. La vie n'est-elle pas plus que la nourriture, et le corps plus que le vêtement ? » (Mt 6, 25)

En disant qu'il ne faut pas nous inquiéter, Jésus ne nie pas la réalité des problèmes quotidiens. C'est l'anxiété qu'il nous demande d'abandonner, non la réalité. Apprendre à ne pas s'inquiéter est une tâche ardue... [Cependant], même le mental moderne, malgré son « trouble du manque d'attention », dispose de la capacité naturelle de rester tranquille et de transcender les fixations. Au fond de lui-même, il découvre une clarté qu'il possède en propre, où il peut demeurer en paix, débarrassé de ses inquiétudes. La plupart d'entre nous ont bien une demi-douzaine d'inquiétudes favorites que nous suçons inlassablement comme des bonbons amers, et dont, pour rien au monde, nous ne voudrions nous séparer. Or, Jésus nous exhorte à dépasser la peur d'abandonner nos inquiétudes, la peur de la paix elle-même. La pratique de la méditation est une manière de mettre en pratique son enseignement sur la prière ; elle prouve par l'expérience que le mental humain peut vraiment choisir de ne pas s'inquiéter.

Pour autant, il n'est pas si facile de faire taire à volonté toutes les pensées. En méditation, nous restons distraits mais cependant dégagés de la distraction. Ceci parce que nous sommes libres – quoique très modestement au début – de choisir où placer notre attention. Petit à petit, la discipline de la pratique quotidienne fortifie cette liberté. Il serait puéril de croire qu'elle s'acquiert rapidement. Longtemps nous restons distraits. Nous nous habituons à cheminer avec ces compagnons de route que sont les distractions. Mais ils ne doivent pas avoir le dessus. Choisir de dire le mantra fidèlement et d'y revenir chaque fois que survient une distraction exerce la liberté que nous avons de faire attention.



Ce n'est pas un choix au sens où nous choisissons une marque de café plutôt qu'une autre. C'est le choix de s'engager. La voie du mantra est un acte de foi et non un exercice de la toute-puissance de l'ego. Tout acte de foi cache une déclaration d'amour. La foi prépare le terrain où la graine du mantra germera dans l'amour. Nous ne créons pas le miracle de la vie et de la croissance par nous-mêmes, mais nous sommes responsables de son déploiement. Accéder à la paix du mental et du cœur – au silence, à l'immobilité et à la simplicité – exige non pas la volonté d'un super-fonceur mais la fidélité dans le temps et l'attention inconditionnelle d'un disciple.



L'ESPRIT p. 235-236

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., Jésus, le maître intérieur, « L'Esprit », Albin Michel, 2002, p. 235-236.

La joie de réaliser la vérité est la félicité de l'Esprit. Elle efface la honte de tous les échecs antérieurs. Conscients de la présence amicale de cet Esprit de vérité à nos côtés, nous pouvons mieux tolérer chez les autres et en nous-mêmes ce qui n'a pas encore atteint la plénitude de l'être... La vérité est tolérante parce que l'Esprit est amour qui pardonne. Elle permet au mensonge de survivre, pour le moment, comme un parent aimant reconnaît à son enfant le droit de faire des erreurs. La vérité embrasse plutôt qu'elle n'excommunie ses ennemis. Elle se manifeste après une longue distillation de l'expérience. Ce n'est pas un objet ou une réponse que l'on contemple et met à l'abri. Si la vérité n'a plus d'ego à traverser, la communication se dilate en communion.



L'Esprit est l'absence d'ego, le vide infini, de Dieu. Elle (1) remplit tout de son vide et contient « toute la vérité ». Seul le vide peut contenir le tout. Revenant vers nous dans l'Esprit de vérité, en ami et en maître, Jésus peut donc être à la fois homme et Dieu, historique et cosmique, personnel et universel. Il est onde et particule, pleinement individué, capable d'être son moi individuel unique et d'être inséparable de toute chose. Ainsi sa mort, toute mort, acquiert un sens et une nécessité. Dans l'évangile de Jean, la Résurrection et la descente de l'Esprit sont vues comme un seul événement. Le soir de Pâques, Jésus vint et se tint au milieu de ses disciples qui, terrorisés, s'étaient réfugiés dans une pièce fermée à clef. Son premier mot fut « shalom ». Ce mot hébreu d'une grande densité, qui signifie « paix », invoquait la bénédiction de l'harmonie qui règne entre tous les ordres d'existence. Shalom émane directement de l'harmonie divine qui est l'Esprit. La recevoir, c'est avoir part à cette paix au-delà de toute compréhension.

Ensuite, Jésus souffla sur eux en disant : « Recevez l'Esprit Saint. » Son souffle, véhicule de l'Esprit, portait ses paroles dans leurs intelligences et leurs cœurs attentifs. Puis il leur donna le pouvoir de pardonner les péchés. Ce pouvoir de pardonner... est un charisme de l'Esprit parce que le pardon lève le plus grand de tous les obstacles à la communication. Il guérit les blessures, confesse la vérité qui libère, console dans la douleur, apaise la colère, efface le ressentiment, parvient à réconcilier les ennemis. Quiconque connaît la vérité a le pouvoir de pardonner... Nous apprenons, par l'effet qu'elle produit sur nous-mêmes, que l'Esprit est une amie qui ne fait pas de différence entre ses amis et qui libère la force d'aimer, de pardonner sans fin. On ne peut l'observer mais on la reconnaît aux traces silencieuses, éclairantes, réparatrices ou consolatrices de son passage.





ESPÉRANCE p. 200-201

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., La parole du silence, « Espérance », Le Jour éditeur, 1995, p. 200-201.

L'espérance est l'aspiration à être vraiment chez soi. C'est l'aspiration la plus forte de l'être humain. La vertu de l'espérance – le mot « vertu » signifie « force » – est une force d'esprit. Mais être vertueux ne signifie pas seulement faire ce qui est bien et être une personne respectable. Être vertueux, c'est être fort dans l'Esprit, avoir accepté le don de la force de l'Esprit. La force vient de la réalisation de notre ressemblance avec Dieu ; cette force nous aide à persévérer, à grandir, à être fidèles, aimants et remplis d'espérance. Souvent, des aspects de notre être acquièrent de la force et nous ne les reconnaissons pas immédiatement. Notre conscience demeure fixée sur des faiblesses qui nous sont familières telles que l'impatience, l'intolérance, l'avidité, la vanité et ainsi de suite... et nous demeurons aveugles sur ce qui progresse en force.

L'espérance est une vertu silencieuse. Elle ne se révèle pas tant dans l'activité ou « labeur » comme le dit saint Paul (1 Th 1, 2-3) que par la constance ou, selon une autre traduction, la « patience ». Si l'espérance se reconnaît à un signe, ce n'est pas à l'entêtement ou à l'inflexibilité mais à la douce patience. Il est possible de ne pas remarquer les progrès de l'espérance du fait même de sa nature et de sa manifestation sur la durée... Pour reconnaître les progrès de l'espérance nous avons besoin de la dimension du temps. Les autres vertus sont plutôt liées à la dimension de l'espace, à ce que nous voyons et touchons. Mais lorsque nous voyons l'espérance se développer, lorsque nous avons suffisamment de temps et d'expérience pour regarder en arrière avec les lunettes du moment présent, nous avons une appréciation plus large et plus profonde de la transformation opérée par la méditation dans notre vie...

