

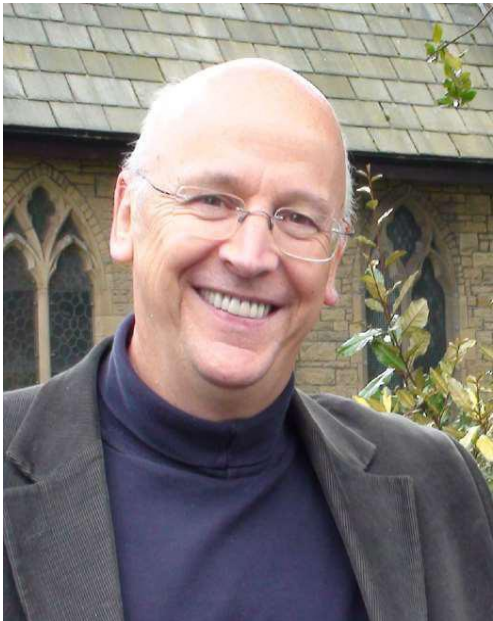
Meditatio

SÉRIE DE CONFÉRENCES 2013-D - OCT - DÉC

WCCM

Aspects de l'amour 1

UNE NOUVELLE VISION DE LA VIE PAR L'IMMOBILITÉ



Dans l'immobilité de la méditation, nous lâchons nos idées fixes, nos jugements et nos préjugés, qui nous emprisonnent dans notre relation avec nous-mêmes, avec les autres et avec Dieu. Dans l'immobilité vient une connaissance de l'Esprit qui nous permet de faire l'expérience d'une vie libre de tout niveau de référence conceptuel de la réalité.

Ces conférences portent sur trois aspects de l'amour : l'amour de soi, l'amour des autres, l'amour de Dieu. La méditation est la discipline régulière qui nous amène progressivement à nous aimer nous-mêmes, à aimer les autres et à aimer Dieu

Le père Laurence, directeur de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne, fait le lien entre la pratique de la méditation et l'amour en tant que sens même de notre création et de notre vie.

Transcription des discussions lors de la retraite à Montréal, Canada, 1996

La Communauté mondiale pour la méditation chrétienne, 2013

**LA COMMUNAUTÉ MONDIALE POUR LA MÉDITATION CHRÉTIENNE
MEDITATIO HOUSE
32 HAMILTON ROAD**

**LONDON W5 2EH
ROYAUME-UNI**

www.wccm.org welcome@wccm.org



La Communauté mondiale pour

**Méditation chrétienne
(Singapour)**

CONTENU

1. Retour à la maison	5
2. Comment méditer	7
Les principes de base de la	
3. méditation	8
L'immobilité de la	
4. méditation	14
5. Lâcher prise	17
La réalité centrale de	
6. l'amour	19
Notre compréhension de	
7. l'amour	23

Méditer, c'est devenir un étudiant de l'amour. L'expérience de l'amour à laquelle la méditation nous mène, renouvelle notre compréhension religieuse et notre vision spirituelle. Nous en venons à voir à quel point l'amour est l'énergie de fond de tout ce que nous sommes et tout ce que nous faisons. C'est le sens ultime de toute notre expérience.



Retour à la maison

J'aimerais dans ces entretiens prendre trois aspects de l'amour, car l'amour est le sens même de notre vie, de notre création. C'est le grand pouvoir de guérison de notre vie, et c'est le sens le plus profond de toute notre expérience. Il devient aussi de plus en plus clair pour nous, à mesure que nous suivons la voie de la méditation, que la méditation elle-même est une voie d'amour, ni plus ni moins qu'une voie d'amour.

Je voudrais réfléchir avec vous, à la lumière de l'enseignement du Père John et à la lumière de notre propre expérience de la méditation au fil des ans, à la richesse de ce qui peut nous guider sur le chemin de la méditation en comprenant cette dynamique de l'amour : amour de soi, amour des autres et amour de Dieu.

Lorsque nous méditons, nous faisons l'expérience d'être chez nous et nous pouvons, peut-être pour la première fois, vraiment sentir que nous sommes à l'aise avec nous-mêmes, chez nous, en harmonie avec nous-mêmes.

La dernière fois que j'étais ici, j'avais conduit d'Ottawa à Montréal, et en chemin, j'avais vu ce spectacle merveilleux pour les yeux des Canadiens - les bernaches du Canada rentrant chez elles, signe de la fin de l'hiver. Cette fois-ci, à mon retour, les bernaches du Canada allaient dans l'autre sens. L'une des caractéristiques de ce spectacle merveilleux était que la nature était fidèle à elle-même - ces bernaches étaient tout simplement fidèles à leur propre nature, suivant l'instinct le plus profond de leur nature et revenant à la maison. L'une des choses qui m'a frappé était le sens de la méditation comme moyen de rentrer à la maison, de revenir à notre moi le plus profond et le plus vrai, notre moi en Dieu dans l'Esprit.

Lorsque je reviens pour méditer avec une communauté comme celle-ci, je ressens aussi très fortement qu'un *foyer* n'est pas seulement un *endroit*. La maison, au sens le plus profond du terme, est l'endroit où nous sommes en harmonie avec les autres, où nous nous sentons le plus nous-mêmes, où nous pouvons être nous-mêmes, où nous connaissons les autres et où nous sommes connus, où nous sommes acceptés et où nous acceptons.