D'où vient cette espérance ? Pourquoi avons-nous plus d'espérance ? Pourquoi avons-nous persévéré dans la méditation, alors que nous avons laissé tomber une foule d'autres choses ? « Espérer », en latin sperare, est proche de spirare, « respirer ». Tous deux évoquent le mot spiritus, esprit. L'espérance est une vertu insufflée par l'Esprit...



L'Esprit Saint se révèle dans la vie par des expériences qui sont souvent insaisissables et difficiles à définir... Prenons, par exemple, l'expérience de l'amour.

Pour naître, l'amour a besoin d'un minimum d'espérance. Le désespéré ne peut voir ou répondre à une occasion d'amour. Mais l'amour stimule également de façon magnifique l'épanouissement de l'espérance et il s'élargit jusqu'à occuper tout le champ de la conscience durant ses moments les plus intenses. Avoir l'espérance, c'est être conscient de la présence de l'Esprit-Saint dans notre vie ; c'est être inspiré, autrement dit être le lieu d'une « in-spir-ation » continuelle de l'Esprit. Vivre dans l'espérance signifie sentir le souffle permanent de l'Esprit dans notre vie. Il s'agit du prolongement de ce moment particulier où Jésus souffla sur ses disciples lors de son apparition après la Résurrection.

Le don que nous avons reçu, c'est ce souffle de Jésus, et de l'Esprit-Saint, en nous. L'espérance est donc inséparable de la gratitude. Le don pour lequel nous sommes éternellement reconnaissants est celui de la prière qui ne cesse jamais. La récitation continuelle du mantra nous entraîne dans cette prière qu'on pourrait comparé à un afflux continuel de pure énergie dans un système ayant perdu son équilibre écologique. Nous retrouvons la pureté de l'être, nous nous souvenons de notre bonté essentielle, grâce au versement dans nos cœurs de ce pur amour de Dieu, l'Esprit-Saint que Jésus envoie.





CERTITUDE DE LA FOI

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., Bulletin trimestriel de la CMMC, hiver 2000.

Alors que beaucoup de chrétiens constatent que leurs leaders se replient sur un sectarisme rigide, ils apprennent à découvrir dans leur ancienne sagesse contemplative une expression plus véridique des enseignements de Jésus. Ce ne sont pas ceux qui disent « Seigneur, Seigneur » qui font plaisir au Père, mais ceux qui « font la volonté du Père ». Pour beaucoup, aujourd'hui, une doctrine ne mérite pas d'être crue, même si elle tente d'exprimer l'ineffable, uniquement parce qu'elle se dit vraie, mais parce qu'elle nous aide à croire [qu'il existe autre chose que le simple] consumérisme. Or, de nos jours, aucune croyance digne d'être acceptée ne peut être admise avec certitude, si ce n'est la certitude de la foi jointe à l'espérance et à l'amour.

Il faut sacrifier la certitude du fondamentaliste et admettre de se laisser questionner par un doute radical. L'expérience de la mort de la certitude est aussi celle de la mort du désir — le désir égotiste d'avoir raison, d'être en sécurité, d'être meilleur que les autres. Une telle mort est notre participation à la croix. La renaissance du désir qui succède est celle d'un désir transformé, qui jaillit d'un cœur pur, dans la vision de Dieu. Ce « désir de Dieu » ne ressemble pas aux désirs que nous avons connus. Cependant, « heureux l'homme dont le désir de Dieu est devenu la passion d'un amant pour sa bien-aimée, » nous dit saint Jean Climaque. Il ne s'épuise pas et n'amène pas à exploiter autrui afin de le satisfaire. Il est à la fois désir et affranchissement du désir tel que nous l'avons connu auparavant...

La méditation est purification du cœur et mort du désir. De même qu'une naissance succède à chaque mort, il existe aussi une régénération du désir en tant que désir de Dieu. Celui-ci ne peut jamais être un désir pour un objet de satisfaction de l'ego, mais il est, bien sûr, un désir de notre bonheur; on ne peut jamais désirer être malheureux. Le désir de Dieu est un désir de bonheur par l'obéissance à la loi de l'amour. [Or cette loi] stipule que la seule forme de désir qui nous rendra vraiment et en permanence heureux est le désir du bonheur d'autrui.





LETTRE 1

Laurence Freeman o.s.b., "Letter Eight" et "Letter One", Common Ground, New York, Continuum, 1998, p. 95-96, p. 17.

Saint Benoît, dans le chapitre de sa Règle consacré aux « instruments des bonnes œuvres » met en garde ses moines contre l'envie d'être appelé saint avant de l'être vraiment. L'ironie, bien sûr, c'est que lorsque l'on sera vraiment saint, on n'aura plus envie d'être appelé saint. Ni d'aucun nom, du reste. Aussi longtemps que nous attachons de l'importance au fait que les gens nous honorent, pensent et disent du bien de nous, nous avons la preuve que nous avons encore beaucoup de chemin à parcourir. Et bien rares sommes-nous à ne pas aimer qu'on pense du bien de nous. Très peu d'entre nous se réjouissent de voir leur nom déshonoré, que ce soit à tort ou à raison. Très peu d'entre nous sont comme les Pères du désert qui voyaient un avantage à être injustement accusé, parce qu'ils y trouvaient l'occasion d'aimer leurs ennemis, et se trouvaient protégés du danger spirituel bien plus considérable de l'orgueil et du plaisir d'entendre dire du bien de soi

On grandit en sainteté en se souciant de « l'honneur qui vient de Dieu seul ». Se soucier de, c'est aimer, se tourner vers. L'honneur qui vient de Dieu, c'est la dignité de notre vraie nature, notre bonté essentielle et inaliénable qui fait que nous sommes tous, en fin de compte, pardonnables. Prendre soin de cela signifie s'immerger dans la sainteté de celui qui seul est saint. Chaque fois que nous retournons au rythme spirituel de la vie, que nous retournons à sa source originelle, nous sommes raffermis en sainteté...

[Mais] la sainteté exige du courage, le courage né de la solitude. Tant que ce courage n'est pas apparu en nous, nous ne pouvons atteindre le but auquel nous aspirons au tréfonds de nous-mêmes, et vers lequel tendent nos efforts. Tant que nous ne sommes pas conscients que nous participons de droit à la communauté de Dieu et à l'univers de Dieu, le grand shalom n'est pas pour nous. L'obéissance aux règles et aux conventions de la religion n'est pas en soi une manifestation de sainteté, mais elle nous prépare à une expérience qui se déploie dans la vie et dans les relations, qui, surtout, s'exprime dans la compassion et l'amitié inconditionnelle, expérience qui n'est autre que



l'ouverture de l'œil du cœur. Elle lève le voile d'ignorance qui trouble la vision profonde de la vraie nature de la réalité.



L'AMITIÉ AVEC DIEU

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., Bulletin trimestriel, août 1997.

Sans doute l'amitié est-elle naturelle et nécessaire, et capable de nous amener à l'amitié avec Dieu, qui est amitié. Mais quelque chose en nous de terriblement réel le nie et le rejette. Nous nions la première parole de Dieu sur la personne humaine, à savoir qu'il n'est pas bon que nous soyons seuls. J'ai pu le constater récemment lors d'une réunion des Alcooliques Anonymes. Un jeune homme parla de son lent rétablissement : un nouvel emploi, un nouveau départ dans son mariage avec une épouse fidèle et aimante. D'une voix calme et paisible, il exposa son combat intérieur contre l'envie irrésistible de se débarrasser de sa femme et de tous ses autres liens afin de pouvoir simplement se remettre à boire...

Nous n'avons pas tous la lucidité presque choquante de l'alcoolique. S'il n'y a pas beaucoup de gens capables d'affronter leur ombre intérieure, même dans ses attaques les moins violentes, il reste que tout mariage, toute amitié et toute communauté souffrent de l'ombre de l'isolement et de la peur... Peut-être est-elle créée dans la psyché par la croyance que nous ne sommes pas aimés et le cauchemar qui va de pair : que nous ne sommes pas aimables...

La seule manière de se comporter avec notre ombre est d'y pénétrer. Cependant, nous ne pouvons pas marcher seul longtemps dans ces ténèbres sans rencontrer le désespoir ou l'autodestruction. L'amitié que Jésus partage avec tout être humain, qui vient de l'amitié de Dieu et y ramène, nous permet d'avancer dans l'ombre sans avoir peur. La seule façon de supporter l'ombre d'un ami et d'en prendre soin est d'y pénétrer avec



grande conscience. Entrer dans l'ombre d'un autre, c'est souffrir, c'est même être mortellement blessé...

Mais la raison suprême pour laquelle nous sommes capables de faire face et d'embrasser notre ombre, c'est que Jésus, qui est la lumière du monde, a pénétré dans l'ombre humaine. Il a porté le poids de l'ombre que nous appelons péché, jusqu'à la laisser le détruire. Mais dans cette destruction, il est resté éveillé ; il est même allé audelà de la « nuit » de sa trahison et de sa mort, dans ce monde inférieur où l'ombre prend naissance. Sa descente en enfer et son ascension au ciel signifient que désormais il n'y a plus d'ombre que nous puissions rencontrer qui n'ait été touchée par sa lumière. Il y a tellement d'obscurité dans le monde et dans les relations humaines, mais elle n'est jamais totale. Dans la plus impénétrable des nuits, nous rencontrons le crucifié ressuscité...

Comment faire pour entrer dans notre ombre tout en l'ouvrant à la lumière? Le grand maître, ici, c'est la méditation. En disant le mantra avec foi et amour dans la présence amicale du Christ, nous sommes mieux à même d'embrasser et d'intégrer l'ennemi intérieur pour en faire notre serviteur plutôt qu'un tyran qui nous oppresse. À terme, l'ennemi peut même devenir notre ami et nous aider à comprendre que notre vrai moi a toujours été et ne peut être qu'un Ami. Plus on médite, plus on réalise à quel point le mantra lui-même est un ami. Comme tous les amis, une fois qu'on l'a choisi, il faut apprendre à lui être fidèle. À la fin, il transperce l'ombre de l'ego et se fond dans l'amitié avec le Verbe qu'est Jésus et ainsi dans l'union, l'amitié, avec toute chose... En chemin, nous apprenons que nos compagnons pèlerins sont des amis. Nous comprenons que les amis sont d'autres « nous-mêmes » parce que, dans la relation avec eux, nous sommes un avec le vrai soi où ne subsiste aucune division. Nous comprenons comment le Christ, qui nous a choisis pour amis et nous teste afin de pouvoir nous laisser passer... est la porte d'entrée de l'amitié avec Dieu.





COMMUNAUTÉ D'AMOUR

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., Bulletin trimestriel, 2007-3.

Une communauté d'amour ne se dissout pas quand sa taille augmente ou diminue. Elle ne s'accroche pas aux amis qu'elle s'est faite et ne se défend pas contre les étrangers, elle ne fait pas payer de droit d'entrée et ne vérifie pas les références de ses membres. Elle ne cesse jamais d'explorer l'expérience d'amour qui lui a donné naissance et qui inévitablement et finalement, doit la conduire à un sommet d'où il est possible de voir l'étendue sans fin de l'amour.

Quand John Main est décédé il n'y avait pas grand-chose à montrer de sa vision... juste une petite communauté monastique et les balbutiements d'une autre à l'échelle mondiale. Mais il a reconnu, déjà à cette époque, qu'elle devait changer de direction, s'éloigner encore plus de l'institutionnel pour entrer plus profondément dans le mystère de la communauté auquel on accède au prix de la solitude. Il a compris que sa vision d'une communauté d'amour se réaliserait dans des personnes et non dans des structures ou des institutions. Avant son ultime maladie, il s'est senti attiré par une vie plus retirée afin de mieux réaliser sa vision de la communauté. Sa mort a été ce pas dans la solitude.

Encore aujourd'hui, alors que l'on célèbre l'expansion et la diversification de sa mission à travers le monde – une communauté d'amour qui englobe tant de cultures et a pénétré tant de formes et d'âges de la vie à l'exception toutefois de la forme monastique qui ironiquement avait été son souhait immédiat –, il est impossible de confondre communauté et institution.

Ce serait une erreur d'aborder la célébration de l'expansion de son œuvre de manière triomphale. Une célébration est autre chose qu'un triomphe : elle touche à la croissance et au développement de la personne... De même qu'on ne mesure pas le progrès en méditation aux résultats ou aux sensations, de même la croissance d'une communauté d'amour est personnelle, intime, et non statistique.

Sans doute est-ce le vrai sens du mot grandir pour une communauté d'amour : faire cet apprentissage



– que l'intérieur comme l'extérieur obéissent aux mêmes lois. Une communauté d'amour exige bien du labeur, comme le travail intérieur de la méditation, mais son mystère se voit dans la grâce, le don gratuit de l'Esprit qui commence le travail à son commencement et voit son achèvement dans le présent éternel. C'est ce travail de l'Esprit que nous célébrons. C'est une œuvre en cours de réalisation pour laquelle John Main s'est montré un grand et généreux maître, et que poursuivent d'innombrables méditants de par le monde.



LA MÉDITATION TRANSFORME

Laurence Freeman o.s.b., extrait de l'article du Bulletin trimestriel de la CMMC, décembre 2007 (à paraître).

À une époque de stress et d'anxiété comme la nôtre, le fardeau du temps pèse lourdement sur nous. Dénué de sens, le poids intolérable du temps et, paradoxalement, son envol insaisissable deviennent une crucifixion sans résurrection. L'accroissement considérable des maladies mentales dans la société moderne pourrait venir de là. La méditation transforme nos constructions mentales du passé et de l'avenir en approfondissant l'expérience du moment présent, en quoi réside le sens profond de la contemplation en tant que « savourement simple de la vérité ».

La mort, qui concentre merveilleusement l'esprit, nous conduit à éprouver plus intensément la réalité. Chaque instant précieux est goûté et partagé avec émerveillement et joie. Les amants confrontés à la mort savourent chaque instant qui leur reste à vivre ensemble mais ils ne comptent pas les secondes.

L'instant présent ne peut être mesuré. Ceci aussi est un affranchissement par rapport à des limites... Comment décrire l'instant présent sans faire référence au temps ? C'est impossible, de même qu'il est impossible de parler de l'unique Parole sans faire usage



de mots. Mais le moment présent n'est pas séparé du passé et du futur tels qu'on les imagine. Il renferme le temps. On pourrait dire que le moment présent est éprouvé lorsque nous cessons de compter les secondes ou de les regarder s'écouler. Il advient lorsque l'on voit vraiment que le moment présent est, littéralement, tous les moments, successifs au point d'être inséparables, et sans aucun moment sauté, gaspillé, oublié ou ignoré. Il s'agit d'être pleinement éveillé à tout. Ici et maintenant.