Je pense que c'est là tout le sens de la méditation ; c'est tout le sens du Royaume de Dieu. C'est tout le sens de notre vie : rentrer à la maison, savoir vraiment que nous sommes déjà à la maison, être à la maison avec nous-mêmes. Vous savez combien de fois et avec quelle profondeur le Père Jean a parlé de la méditation comme étant la manière dont nous sommes d'abord restaurés à nous-mêmes, de reprendre contact avec nous-mêmes, afin de pouvoir sortir de nos étroites limites pour aller vers les autres et vers Dieu



Comment méditer

Je m'assois, je reste assis, je ferme les yeux. Je commence à dire mon mantra, et je répète mon mot continuellement, encore et encore, pendant toute la durée de la méditation.

Le mantra que je recommande est le mot maranatha. C'est un mot araméen, dans la langue que parlait Jésus. C'est un mot sacré de notre tradition, de notre communauté de foi. Si vous choisissez ce mot, dites-le en quatre syllabes, ma-ra-na-tha.

En prononçant ce mot, accordez-lui votre attention. Ne le dites pas avec force ou violence. Ne le dites pas à la hâte ; vous n'êtes pas pressé. Et ne le dites pas avec un désir ou une attente quelconque. Vous le dites pour lâcher prise, non pour acquérir quoi que ce soit. Vous le dites pour arriver à cette pauvreté d'esprit dans laquelle nous pouvons apprendre à accepter ce qui nous est donné.

Méditez deux fois par jour, le matin et le soir.

Les principes de base de la méditation

J'aimerais réfléchir avec vous sur certains des principes de base de la méditation que nous connaissons peut-être et que nous allons mieux connaître, plus à l'aise, en méditant ensemble. Je pense qu'il est toujours important de revenir à l'essentiel.

Un diplomate indien bien connu, Apa Pant, était un homme remarquable - un grand érudit, un grand intellectuel, un diplomate, et aussi un homme d'une grande profondeur spirituelle. Le père John et moi l'avons rencontré ensemble lorsque nous étions en Italie en 1973 ou 1974. Apa Pant était alors l'ambassadeur de l'Inde en Italie, et nous avons tous deux été frappés de constater combien il était rare de trouver dans la vie publique un homme comme lui, qui était un homme d'une conscience et d'une pratique spirituelle aussi profondes - il méditait fidèlement tous les jours.

J'ai lu un article sur lui l'autre jour et j'ai été surpris de lire que sa coutume était que, lorsqu'il retournait chaque année chez son professeur, son gourou en Inde, la première question qu'il posait toujours à son professeur était "Comment puis-je méditer ?" Même après trente ans, c'est la question qu'il se posait. Et il disait que chaque fois qu'il posait la question, il recevait une réponse plus profonde. Même si c'était avec les mêmes mots ou la même réponse de base, sa compréhension s'approfondissait toujours. Et je pense que c'est vrai pour nous tous, bien sûr, qui suivons également l'enseignement du Père John. Il nous dit encore et encore comment méditer.

La première chose que nous commençons à comprendre, c'est que la méditation est une discipline, un processus d'apprentissage,

une chose à laquelle nous devons être fidèles, car dans notre méditation, nous entrons dans la relation la plus profonde de notre vie. Nous devons entrer dans notre méditation comme si nous nous approchions de la personne que nous aimons le plus au monde, et ce qui est indispensable dans toute relation, c'est la fidélité. Nous entrons donc dans la méditation avec fidélité en sachant que, dans la discipline qu'elle implique, nous devenons de vrais disciples, de vrais débutants. Nous sommes toujours en train d'apprendre, nous sommes toujours en mode d'apprentissage, nous sommes toujours ouverts à l'expérience. Nous ne jugeons pas notre méditation, nous ne la comparons pas. Nous la laissons s'intégrer dans notre vie quotidienne pour qu'elle devienne une partie normale et naturelle de notre vie. La simplicité de cet engagement, la simplicité de cette discipline, ouvre un chemin dans lequel tout dans notre vie peut s'engager.

La méditation n'est pas compétitive. Nous ne cherchons pas à dépasser nos performances précédentes et nous ne sommes en concurrence avec personne d'autre, que ce soit St Jean de la Croix ou un autre membre de notre groupe de méditation. C'est une chose dont nous devons nous souvenir, parce que par nature, l'ego nous met en concurrence et nous divise. Là où il y a division, il y a compétition, et dans notre parcours spirituel, nous pouvons également nous diviser et, pour ainsi dire, nous concurrencer. Il est important de se rappeler, en entrant dans le silence de cette retraite, que nous devons renoncer à cette tendance compétitive de l'ego. Nous ne sommes en concurrence avec personne. Nous n'essayons pas d'être le meilleur. La méditation est également non possessive. Nous n'essayons pas d'acquérir quoi que ce soit, il n'y a rien à acquérir. La dynamique de la méditation n'est pas d'essayer d'obtenir quoi que ce soit, mais de perdre, de lâcher prise. C'est dans le renoncement et le lâcher prise que nous trouverons tout ce que nous avons, tout ce qui nous est donné.

J'ai été très frappé, et je l'ai appris récemment, par deux réunions que j'ai eues. L'une avec un homme qui avait passé cinq ans en prison. Il vivait aux Philippines sous Marcos. Un jour, il était assis dans son bureau - c'était un homme d'affaires - et la police est entrée et a dit : "Nous aimerions que vous veniez au quartier général. Nous avons quelques questions à vous poser. Vous n'y serez que quelques heures. "Il y est allé, et ça a duré cinq ans ! Pendant ces cinq ans, le pire, c'est qu'il ne savait pas quand il serait libéré, ni même s'il le serait jamais. En fait, il a fini par s'échapper. Il avait été emprisonné sous de fausses accusations. Mais pendant ces cinq années, dit-il, il a découvert des choses sur lui-même dont il sera toujours reconnaissant. Il a dit : "Ce furent les cinq meilleures années de ma vie. Il n'y a rien de ce que j'ai maintenant que je pourrais échanger pendant ces cinq années. Quatre ans auraient été trop courts et six ans auraient été trop longs", a-t-il déclaré. Cinq ans, c'était parfait !

Ce qu'il a vécu, c'est un lâcher-prise total sur sa vie. C'était un homme qui contrôlait la situation ; il était toujours le patron. C'était une renonciation forcée. La grâce de ce renoncement, la transformation qui a eu lieu en lui et toute son approche de la vie sont très similaires, d'une certaine manière, au type de transformation de la vie dont on lit ou dont on entend parler chez les personnes qui ont frôlé la mort.

L'autre réunion que j'ai eue récemment était à New York lorsque je donnais une retraite. J'ai rencontré une femme qui avait vécu à New York pendant une grande partie de sa vie et qui méditait depuis environ dix-huit mois. Elle m'a dit qu'il y a environ dix-huit mois, elle avait quitté New York parce qu'elle trouvait que c'était trop dur à supporter ; elle se sentait trop isolée, trop seule, trop aliénée et la pression de la vie était trop forte, etc. Elle a quitté un peu la ville, et sa vie est devenue très complexe pour plusieurs raisons. Mais, dit-elle, alors qu'elle commençait à méditer, et qu'elle allait revenir en ville et devoir y travailler, elle a soudain commencé à voir tout ce qui l'entourait différemment. Toutes les mêmes relations, toutes les mêmes routines qu'elle faisait auparavant ont pris une toute autre signification. Et, dit-elle, au fil des mois, elle a commencé à découvrir une nouvelle vision de la vie. Un nouvel horizon de la vie a commencé à apparaître pour elle, un nouveau sens. Le sentiment d'aliénation et d'isolement a commencé à s'effriter, il a commencé à se dissoudre. Au lieu de se sentir isolée et aliénée, elle a commencé à se sentir en contact.

Elle a réalisé qu'elle avait un grand réseau de relations, de relations professionnelles et personnelles et, dit-elle, elles n'étaient plus menaçantes pour elle. Il s'agissait de relations dans lesquelles elle pouvait s'éloigner et s'étendre si elle le voulait, si elle se sentait appelée à le faire, de quelque manière que ce soit. La vie n'était plus une menace ou un problème, mais de plus en plus un mystère.

Nous n'avons pas tous le même type d'expérience, mais nous passons tous par le même type de transformation. Pour nous tous, il doit y avoir ce lâcher-prise radical, qu'il soit imposé par le fait d'être ramassé et jeté en prison pour cinq ans et de voir sa vie soudainement interrompue de façon dramatique, ou d'une autre manière - peut-être est-ce une maladie, c'est peut-être une nouvelle vision de la vie, c'est peut-être juste les phases de la vie qui se déroulent. D'une certaine manière, nous devons apprendre à lâcher prise si nous voulons pouvoir vivre librement. Et nous avons le grand don, dans la méditation, de pouvoir lâcher prise, au centre même de notre avidité et de notre compétitivité. C'est là que nous devons lâcher prise. D'une manière ou d'une autre, c'est ce que nous devons apprendre. Et en l'apprenant, nous apprenons à tout voir différemment ; ce qui semblait être une prison devient une école, ce qui semblait être une aliénation devient une relation.

Au cours de ce parcours, nous nous sentons souvent découragés par nos distractions. J'en ai entendu l'autre jour une merveilleuse description par quelqu'un qui disait qu'il avait médité pendant très longtemps et qu'il était encore distrait. Il en était venu à la conclusion que la meilleure approche qu'il pouvait avoir de ses distractions était simplement de les traiter comme un vieil homme qui regarde ses petits-enfants jouer. C'est une image merveilleuse, ai-je pensé. Une sorte de compassion mais aussi un certain détachement : les laisser jouer, laisser les pensées, laisser les images et les fantasmes courir partout si c'est ce qu'ils veulent ; non pas pour entrer dedans et essayer de les combattre, mais pour rester fidèle et cohérent dans le travail du mantra. En d'autres termes, ne pas juger notre méditation.

Chacun d'entre nous peut être découragé par ses distractions. Parfois, après des années de méditation, certains ont l'impression de ne pas avoir fait de progrès parce que lorsqu'ils s'assoient pour méditer, ils sentent que leur esprit et leur tête sont remplis depuis des années des mêmes absurdités, des mêmes problèmes, de la même pensée obsessionnelle et d'imagination. Cela peut aussi nous amener à réfléchir à notre mode de vie, à nous demander s'il y a dans notre vie des activités ou des pratiques que nous pourrions peut-être changer ou abandonner, qui sont peut-être la cause d'une partie de ces distractions. La méditation nous montre constamment à quel point elle est un mode de vie, et pas seulement une façon de prier. Et si nous nous trouvons constamment distraits, nous pouvons aussi nous interroger et examiner certains aspects de notre mode de vie, certaines des manières dont nous passons notre temps, certaines des façons dont nous encourageons cette distraction. "Ce que vous voulez être au moment de la prière", disaient les Pères du désert, "vous devez être comme ça tout le temps"

Il y a donc là une question à laquelle chacun doit faire face et répondre pour lui-même sur le type de vie, le type d'habitudes, que nous avons pu prendre.

Mais en fin de compte, nous devons être capables d'affronter ces distractions avec un sentiment de détachement. Avec ce détachement, vient l'essence de la prière qui est l'attention, apprendre à être attentif avec tout notre être : pas seulement avec notre pensée, pas seulement avec notre esprit, mais avec tout notre être - le corps dans l'immobilité, l'esprit dans la fidélité immobile, et l'esprit.

L'immobilité de la Méditation

Nous savons par la méditation ce qu'est la merveilleuse immobilité d'un maître, et nous apprenons ce renoncement et cette nouvelle vision en apprenant à être immobiles. Être qui nous sommes - c'est tout ce que nous avons à faire - et voir ce qui est..