Et voici le dernier paradoxe... Comment le temps et l'éternité peuvent-ils coexister ? Pourtant la méditation... nous montre que nous pouvons vivre dans le maintenant éternel tout en écrivant des rapports sur les réunions d'hier et en planifiant les réunions de demain. Une guérison peut suivre son cours tout en étant mourant. On peut comprendre pourquoi la tradition védique en donne une présentation dramatique en disant que ce monde est une illusion, un simple rêve dont on s'éveillera de même qu'on allume les lumières et qu'on éteint le projecteur à la fin d'un film projeté sur un écran. Le Père John et la tradition chrétienne n'aiment pas parler ainsi parce que cela affaiblit le paradoxe de l'Incarnation et l'expérience de l'amour humain au jour le jour et au fil des années que dure le pèlerinage de la vie. Cependant, à la lumière du moment présent, une part si importante de nos pensées et suppositions s'avèrent illusoires, tant d'anxiétés s'évaporent, tant de crises se dénouent et tant de blocages se lèvent. Mais le Père John ne minimise pas la purification de l'esprit qui doit d'abord intervenir : Nous devons bien comprendre ceci également – je vous tromperais gravement si je n'étais pas aussi clair que possible à ce sujet : la purification qui conduit à cette pureté de cœur, qui conduit à la présence en nous, est un feu qui consume. Méditer, c'est entrer dans ce feu. Le feu qui fait disparaître tout ce qui n'est pas réel, qui fait disparaître ce qui n'est pas vrai, qui n'est pas amour. Nous ne devons pas avoir peur du feu. Nous devons avoir une confiance absolue dans le feu, car le feu est celui de l'amour. Le feu est même plus que cela – c'est le grand mystère de notre foi – ; lui qui est amour est ce feu. Dites votre mantra. Si nous le disons vraiment nous ne pouvons être nulle part ailleurs qu'ici et maintenant.





TOURNÉS VERS LES AUTRES

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., Bulletin trimestriel, 2007-3.

Pour John Main, une communauté est un foyer dont les membres tournés les uns vers les autres s'attirent mutuellement dans la lumière de l'amour. Il avait bien conscience que ce centrement sur l'autre n'était pas facile. Il nécessite la pratique régulière de la méditation par laquelle on se tourne vers l'autre en soi-même, l'autre qui est aussi le fondement de notre être — Dieu dans notre vrai soi. Cette pratique est le travail de l'attention pure. Avec la simplicité et la confiance du génie, il l'identifia à l'attention au mantra. Cependant, il s'agit d'autre chose que d'une technique car, pratiquée avec la constance requise, elle devient amour inconditionnel et absolu, renoncement à soi, don de soi, à l'autre...

La puissante attirance pour les niveaux profonds de l'être et de la prière qui fait venir à la méditation doit évoluer. Au début, on se demande : « Qu'est-ce que la méditation peut m'apporter? » On est porté par un désir d'accomplissement spirituel et l'espoir de récolter tous les fruits de l'esprit. On peut même connaître de brèves extases. Vient ensuite la question : « Qu'est-ce que la méditation peut m'aider à faire pour les autres ? » L'éros se dilate en amitié. L'amour des ennemis qui transforme à nos yeux l'adversaire en ami est difficile à réaliser sans avoir quelques compagnons avec qui on vit dans l'égalité, la bienveillance et la confiance, dont on aime tout simplement la compagnie. Dans le groupe de méditation, une certaine forme d'amitié spirituelle se développe... mais avec le temps, méditer ensemble révèle non pas que vous êtes amoureux [des membres du groupe], mais que, avec eux, vous êtes amoureux. Vous ne méditez pas ensemble parce que vous êtes amis, mais vous êtes devenus amis parce que vous méditez ensemble... Il se peut même que vous ne restiez pas longtemps en vue les uns des autres. Les amis comme les maîtres disparaissent dans les brumes du temps. Mais vous avez appris que la connaissance ne se limite pas au visible. Ainsi que l'a remarqué le grand théologien Bernard Lonergan, un « passage à l'intériorité » s'est produit et vous avez entamé une phase nouvelle du grand saut dans l'amour.

L'éros est – superbement – fait d'attirance et de lien. L'amitié nous enseigne le détachement et nous prépare à l'expérience de la perte sans laquelle nos découvertes deviennent des possessions sans signification, des relations sans saveur. Découvrir le



plan de l'amitié spirituelle éveille le sens qu'en chaque personne rencontrée nous trouvons notre soi et que leur soi cherche à se tourner vers nous. L'amitié commence à quitter la sécurité du petit groupe de compagnons qui nous protège des étrangers pour voir en tout étranger un prochain et en tout prochain un frère ou une sœur. L'agapè commence alors à inonder l'esprit. L'expérience chrétienne fondamentale est la transformation de l'entière vision de la réalité par l'expérience de « l'amour de Dieu inondant les profondeurs du cœur grâce à l'Esprit Saint qu'il nous a donné », chaque fois que le vide total se change en plénitude.

Une communauté d'amour ne se dissout pas quand sa taille augmente ou diminue. Elle ne s'accroche pas aux amis qu'elle s'est faits et ne se défend pas contre les étrangers, elle ne fait pas payer de droit d'entrée et ne vérifie pas les références de ses membres. Elle ne cesse jamais d'explorer l'expérience de l'amour qui lui a donné naissance et qui inévitablement et finalement doit la conduire à un sommet d'où il est possible de voir l'étendue sans fin de l'amour.



PARDON ET COMPASSION p. 72-74

Laurence Freeman o.s.b., Aspects of Love, « Forgiveness and Compassion » (Pardon et Compassion), Londres, Arthur James, 1997, p. 72-74

... Le pardon est un processus qui nous entraîne dans les profondeurs de notre humanité blessée, où se trouve notre vrai soi. Le pardon ne peut être complet que lorsqu'il est aussi complet que l'amour de Jésus pour ses ennemis. Et ceci ne peut advenir que lorsque nous avons une connaissance de soi aussi totale que la



connaissance de soi de Jésus, et l'amour de soi de Jésus. Il en va de même de la manière d'aimer l'humanité. De même que, en apprenant à aimer nos proches, nous retirons nos projections et nos imaginations positives, de même en apprenant à aimer ceux qui sont nos ennemis, nous retirons nos projections négatives. Finalement, pour apprendre à aimer chaque être humain, nous devons retirer nos abstractions. Nous devons retirer notre esprit statistique qui est la manière, très souvent, dont nous traitons la souffrance des autres... [Mais] apprendre à aimer l'humanité signifie être capable de considérer chaque membre de la famille humaine comme un individu unique en son genre...

La seule façon d'aborder la complexité des relations humaines, c'est la simplicité de l'amour. Dans l'amour, nous ne jugeons pas, nous ne sommes pas en compétition ; nous acceptons, nous révérons, et nous apprenons la compassion. En apprenant à aimer autrui, nous libérons la joie intérieure d'être qui rayonne à travers nous et touche les autres à travers nos relations. C'est pourquoi les communautés, les familles et les mariages n'existent pas seulement pour la perfection de ceux qui les constituent... Ils existent aussi pour rayonner l'amour... au-delà d'eux-mêmes...