Un grand éveil provient de cette immobilité. Parfois, voir qui nous sommes, être qui nous sommes et voir ce qui nous entoure est un choc. Parfois, nous y résistons, nos images de nous-mêmes sont si fortes et nos jugements sur les autres sont si puissants que nous ne les lâchons pas. Nous avons créé une vision du monde, généralement en nous mettant nous-mêmes en position de juge et de jury, et il est très difficile pour nous de lâcher cette emprise sur le monde et cette vision du monde. Il s'agit d'un choc - un choc de conversion, un choc de libération, d'une manière ou d'une autre..

C'est dans l'immobilité que vient la connaissance : "Arrête-toi et sache que je suis Dieu." Dans cette connaissance, nous parvenons non seulement à connaître Dieu bien sûr, mais aussi à nous connaître nous-même.

L'immobilité de la méditation, qui est la discipline que nous pratiquons jour après jour, est une immobilité dans laquelle nous arrêtons de faire, de penser, de juger, de prévoir, d'analyser. C'est dans cette immobilité, lorsque nous apprenons à nous arrêter, que naît une connaissance, une connaissance de l'Esprit, et c'est dans cette connaissance que nous trouvons la voie à suivre. C'est dans cette immobilité que nous découvrons que nous pouvons faire l'expérience d'une vie libre de toute référence conceptuelle. En d'autres termes, nous n'avons pas besoin de penser à la vie pour vivre.

Une des choses que nous devons aussi nous rappeler en apprenant à méditer jour après jour (c'est toujours un apprentissage) est d'être conscient de ce danger que Jean Cassien, au IV^e siècle, et le Père Jean aussi, appelaient *la pax pernicioso*, la paix pernicieuse, lorsque l'immobilité devient quelque chose de statique.

L'immobilité du mental est un pouvoir très dynamique et énergisant. C'est pourquoi lorsque nous méditons, nous nous sentons renouvelés, revivifiés. Dans notre vie émergent une énergie nouvelle, une clarté, une profondeur et une vitalité nouvelles. Mais il existe une fausse immobilité, dans laquelle nous pouvons facilement glisser. C'est un danger dans lequel même les méditants expérimentés peuvent tomber.

C'est pourquoi l'enseignement incarné dans un groupe et dans une communauté est si important. Même lorsque nous sommes sur le chemin depuis un certain temps, il est très facile pour nous de glisser dans une forme d'auto-illusion ou d'auto-indulgence. Ce que Jean Cassien appelait *la pax pernicioso*, ce qu'il appelait aussi le *sommeil mortel*, est une chose dans laquelle les gens peuvent rester pendant de nombreuses années, ou dans laquelle ils peuvent glisser.

Nous la connaissons peut-être tous. Il vous semble parfois que le mantra vous guide dans un état de paix, de tranquillité, d'harmonie et un profond sentiment de bien-être. À ce moment-là, beaucoup se disent : "Le mantra n'est plus nécessaire maintenant. Je n'ai plus besoin de lâcher prise puisque j'ai reçu ce que je cherchais, et je n'ai pas besoin de renoncer à cela puisque c'est cela même que j'essayais d'obtenir"

. Nous devons nous rappeler que la pauvreté de la méditation, que nous acceptons dans notre fidélité au mantra, n'a pas de limite. Elle va jusqu'au bout. Ainsi nous ne pouvons vraiment surmonter et sortir du danger de cette *pax pernicioso*, cette paix pernicieuse, une paix dangereuse, une fausse paix en réalité, qu'en nous rappelant la qualité merveilleuse et absolue de la pauvreté à laquelle le mantra nous invite et que nous acceptons librement en le disant..

Nos concepts et nos idées nous empêchent souvent de vivre en plénitude. Dans la méditation, nous abandonnons radicalement, et très simplement, les cadres conceptuels dans lesquels nous essayons d'emprisonner la vie et la réalité. En nous libérant de cette prison conceptuelle dans laquelle nous passons souvent une grande partie de notre vie, nous commençons à goûter la liberté du Royaume, la glorieuse liberté des enfants de Dieu.

C'est une découverte étonnante, si simple qu'elle est impossible à décrire : lorsqu'on est capable de voir, d'être en relation avec une chose sur laquelle on avait auparavant des idées fixes et qu'on est maintenant capable de comprendre directement, parce qu'on a été capable d'abandonner ces idées, ces jugements et ces préjugés, ces idées préconçues. C'est ce que la méditation nous permet de faire sur nous-même, sur les autres et sur Dieu.

La merveilleuse et profonde vision chrétienne est que l'amour est cette connaissance qui naît de l'immobilité, lorsque nous laissons les idées s'en aller. Ce n'est que dans l'amour que nous sommes capables de tout connaître pleinement.

Dans cette immobilité de la méditation, libres des concepts et libres des préjugés, nous sommes capables, comme le disait le père John, d'entrer directement dans l'expérience. Nous n'essayons plus de vivre une expérience, raison pour laquelle la plupart d'entre nous se retrouvent si perturbés : nous entrons dans quelque chose, puis nous commençons à vouloir l'observer, l'analyser, nous voulons en avoir le contrôle, nous voulons pouvoir l'utiliser et expérimenter l'expérience. Ce que nous apprenons dans la méditation, par la pratique toute simple de l'immobilité et du lâcher prise de toute pensée, est que nous sommes capables d'entrer dans l'expérience d'être une personne à part entière. Et les expériences qui se produisent n'ont alors pas d'importance.