Selon la vision que John Main avait de la communauté, celle-ci n'était possible que grâce à l'engagement personnel de chacun, dans la solitude, à vivre la relation la plus profonde de nos vies qui est notre relation avec Dieu. C'est pourquoi en apprenant à aimer autrui nous arrivons à une nouvelle intuition de l'unité de la création et à la simplicité fondamentale de la vie. Nous voyons quel sens il y a à dire que l'amour couvre une multitude de péchés. Le pardon est le pouvoir le plus révolutionnaire et le plus transformateur qui est à notre disposition. Il nous enseigne que l'amour est la dynamique essentielle de toute relation, la plus intime, la plus antagoniste, mais aussi la plus naturelle. C'est ce même caractère ordinaire de notre méditation quotidienne qui nous révèle combien la voie de l'amour est universelle.





LE CYCLE DE L'AMOUR p. 142-143

Laurence Freeman o.s.b., La Parole du silence, « Le cycle de l'amour », Le Jour éditeur, 1995, p. 142-143.

L'un des états les plus courants de la condition humaine et sans doute l'une des principales causes de souffrance est le sentiment de ne pas être aimé. Plusieurs causes peuvent être à l'origine de ce sentiment, ou de celui de ne pas être apprécié pour ce que l'on est : parce que l'amour qu'on porte aux autres n'est pas payé de retour, parce que, au fond de soi, on se sent indigne d'être aimé, sans valeur ou parce que nos sentiments sont inadaptés. Que ce soit par inconscience de sa vraie valeur ou par manque de réciprocité de l'amour, le sentiment de ne pas être aimé entraîne la plus intime des souffrances. Nous devons alors apprendre à vivre, chaque jour, avec un sentiment grandissant et fermement ancré de non-être.

Car si l'on ne se sent pas aimé, on craint de devenir une personne insignifiante. Pour faire davantage que survivre et « s'en sortir », il faut découvrir comment réagir à ce désir d'amour et y répondre non par la fuite, la distraction ou l'engourdissement, mais en y faisant face et en négociant avec lui...

L'Évangile nous propose d'y répondre par la fidélité et le retournement. Regarder dans l'autre sens.

- « Continue d'aimer » nous dit l'Évangile, de même que l'enseignement de la méditation nous répète:
- « Continue de dire ton mantra ». Si l'on reste fidèle malgré la souffrance, si l'on continue de regarder vers l'extérieur malgré le sentiment de ne pas être aimé, on parviendra à dépasser ce sentiment et la douleur de la perte ou de l'absence deviendra la douleur de la croissance... Mais comment fait-on pour grandir ? Comment fait-on pour regarder toujours dans la bonne direction ?...

En demeurant fidèle au processus de conversion initié par le mantra, on est peu à peu saisi par l'un des grands mystères de la méditation, qui est aussi sa vraie mesure : à savoir, qu'en méditant avec fidélité, nous devenons plus aimant. Mais c'est un cheminement... Par la prière, nous sommes constamment repoussés vers notre propre



source jusqu'à ce que l'amour qui veut tendre vers le monde atteigne sa propre source au centre de notre être. Là, nous découvrons que notre capacité et notre désir d'aimer est un don de Dieu. Aussi maladroit, insignifiant ou mal-aimé qu'on puisse dorénavant se sentir, on ne pourra jamais plus désespérer. Car, en sachant que l'amour que nous éprouvons et aspirons à donner est une qualité divine, nous savons que tout ce que nous sommes et tout ce que nous éprouvons est connu et contenu dans l'amour de Dieu...



LE MAINTENANT DE L'AMOUR p. 55-56

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., « Le maintenant de l'amour », La Parole du silence, Le Jour éditeur, 1995, p. 55-56.

Aussi longtemps que vous croyez que vous pouvez méditer juste ce qu'il faut ou suffisamment pour atteindre un but, vous n'avez pas vraiment commencé à méditer. Lorsque vous prenez conscience que vous avez entrepris un périple qui se poursuivra jusqu'à la fin de vos jours, vous commencez à apprendre. Ce moment de reconnaissance et de consentement, nous le nommons engagement. Il est tout à fait juste de décrire ce moment en termes de grâce et de compréhension, car nous faisons alors l'expérience du sens le plus profond de notre vie et nous comprenons l'importance de la prière qui fait de nous des gens pleinement vivants. Nous méditons, pas vraiment pour savoir pourquoi nous sommes sur terre, mais pour vivre différemment, plus pleinement...



La méditation est elle-même une expérience d'apprentissage, littéralement une « discipline ». Seule la discipline nous enseignera la vérité, et seule la pratique nous mènera à l'éveil. La discipline de méditation constitue une école. C'est une école d'amour, et [notre croissance dans cette école] est une croissance dans l'art d'être disciple de l'amour. Elle nous enseigne ce que nous avons besoin de connaître, à voir avec le cœur, à vivre à partir du centre, à étreindre avec toutes les fibres de notre être. Elle nous enseigne ce que nous devons connaître de façon à réaliser la destinée essentielle de tout être humain : être soi-même pour l'éternité. La destinée humaine est de vivre éternellement...

Pour la plupart, nous commençons à méditer lorsque nous sommes arrivés, partiellement, à admettre que la vie est limitée. En même temps, nous avons commencé à prendre conscience de l'erreur d'un tel jugement.

Il est facile de se résigner à la finitude de la vie, car il s'agit d'une vie vécue derrière des barrières protectrices. On s'y sent en sécurité... [Mais] de toutes les options, la plus difficile est de vivre éternellement, de répondre à la vérité ultime sur l'existence, l'identité et la mort. Prendre conscience que nous sommes faits pour l'éternité, dont le sens recouvre non seulement la vie du monde à venir mais la vie vécue en plénitude maintenant, excède les capacités de notre imagination. Or, vivre pleinement réclame tout ce que nous sommes à chaque instant. Il n'est pas surprenant que nous tentions de réduire la merveille de cette perspective en élevant des barrières protectrices...

Mais la vie est plus forte que nos peurs... Vivre éternellement, c'est vivre en plénitude dans le moment présent. L'éternité, c'est le maintenant perpétuel, et lorsque nous apprenons à vivre éternellement dans le moment présent, nous apprenons la vérité à propos de l'amour.





RITUEL

Extrait de John Main o.s.b., Word Made Flesh, "Make Nothing Happen", Londres, Darton-Longman-Todd, 1993, p. 20-21.

La religion n'est rien si elle se cantonne à des gestes d'adoration extérieurs et des rites. La liturgie et le rituel n'ont de sens que s'ils sont inspirés par la conversion du cœur. C'est ce mouvement qui s'accomplit en apprenant à rester immobile. Dans l'immobilité grandit la conscience que Dieu s'est révélé à l'humanité en Jésus et que Jésus se révèle à nous, dans notre cœur, par son Esprit qu'il a envoyé pour demeurer à l'intérieur de nous. Notre vie, non moins que la liturgie, trouve son sens lorsque nous sommes ouverts à cet Esprit aussi complètement qu'il est possible de l'être.

Vue de l'extérieur, on pourrait penser que la méditation est un état statique, un état où l'on aurait fermé les portes de la perception. Mais l'expérience nous apprend que la méditation est loin d'être un état statique. On la comprendrait beaucoup mieux en disant qu'elle est un éveil dynamique à la plénitude de notre potentiel de croissance. L'expansion de notre esprit dans l'amour de Jésus est cette plénitude. La simplicité, la confiance et l'émerveillement de l'enfant sont les moyens de sa réalisation. Nous n'attendons pas qu'un événement se produise ; de recevoir des lumières ou une sagesse. Nous n'analysons pas des phénomènes superficiels ou externes. Tout ceci est futile comparé à la connaissance de l'Esprit qui réside en nous, connaissance qui éclot lorsque nous détournons notre mental de ce qui est temporel et passager pour ouvrir notre cœur à ce qui ne passe pas : Dieu et l'amour de Dieu pour chacun d'entre nous...

Il est absolument essentiel de méditer chaque jour. La méditation est à l'esprit ce que la nourriture et l'air sont au corps. Si nous voulons vivre dans la lumière de Dieu, nous devons trouver la paix, la sérénité, découvrir notre aptitude à la vision véritable. L'Évangile le dit sans cesse : la lumière brille dans nos cœurs. Il faut seulement nous ouvrir à elle dans l'humilité et l'amour.





LETTRE 11

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., Un Monde de silence, « Onzième lettre », Le Jour éditeur, 1998, p. 169.

De temps en temps, par la grâce, la foi et la simplicité du mantra, nous sommes conduits vers une paix et une équanimité profondes. Notre existence consciente devient harmonieuse, elle reflète, depuis le tréfonds de notre être, la sérénité et la joie de la vie ressuscitée du Christ. Corps, mental et esprit sont parfaitement accordés, à l'exemple d'un couple qui, après maintes querelles retrouverait l'amour et la bonté sur lesquels est bâtie leur relation. Le mental voit s'évaporer brusquement ses interminables monologues intérieurs et les anxiétés où il se complaît, calmés comme par miracle. Il devient silencieux, stupéfait devant sa propre capacité à se taire (sans se douter, peut-être, que cette simple pensée signifie qu'il n'est pas encore totalement immobile!) et à lâcher ses peurs et désirs compulsifs...

Mais à d'autres moments, sans doute fugitifs, nous sortons entièrement de nousmêmes. Nous ne dormons pas, mais nous ne sommes pas non plus éveillés au sens habituel. En comparaison, notre état de veille ordinaire ressemble plus à un rêve qu'à autre chose. Si notre conscience est aussi claire, c'est parce que le « je » qui veut l'apprécier a disparu.

« Je ne vis plus, mais le Christ vit en moi. ». Saint Paul, en décrivant ainsi son état transpersonnel, de dépassement de l'ego, est-il un bouddhiste ou un panthéiste ? Qui était le Je qui ne vivait plus ?

Qui est le moi où ne vit plus que le Christ, image parfaite du Dieu invisible ? Questions importantes, questions sans fin. Cependant, on ne se les pose qu'après l'événement, car tant que dure l'état d'union, toute question, toute pensée, est consumée par la pure présence de « Celui qui est vraiment »... Puis nous retournons à la réalité ordinaire pour retrouver aussitôt notre dernière pensée : soif, découvert bancaire, problèmes des enfants, etc. Très vite, nous sommes à nouveau plongés dans le monde de pensées habituel. Dieu devient un but que nous essayons d'atteindre ou de comprendre, ou un souvenir dont nous avons la nostalgie, plutôt que le JE SUIS de l'amour qui inonde le tréfonds de l'être.



Les premiers moines chrétiens connaissaient bien les états passagers de la vie spirituelle. Jean Cassien parle du « sommeil mortel » de la prière correspondant à un assoupissement de l'activité mentale et des sensations. C'est une forme du « sommeil de Gethsémani » qui envahit les apôtres. Le même auteur mentionne également la « », une expression frappante désignant le calme mental et émotionnel auquel on est tenté de s'accrocher dès que l'on prend conscience de sa présence. Aucun de ces états – extase, sommeil, consolation – ne représente le but de la prière, aussi séduisants qu'ils soient, aussi pénible que soit leur disparition. Un autre but est assigné à la prière ; c'est, selon l'expression de Julienne de Norwich, un état de totale simplicité qui exige de nous rien de moins que tout.





5 TRAITS ESSENTIELS

Laurence Freeman o.s.b., extrait de la lettre du Bulletin trimestriel 2009-4

Il me semble que la vie spirituelle se caractérise par cinq traits essentiels que je décrirais de la manière suivante :

Comprendre les Écritures. Le rejet des textes sacrés de l'humanité par l'esprit rationaliste est l'une des pires blessures culturelles que l'homme moderne puisse s'infliger. Il n'a d'égal que l'hérésie contemporaine du littéralisme, celle-ci étant aussi stupide que l'autre est aveugle. Retrouver le goût spirituel et le sens des Écritures est une priorité pour tous les programmes d'enseignement de tous les pays, mais il nécessite une restimulation des pouvoirs perceptifs requis pour nous éveiller à ces textes.

Participer à l'eucharistie. Pas seulement « aller à l'église » mais avoir part à la koinonia et à la fraternité du rituel mystique qui s'y accomplit. L'approche de l'eucharistie varie selon les Églises. Et beaucoup de gens, de nos jours, jugent les rituels religieux absurdes, sauf lorsqu'ils ont l'avantage d'être nouveaux et exotiques. Mais là encore, avant de retrouver un certain sens du sacrement, un éveil intérieur des sens spirituels doit commencer.

L'attention à la mort. Toutes les traditions de sagesse y voient une pratique estimable. Elle va à l'encontre du déni de la mort endémique dans notre culture. Ce déni explique pourquoi nous pouvons d'un côté nous divertir avec la violence présente dans les médias et de l'autre avoir tant de peine à reconnaître que rendre son dernier souffle n'est pas un échec mais qu'on peut lui faire bon accueil et l'accepter quand son heure est arrivée dans notre vie.

Les petits gestes d'attention. Un jour que l'on demandait à John Main quelle était la meilleure manière de se préparer à la méditation, c'est ce qu'il a répondu. Un sourire ou un geste de politesse que nous offrons en détournant notre attention de nous-mêmes pour la tourner vers les autres peut transformer nous-mêmes et les autres en un instant. À une autre échelle, cette pratique correspond à tout notre travail pour la justice et la paix, pour le soulagement de la souffrance ou l'éducation des jeunes. Quoi que nous



fassions, cela reste « petit ». Un geste de notre part, quel qu'il soit, ne sauvera pas le monde entier, mais tout ce que nous faisons fait une différence.

Dire le mantra. Cette pratique, remarque Jean Cassien, recueille toutes les émotions de la nature humaine et nous aide à nous adapter à toutes les situations. C'est un geste eucharistique, car, comme l'eucharistie, il révèle et célèbre la présence réelle. Il éveille un goût pour l'Écriture qui peut éclairer le sens de tout ce que nous vivons. Il descend à la racine de toute peur, y compris la peur de la mort, car il nous aide à vivre l'instant présent qui comprend l'attention continue à la mort. Mort et résurrection sont de l'instant présent. Enfin, c'est un acte de la plus pure bonté envers nous-mêmes, et en nous rendant mieux disposés à l'égard de nous-mêmes, il nous libère et nous fait aimer les autres.

Ce sont peut-être des histoires plutôt que les développements d'un genre plus prosaïque de cette lettre qui nous instruisent le plus utilement... Mais la tradition est faite d'histoires et de leurs infinis commentaires. Et nous avons besoin de la tradition pour donner un contexte et une assistance au long voyage spirituel qu'est chacune de nos vies. En apportant leurs présents au messie nouveau-né et en se mettant à genoux, les Mages personnifient le début de la lente sujétion de la magie à la sagesse dans la culture humaine. Mais dans la même histoire, nous nous voyons comme des voyageurs venus de pays lointains, et nous retournons au sentier que nous avons découvert avec plus de gratitude et d'émerveillement.