Voici un autre élément de base de ce que nous savons déjà sur la méditation : ce qui se passe pendant vos moments de méditation n'a pas d'importance. C'est une vérité difficile à avaler, surtout au début du parcours, car nous cherchons à ce que quelque chose se passe. Nous investissons dans la méditation le temps précieux dont nous disposons, nous voulons donc pouvoir juger de ce qui se passe à partir des résultats immédiats. Ce n'est que progressivement que nous apprenons à abandonner cette approche avide et plutôt technologique de la méditation.

Nous apprenons que ce qui se passe pendant la méditation est beaucoup moins important que ce qui se passe dans notre vie dans son ensemble, et que c'est dans un nouveau regard sur la vie, une nouvelle vision de la vie, et surtout dans nos relations les uns avec les autres et dans notre perception de la priorité de l'amour, que l'expérience réelle porte ses fruits.

Lâcher prise

L'un des grands apports de la méditation est de nous relier au sens de notre propre mort, de notre mortalité. Par l'esprit de détachement et d'attention, la méditation transforme profondément la qualité de notre vie.

Elle est une simple acceptation et une entrée dans le mystère de la mort. Mourir n'est rien d'autre que lâcher prise. Toute notre vie est en fait une leçon pour apprendre à lâcher prise, et c'est une attitude que nous apprenons par étapes, de différentes manières. Toute notre vie est une préparation à ce lâcher-prise ultime, au moment de la mort, auquel nous sommes censés être prêts, être préparés. Tous ceux d'entre vous qui ont déjà été présents au moment de la mort de quelqu'un savent que ce moment est d'une importance capitale. Toute notre vie est centrée sur ce moment.

Le père John disait souvent que notre vie est une préparation à ce moment de la mort. Ce que nous sommes au moment de la mort est d'une grande importance. Notre méditation quotidienne est une expérience de lâcher prise, une expérience de mort à notre instinct de possession, à notre compétitivité, nos préjugés, notre égocentrisme et notre égoïsme. C'est une préparation à ce moment de rencontre totale avec la réalité, ce moment de libération totale.

Notre méditation quotidienne nous apprend à "garder constamment la mort sous nos yeux". C'est ainsi que saint Benoît l'a décrit à ses moines. On pourrait dire qu'il s'agit de pouvoir faire face à l'impermanence de la vie, au fait que toutes choses passent, que nous n'avons pas de cité permanente.

Les grands enseignements et les paraboles de Jésus nous rappellent sans cesse de vivre dans le moment présent, de ne pas essayer de construire de fausses sécurités, de faux empires, d'affronter l'impermanence non pas avec peur, désespoir ou rage, mais de l'assumer avec confiance et foi, afin de pouvoir découvrir ce qui est immuable.

Cela ne demande qu'une grande simplicité, celle que le mantra nous enseigne. Si vous êtes trop intelligent, vous passez à côté de l'essentiel ; vous devez apprendre à être simple. Le mantra est le grand don de la simplicité.

La réalité centrale de l'amour

Je voudrais commencer par ces mots de saint Jean, de la première lettre : (1 Jn 4, 7-13) :

Chers amis, aimons-nous les uns les autres, car l'amour vient de Dieu. Quiconque aime est un enfant de Dieu et connaît Dieu, mais ceux qui n'aiment pas ne connaissent rien de Dieu. Car Dieu est amour ; et son amour nous a été révélé en ceci qu'il a envoyé son Fils unique dans le monde pour nous donner la vie. L'amour dont je parle n'est pas notre amour pour Dieu, mais l'amour qu'il nous a manifesté en envoyant son fils comme remède à la souillure de nos péchés. Si Dieu nous a ainsi aimés, chers amis, nous sommes à notre tour tenus de nous aimer les uns les autres. Bien que Dieu n'ait jamais été vu par personne, Dieu lui-même habite en nous si nous nous aimons les uns les autres ; son amour est porté à la perfection en nous. Voici la preuve que nous demeurons en lui et qu'il demeure en nous : il nous a donné son Esprit. (1 Jn 4, 7-13)

L'amour est le premier et le plus haut don de l'Esprit. Lorsque St Paul parle des dons de l'Esprit, il nous dit de poursuivre les dons les plus élevés, et le don le plus élevé est l'amour, plus élevé que tout phénomène, toute expérience merveilleuse ou extraordinaire, qui pourrait nous arriver. L'amour est le don le plus élevé. Dans les fruits de l'Esprit que saint Paul décrit au chapitre 5 des Galates, l'amour est le premier : l'amour, la joie, la paix, la patience, la bonté, la bienveillance, la fidélité, la douceur et la maîtrise de soi. Et Jésus, bien sûr, résume tout son enseignement en un seul commandement, qu'il appelle un commandement nouveau : "Aimez-vous les uns les autres".

"Celui qui aime connaît Dieu." Cela ne signifie pas que celui qui aime Dieu connaît Dieu, mais que celui qui aime connaît Dieu.

L'amour, nous le savons par l'enseignement du père John, est le fruit de la méditation. Si nous voulons discerner nos progrès et notre croissance dans la méditation, nous pouvons les voir dans notre capacité à donner et à recevoir de l'amour, et à voir de nos propres yeux que l'amour est la réalité centrale de notre vie. Il n'y a pas de plus grand don, pas de plus grand pouvoir, et c'est la source de tout le sens de notre vie.

L'amour est la grande énergie omniprésente de la création. L'une des grandes découvertes scientifiques des temps modernes n'a été faite que récemment, lorsque les scientifiques, qui ont scruté le ciel cosmique pendant des années en essayant de trouver la source du rayonnement du fond de l'univers, l'ont finalement trouvée par hasard. C'était la preuve qu'ils cherchaient, que l'univers, tel que nous le connaissons, est né en un seul instant, un seul acte de création qu'ils appellent, très poétiquement, le Big Bang. Ils disent que tout ce que nous pouvons savoir, y compris sur le temps et l'espace, est né de cette unité primordiale, de cette concentration d'énergie, de matière, qui a explosé à ce moment de la création. À partir de ce moment de création, une énergie, une radiation, a été émise qui a pénétré, et pénètre l'univers entier. Elle imprègne l'univers. Il n'y a nulle part dans l'univers, pas même un atome, qui ne contienne quelque chose de cette énergie originelle de l'acte de création.

Pour nous, c'est une image merveilleuse de l'amour, qui, dans la compréhension la plus profonde de la création, est à l'origine de la création. Dieu, qui est l'amour, est le créateur.

Il y a quelque temps, j'ai rencontré à Londres une femme qui, à son grand étonnement, vit une remarquable série de "révélations" (comme je suppose que Julian de Norwich pourrait les appeler) - de profondes sous-estimations de Dieu et de la vie, de l'humanité. Elle est arrivée à ces connaissances avec très peu d'antécédents religieux, de sorte que lorsqu'elle exprime ces intuitions, ces connaissances auxquelles elle est arrivée, elle parle avec une énorme franchise et une grande fraîcheur. L'une des remarques qu'elle a faites, et qui, selon moi, prouvait l'authenticité de ce qu'elle vivait, était lorsqu'elle a dit qu'il lui semblait qu'avant la création, avant ce que les scientifiques appellent le Big Bang, il n'y avait que de l'amour, rien d'autre que de l'amour - un grand océan d'amour.

Et le meilleur moyen que l'amour pouvait concevoir pour s'exprimer était de créer, de faire naître la création telle que nous la connaissons. C'est une idée très simple, mais elle a des implications étonnantes.

Si dans la vision spirituelle, la vision la plus profonde dont les hommes sont capables, qui est une vision plus profonde que la vision scientifique, l'amour est la source créative de l'univers, alors l'amour est partout. L'amour pénètre également chaque être humain, chaque atome, chaque relation, chaque pensée, chaque acte.

L'amour est la grande énergie omniprésente de la création, et c'est cette énergie universelle d'amour qui unit le monde intérieur et extérieur de notre existence : le monde intérieur de notre moi privé et solitaire et le monde extérieur dans lequel nous vivons, nous sommes en relation, nous créons et détruisons, nous aimons, nous haïssons et nous avons peur, etc. Le monde intérieur et le monde extérieur sont unis par cette énergie omniprésente de l'amour. Le même amour qui est au plus profond de nous, dans notre cœur, est l'amour qui nous entoure et qui imprègne toute la réalité extérieure, la dimension extérieure de la réalité. Ainsi, l'amour est le grand unificateur, le rassembleur, et il est la vraie nature de la conscience. C'est le secret.

L'amour, nous le savons, est le plus fort et le plus humain de nos besoins. Nous avons besoin d'amour même pour grandir physiquement. Les scientifiques et les médecins semblent maintenant s'accorder sur le fait que si un enfant, un nourrisson, manque de l'affection, la tendresse, l'amour et l'attention nécessaires, au niveau affectif, même le meilleur traitement physique ne permettra pas à cet enfant de se développer, pas même physiquement. Notre besoin d'amour est donc profondément ancré dans notre nature biologique. Nous avons besoin d'amour pour grandir ; nous avons besoin d'amour pour être.

Et parce que c'est notre besoin le plus profond et le plus humain, c'est aussi notre blessure la plus douloureuse. Nous ressentons nos blessures les plus douloureuses et les plus intérieures lorsque nous éprouvons un manque d'amour, que nous ne recevons pas assez d'amour. Il peut s'agir de blessures inconscientes, nous pouvons ne pas en être conscients ; c'est pourquoi nous avons mal et souffrons intérieurement : nos blessures les plus profondes proviennent de ce besoin d'amour. Et nous savons tous, bien que nous agissions souvent comme si nous ne le savions pas, que l'amour décide de la qualité de notre vie.

Dans la mesure où l'amour est présent dans notre vie, nous sommes heureux ou malheureux, libres ou non, joyeux ou déprimés. Si l'amour coule dans notre vie, si les dimensions intérieures et extérieures de notre vie sont unies par l'amour, nous sommes alors pleinement en vie.

Tolstoï en fait une merveilleuse description, dans Anna Karénine je crois, où l'un des personnages amoureux sort en carrosse et regarde le monde à travers la fenêtre du carrosse. Il voit que tout est baigné de beauté et de richesse, d'effervescence et de vitalité - tout est pleinement vivant. Dans une autre description, le monde semble complètement à l'opposé chez quelqu'un qui est déprimé et isolé, qui n'est pas aimé et qui n'aime pas..

Nous voyons le monde soit avec les yeux de l'amour, soit avec les yeux d'une douloureuse absence d'amour. C'est un élément très simple qui transforme ou renouvelle notre vie.

Nous terminerons par quelques mots de Saint Paul sur la centralité de l'amour dans notre vie, la compréhension à laquelle la méditation nous amène. Le mystère de l'amour est le mystère central de notre vie ; l'amour est le pouvoir créatif et curatif de notre vie. L'un des grands dictons de Saint Jean est : "Celui qui aime vit en Dieu. "Ce qui est très significatif, c'est qu'il ne dit pas "Celui qui aime Dieu vit en Dieu" mais "Celui qui aime vit en Dieu". Saint Paul dit :

C'est dans cet esprit que je m'agenouille pour prier le Père, de qui toute famille, au ciel et sur la terre, tient son nom, afin que, des trésors de sa gloire, il vous accorde, par son Esprit, force et puissance dans votre être intérieur, afin que, parla foi, le Christ habite dans vos cœurs dans l'amour.