ASPECTS DE L'AMOUR

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., Aspects of Love, On Retreat with Laurence Freeman, Londres, Medio Media/Arthur James, 1997, p. 84-86.

L'amour est de Dieu, dit saint Jean. Tout homme qui aime est un enfant de Dieu. Cette expérience du Dieu aimant est enracinée dans notre capacité d'être aimé et c'est la grande qualité de l'enfant. Un enfant veut être aimé. C'est la chose la plus naturelle et peut-être la seule chose qu'un enfant désire de tout son être... Cette capacité enfantine d'être aimé, que l'on retrouve par la méditation, est notre identité la plus vraie et la plus profonde d'enfant de Dieu. C'est cette connaissance que nous sommes enfants de Dieu, désirant être aimés et acceptant la pauvreté du besoin d'être aimé, qui nous guérit. C'est cette connaissance de soi qui nous guérit et guérit la personne entière, y compris la réalité psychologique qui est la nôtre en tant qu'enfants de nos parents, mari ou femme, frère ou sœur. Cette réalité psychologique, objet de réflexions et de luttes qui occupent l'essentiel de notre temps est une partie intégrante de nous-mêmes, mais ce n'est pas la personne entière. Il y a une différence fondamentale entre le chemin de l'esprit et le chemin de la psychologie. Notre identité la plus profonde est notre identité d'enfant de Dieu et c'est en découvrant cela et en sachant cela, que nous libérons à l'intérieur de nous-mêmes des forces cosmiques de guérison et de renouveau.

Saint Jean déclare qu'on n'a jamais vu Dieu. Autrement dit, Dieu ne peut jamais être un objet extérieur à nous-mêmes... Nous avons besoin d'atteindre ce niveau de notre être – le cœur, l'esprit – où il n'y a rien d'extérieur à nous, où nous comprenons que nous sommes en relation, en communion, dans la danse de l'être, avec tout ce qui est, en Dieu. Tous, nous sommes appelés à cela et nous en sommes capables. C'est pourquoi, dans notre méditation, nous abandonnons toute idée ou image de Dieu en tant que... « chose » extérieure à nous. Dieu n'a jamais été vu, mais il demeure en nous quand nous nous aimons les uns les autres. C'est là toute la structure de la vie chrétienne. On ne peut voir Dieu, mais il se dilate en nous si nous nous aimons les uns les autres. Alors, dit saint Jean, l'amour atteint sa perfection.

Les aspects de l'amour auxquels nous avons réfléchi nous montrent que l'amour est une école. Nous apprenons à aimer en aimant, et la méditation est la principale leçon qui nous fait apprendre... À la lumière de l'expérience de la méditation, nous sommes



capables de voir... la grande force d'équilibre de l'amour qui nous crée, qui nous accompagne... qui nous guérit et nous enseigne... Ce n'est pas un amour qui se gagne ou se mérite, mais un amour qui est constamment avec nous. Grâce à la méditation, nos yeux s'ouvrent et voient combien cette puissance de l'amour est présente au milieu de tous nos déséquilibres, nos entêtements, nos distractions. Même distraits pendant la méditation, nous pouvons sentir de plus en plus profondément la présence de la paix. Et en nous enseignant à nous aimer nous-mêmes, à aimer les autres et à aimer Dieu, la méditation nous enseigne également que toutes les relations sont en vérité des aspects d'une seule et unique relation.



SEMAINE SAINTE 2008

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., Réflexions de la Semaine Sainte 2008

En ce début de Semaine sainte, je vous écris depuis notre retraite de jeunes méditants sur Bere Island. À cet instant, le ciel limpide et la lumière radieuse font ressortir toutes les couleurs, les tons et les textures cachées de la mer, des arbres et des reliefs. La Nature rend plus facile de croire que notre vie humaine est un cheminement vers la lumière du Christ, le Soleil de Résurrection qui ne se couche jamais. Mais la météo



nous met en garde contre l'arrivée du froid et de la pluie (Irlande oblige) tout comme nous savons bien que la vie ne peut pas être dépourvue de souffrance.

Nos conversations durant cette retraite portent sur les tensions avec lesquelles il faut composer dans la vie quotidienne. Comment concilier les engagements familiaux avec la méditation ou des temps de retraite ? Comment réagir face aux défis pour la foi auxquels nous confronte l'Église et ses formes conditionnées par la culture, et comment rester malgré tout dans son sein ? Comment lire les révélations essentielles de la doctrine chrétienne à la lumière du langage et de la vie modernes ? Un temps sacré tel que celui dans lequel nous sommes entrés cette semaine nous donne l'espace intérieur nécessaire pour vivre ces tensions, pour accepter ce qui semble inacceptable et porter ce qui semble insupportable.

Durant ces quelques jours à venir, la force et la sensibilité nécessaires pour réagir à tout le spectre de l'humain que Pâques met en scène nous sont offerts. Demain, en présence à la Cène, nous éprouvons la joie et les tensions d'être en communauté, de nous laver mutuellement les pieds et d'apprendre ce que signifie être fidèle. Allons-nous préférer la sécurité sans croissance de l'individu atomisé moderne?

Le Vendredi, nous faisons face au plus grand des refoulements de notre psychisme : la certitude et la crainte de la mort, la terreur de la perte et de l'abandon absolus. Nous apprenons qu'en lui faisant face, nous pouvons accéder à un sens qui ouvre une porte par laquelle nous devons passer mais qui est encore un passage vers l'inconnu. Le Samedi, nous nous posons devant l'horizon de ce sens, oscillant entre perdre et trouver. Nous sommes incertains, incrédules même, mais nous ne nous sommes pas fermés à la possibilité – celle qui se lève au petit matin du néant du tombeau et nous inonde de la réalité d'une vie nouvelle.

Durant ces jours saints, restons dans la communion de notre méditation et sentons la présence de la communauté malgré la distance physique et la différence des fuseaux horaires qui nous séparent mais ne peuvent nous diviser.





LE POUVOIR DE L'ATTENTION p. 50-53

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., La parole du silence, « Le pouvoir de l'attention », Le Jour, éditeur, 1995, p. 50-53

Le grand danger, qui a toujours existé mais qui est particulièrement évident aujourd'hui dans notre société narcissique et imbue d'elle-même, est de confondre introversion, fixation sur soi et autoanalyse avec la véritable intériorité. L'état de blessure psychologique et d'aliénation sociale qui prévaut très largement exacerbe ce danger tout en réclamant un traitement fait de douceur et de compassion... La vraie intériorité est l'opposé de l'introversion. Lorsque nous sommes éveillés à la présence qui nous habite, notre conscience est retournée, convertie, de sorte que nous ne nous préoccupons plus de nous-mêmes... en anticipant ou nous remémorant des sentiments, des réactions, des désirs, des idées ou des rêves éveillés, mais nous nous tournons vers quelque chose d'autre, et c'est toujours, pour nous, un problème.

Il serait plus facile, croyons-nous, de se détourner de l'introspection si nous savions vers quoi nous nous tournons. Si seulement nous pouvions fixer notre attention sur un objet précis. Si seulement Dieu pouvait être représenté par une image. Mais Dieu, le vrai, ne peut jamais être une image. Les images de Dieu sont des dieux. Une image de Dieu ne nous conduit finalement qu'à contempler une image réaménagée de nous-mêmes. Être vraiment intériorisé, ouvrir l'œil de son cœur, c'est vivre dans la vision sans image qu'est la foi ; c'est cette vision-là qui nous permet de « voir Dieu ».