Avec des racines profondes et des bases solides, puissiez-vous être forts pour saisir avec tout le peuple de Dieu quelle est la hauteur et la longueur, la profondeur et la largeur de l'amour du Christ, et pour le connaître bien qu'il soit au-delà de la connaissance. Que vous atteigniez ainsi la plénitude de l'être, la plénitude de Dieu lui-même. (Eph 3:14-19)

Notre compréhension de l'amour

La compréhension de l'amour qu'a notre monde actuel *est devenue très limitée.*

Notre idée moderne de l'amour s'est culturellement limitée à l'amour érotique. Par amour érotique, je n'entends pas seulement l'amour sexuel, mais l'amour érotique dans le sens où cette expression était utilisée par les premiers auteurs chrétiens, un amour exclusivement centré sur nous-même.

Il est plus facile de le décrire en termes d'exemples. C'est le genre d'amour qui a été exprimé dans le film *Fatal Attraction*. C'est cet amour obsessionnel, très érotique, personnel et désireux qui a une dimension tragique - un amour qui se termine par la mort. C'est le genre d'amour que nous voyons aussi dans les opéras de Wagner, et dans une grande partie de la littérature occidentale ; le genre d'amour qui est souvent décrit dans les chansons populaires, la musique populaire.

L'amour érotique est considéré comme une chose tragique parce qu'il est impermanent, qu'il naît dans la passion et qu'il meurt. C'est donc un amour qui nous rend seuls et qui est si individualiste qu'il nous piège par son impermanence.

Cette idée ou compréhension moderne et culturelle de l'amour doit être gagnée et élargie par notre tradition religieuse, par une compréhension spirituelle de l'amour qui considère l'amour comme créatif et rédempteur, qui voit l'amour d'une manière "trans-personnelle". Trans-personnel ne signifie pas qu'il est impersonnel ; ce serait une contradiction dans les termes ; on ne peut pas avoir d'amour impersonnel. L'amour doit venir de la personne, circuler entre les personnes, unir des personnes ; mais il est trans-personnel dans le sens où il transcende, il n'est pas limité par l'individualité, l'étroite individualité égoïste de ceux qui vivent cet amour.

C'est la vision religieuse de l'amour qui nous vient, bien sûr, à travers toutes les traditions spirituelles. C'est la vision religieuse, profondément spirituelle, de l'amour que nous trouvons dans Saint Jean et l'enseignement de Jésus dans l'Evangile. "Dieu est amour, et quiconque vit dans l'amour vit en Dieu et Dieu vit en lui. " (1 Jn 4:16-17)

Lorsque nous méditons, lorsque nous transcendons et dépassons les limites de nos désirs et de nos peurs, de notre ego et de notre individualité, nous sortons de cette compréhension culturelle de l'amour qui n'y voit qu'une force érotique et égoïste menant, lorsqu'il échoue et qu'il meurt, à des tragédies, de la solitude, des déceptions et même du désespoir. Nous en sortons vers une vision de l'amour qui est celle de Dieu, celle que nous trouvons dans le Nouveau Testament, celle qui nous permet, incroyablement, d'être à l'égal de Dieu et de l'amour, car "Dieu est amour" (1 Jn 4,8). Je crois que cela ne peut se faire que par l'expérience..

C'est pourquoi John Main insiste et dit si souvent que la méditation est un chemin d'expérience. C'est à l'expérience de l'amour que la méditation nous conduit, une expérience qui renouvelle notre compréhension religieuse et notre vision spirituelle.

Méditer, c'est devenir un étudiant en amour. Nous en venons à comprendre à quel point l'amour est au centre de toute activité, qu'il est la longueur d'onde de toute communication, la lumière et l'énergie qui sous-tendent tout ce que nous sommes et tout ce que nous faisons. Il est le sens ultime de toute notre expérience

Parce que l'amour est notre besoin humain le plus profond, nous le recherchons.... Mais nous le redoutons aussi parce qu'il peut si souvent nous conduire à souffrir et qu'il est si étroitement associé à la perte de notre sentiment familier d'identité.

Lorsque nous aimons, nous changeons, nous devenons une personne différente, nous devenons une forme différente de la même personne. À cause de cela, et parce que la mort est impliquée dans cette perte de notre peur, de nos mécanismes complexes de désirs et de défense, nous nous dérobons souvent à ce que nous désirons. Nous aspirons à l'amour et nous le fuyons. Nous créons les conditions nécessaires à son épanouissement, puis nous détruisons ces conditions. Nous établissons des relations puis nous les fuyons. Nous donnons puis nous reprenons. Nous nous ouvrons, puis nous nous refermons. Ainsi, l'être humain découvre, grâce à l'amour, à quel point nous sommes complexes et combien nous pouvons être contradictoires avec nous-mêmes. Nous découvrons, par la méditation, combien nous avons de conflits et de tensions intérieures

Nous projetons vers l'extérieur, vers les autres et dans les situations et les relations dans lesquelles nous sommes impliqués, les conflits et les tensions qui se produisent inconsciemment en nous, à notre insu - les conflits et les tensions qui naissent de nos souffrances et de nos blessures, d'expériences et de sentiments consciemment oubliés depuis longtemps d'avoir été mal aimés, non désirés, ignorés ou maltraités.

Nous cherchons l'amour et nous le redoutons, bien que l'amour nous attire. L'amour est plus grand que ce dont nous sommes capables. C'est le même amour, il n'y a qu'un seul amour, une seule énergie créatrice. Le même amour se manifeste à différents niveaux de la réalité. En grandissant, de l'enfance à l'adolescence, à l'âge adulte, à la vieillesse, nous passons à différents niveaux, à différents plans d'existence.