Dans la foi, l'attention est contrôlée par un nouvel Esprit, elle n'est plus soumise aux esprits du matérialisme, de l'égoïsme et de l'instinct de conservation, mais à l'ethos de la foi qui est par nature dépossession. Nous devons continuellement lâcher-prise, renoncer aux gratifications du renoncement qui sont immenses et donc d'autant plus nécessaires à abandonner... On peut avoir un aperçu [de cet Esprit] en pensant simplement à ces moments ou phases de notre vie où nous nous sommes sentis au comble de la paix, de la plénitude et de la joie, et en reconnaissant que ce furent des moments où nous ne possédions rien, mais où nous nous étions oubliés en quelque chose ou quelqu'un. Le passeport pour le Royaume exige le sceau de la pauvreté.



Cependant, apprendre à être centré sur l'autre est une discipline. Elle fait de nous des disciples, et implique une ascèse. Il n'y a rien de plus difficile que d'apprendre à détourner l'attention de soi-même... Nous n'avons que trop tendance à laisser notre attention vagabonder, à revenir à la conscience de soi, au souci de sa petite personne, et à l'état de distraction. Lorsque notre attention est en Dieu, avec la vision de la foi, tout nous révèle Dieu. Lorsque notre attention se porte sur nous-mêmes, nous sommes aveuglés par l'image de notre ego et tout nous distrait de Dieu. Toujours garder l'attention fixée dans cette vision de la foi semble être un défi vraiment exigeant, jusqu'au jour où nous comprenons que c'est précisément ce pour quoi nous avons été créés.





COMBIEN DE TEMPS P. 40-41

Extrait de Laurence Freeman o.s.b., La méditation, voie de la lumière intérieure, « Combien de temps ? », Le Jour, 1997, p. 40-41.

Pourquoi la question « Combien de temps cela prendra-t-il ? » est-elle si importante et en même temps si décourageante ? En partie, parce qu'elle est vague. Nous avons besoin de nous la poser, certes, mais que signifie-t-elle au juste ? Que cache le « cela » ? Qu'est-ce que la méditation cherche à faire advenir ? Quel est le but ? Quelle est la destination ?

La méditation nous entraînera certainement vers une rencontre encore plus profonde avec notre propre réalité et c'est pour cela qu'elle dotera notre vie de dimensions supplémentaires, celles de la paix, de la liberté d'esprit, de la gaieté de cœur. Nous sentirons s'ouvrir ces dimensions nouvelles, de l'intérieur et dans le cours de notre vie, à partir de sources les plus inattendues, dans des relations inexplorées, à des moments imprévus, des stades non identifiés. Ces nouvelles dimensions spirituelles exercent une influence perceptible sur nos relations, notre travail, notre manière de réagir aux décisions et défis de la vie quotidienne. Car un ensemble de forces liées les unes aux autres dans l'unité de notre esprit, s'épanche du centre de notre être et diffuse dans toute notre existence.

Mais ce n'est même pas là le but fondamental. Ce n'est pas ce que nous nous demandons avec la question : « Quand cela arrivera-t-il ? » Toutes ces dimensions aussi réelles que nécessaires, toutes ces forces interdépendantes sont les signes et les symboles d'une force unifiée, de la réalité unifiée. C'est la puissance de la réalité de l'Esprit de Dieu qui réside dans notre cœur, dans la profondeur ultime de notre esprit, l'Esprit de toute la création qui est aussi le but et le sens ultime de notre vie.

« Combien de temps cela prendra-t-il ? Quand cela arrivera-t-il ? Lorsque nous comprendrons que « cela », c'est l'Esprit qui vit dans nos cœurs, cet Esprit dont nous parlons et que nous essayons d'exprimer d'une manière ou d'une autre, nous pourrons envisager ces questions sous un angle entièrement différent. Car nous saurons, à ce moment-là, que cela, c'est l'Esprit qui est à la fois le commencement et la fin, l'alpha et l'oméga. C'est le commencement et la fin de notre méditation, le tout le pèlerinage



de notre méditation depuis le jour où nous commençons jusqu'au dernier jour de notre vie. Cet Esprit, origine de notre être et agent de sa plénitude.

En comprenant que telle est la réponse, nous comprenons nos questions. « Combien de temps cela prendra-t-il ? » L'idée de temps n'a aucun sens ici, car l'Esprit est éternel et le temps tout entier est contenu en Lui. « Quand cela arrivera-t-il ? » Cela est déjà arrivé. L'Esprit a déjà été insufflé dans nos cœurs.





Table des matières

LA PEUR DE LA MORT	3
ANNIVERSAIRE DE JOHN MAIN	4
LE MANTRA p. 289-290	6
MORT ET RÉSURRECTION p. 117-119	7
LE DON DE LA PLÉNITUDE p.100-101	8
UN MONDE DE SILENCE p.54-55	10
RETRAITE SILENCIEUSE	12
JUGEMENT DERNIER	14
LETTRE 1 SUR LA MÉDITATION	16
UN MONDE DE SILENCE p. 192-194	18
TROUVER DIEU p.164-165	20
LA MANIÈRE DE VOIR DIEU	21
TOUCHER LA RÉALITÉ	23
TROUVER LA PAIX INTÉRIEURE	24
LE SILENCE ET L'IMMOBILITÉ	26
LA MÉDITATION, VOIE DE LA LUMIÈRE INTÉRIEURE p. 31-33	28
UN MONDE DE SILENCE p. 58-60	30
LA PROFONDEUR p. 145-146	31



APPEL À LA SAINTETÉ
UN MONDE DE SILENCE p. 31-3333
NOËL 2004
LE LABYRINTHE CH 11
CARÊME 2008
L'AMOUR ACCOMPLIT TOUT39
LE MANTRA UN ACTE SPONTANNÉ DE LOUANGE40
LA LUMIÈRE DU SOI p. 119-122
RENCONTRER L'AUTRE p. 94-9544
THÉRAPIE SPIRITUELLE
LETTRE 9
LA PAROLE DU SILENCE p. 50-53
DEMEURER LIBRE p. 38-41
SILENCE DE L'ÂME51
LA TRADITION p. 153-15553
L'ATTENTION PURIFIE LE CŒUR54
AU-DELÀ DES MOTS56
LA RÉVÉRENCE57
LA MÉDITATION p. 270-27159



L'ESPRIT p. 235-236	60
ESPÉRANCE p. 200-201	62
CERTITUDE DE LA FOI	64
LETTRE 1	65
L'AMITIÉ AVEC DIEU	66
COMMUNAUTÉ D'AMOUR	68
LA MÉDITATION TRANSFORME	69
TOURNÉS VERS LES AUTRES	71
PARDON ET COMPASSION p. 72-74	72
LE CYCLE DE L'AMOUR p. 142-143	74
LE MAINTENANT DE L'AMOUR p. 55-56	75
LETTRE 11	78
5 TRAITS ESSENTIELS	80
ASPECTS DE L'AMOUR	82
SEMAINE SAINTE 2008	83
LE POUVOIR DE L'ATTENTION p. 50-53	85
COMBIEN DE TEMPS P. 40-41	87
TABLE DES MATIÈRES	89