Physiquement, mentalement et psychologiquement, nous changeons. La façon dont nous percevons les signaux change, ainsi que notre relation au monde et ce que nous faisons. Mais c'est le même amour qui se manifeste à chaque période de notre vie.

Notre capacité à accueillir l'amour et à y répondre change, mais le même amour est constant. Nous voyons le même amour présent, par exemple, dans l'organisme le plus simple - la vie d'une seule cellule. Nous le voyons à l'œuvre dans la puissance de l'attraction sexuelle à travers la nature. Nous le voyons dans la rencontre et le mariage des esprits, des personnes, et nous voyons le même amour s'accomplir dans l'union des cœurs.

Lorsque nous méditons, nous transcendons et dépassons les limites de nos propres désirs et craintes, de notre ego, de notre individualité. Nous ne sortons de la compréhension culturelle de l'amour que comme une force érotique et égoïste qui conduit à la déception lorsqu'il échoue ou meurt.

Nous en sortons avec une vision de l'amour qui est celle de Dieu, une vision de l'amour que nous trouvons dans le Nouveau Testament, une vision de l'amour qui nous permet, de façon incroyable, d'assimiler Dieu et l'amour : "Dieu est amour". 1 Jn 4, 8

Transcript of talks at retreat in Montreal, Canada, 1996

© The World Community for Christian Meditation, 2013

www.wccm.org



The World Community for
Christian Meditation
Singapore

Dans l'ensemble de ce document Il y a en fait **trois** textes se rapportant à ce thème de *-Aspects de l'amour-1*:

1 *-Aspects de l'amour-1*, traduction (...presque automatique... ...) du texte original en anglais (cf le texte précédent)

2- Quelques **Sagesses quotidiennes** (ce document) illustrées et choisies dans cet ouvrage par le P. Freeman : **CINQ Séries** : (1 :entre le 27/03 et le 16/04/2020 2 : entre le 17/01/2021 et le 13/02/2021 3 : entre le 11/06/2023 et le 14/07/2023 4 : entre le 07/05/2024 et le 10/06/2024 5 : entre le 02/02/2026 et le 10/03/2026)

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

Le texte original **Aspects of Love-1**

provenant du site US <https://meditationtalks.wccm.org/>

SAGESSE DU JOUR (1)

Pages choisies et composées entre le 27/03 et le 16/04/2020 par le P. Freeman

Vendredi 27 mars 2020

La première chose que nous commençons à comprendre, c'est que ***la méditation est une discipline***, un processus d'apprentissage, une chose à laquelle nous devons être fidèles, car ***dans notre méditation, nous entrons dans la relation la plus profonde de notre vie***. Nous devons entrer dans notre méditation comme si nous nous approchions de la personne que nous aimons le plus au monde, et ***ce qui est indispensable dans toute relation, c'est la fidélité***. Nous entrons donc dans la méditation avec fidélité en sachant que, dans la discipline qu'elle implique, nous devenons de vrais disciples, de vrais débutants. ***Nous sommes toujours en train d'apprendre***, nous sommes toujours en mode d'apprentissage, nous sommes toujours ouverts à l'expérience. Nous ne jugeons pas notre méditation, ***nous ne la comparons pas***. Nous la laissons s'intégrer dans notre vie quotidienne pour qu'elle devienne une partie normale et naturelle de notre vie. La simplicité de cet engagement, la simplicité de cette discipline, ouvre un chemin dans lequel tout dans notre vie peut s'engager.

(*Aspects of Love 1*,p8-9- Laurence Freeman OSB)

Samedi 28 mars 2020

La méditation n'est pas compétitive. Nous ne cherchons pas à dépasser nos performances précédentes et nous ne sommes en concurrence avec personne d'autre, que ce soit St Jean de la Croix ou un autre membre de notre groupe de méditation. C'est une chose dont nous devons nous souvenir, parce que par nature, l'ego nous met en concurrence et nous divise. Là où il y a division, il y a compétition, et dans notre parcours spirituel, nous pouvons également nous diviser et, pour ainsi dire, nous concurrencer. Il est important de se rappeler, en entrant dans le silence de cette retraite, que nous devons renoncer à cette tendance compétitive de l'ego. Nous ne sommes en concurrence avec personne. Nous n'essayons pas d'être le meilleur. La méditation est également non possessive. Nous n'essayons pas d'acquérir quoi que ce soit, il n'y a rien à acquérir. ***La dynamique de la méditation n'est pas d'essayer d'obtenir quoi que ce soit, mais de perdre, de lâcher prise. C'est dans le renoncement et le lâcher prise que nous trouverons tout ce que nous avons, tout ce qui nous est donné.***

(*Aspects of Love 1*,p9 Laurence Freeman OSB)

Dimanche 29 mars 2020

Au cours de ce parcours, nous nous sentons souvent découragés par nos distractions. J'en ai entendu l'autre jour une merveilleuse description par quelqu'un qui disait qu'il avait médité pendant très longtemps et qu'il était encore distrait. Il en était venu à la conclusion que la meilleure approche qu'il pouvait avoir de ses distractions était simplement de les traiter comme un vieil homme qui regarde ses petits-enfants jouer. C'est une image merveilleuse, ai-je pensé. Une sorte de compassion mais aussi un certain détachement : les laisser jouer, laisser les pensées, laisser les images et les fantasmes courir partout si c'est ce qu'ils veulent ; non pas pour entrer dedans et essayer de les combattre, mais pour rester fidèle et cohérent dans le travail du mantra. En d'autres termes, ne pas juger notre méditation.

(*Aspects of Love 1*,p11- Laurence Freeman OSB)

Lundi 30 mars 2020

Chacun d'entre nous peut être découragé par ses distractions. Parfois, après des années de méditation, certains ont l'impression de ne pas avoir fait de progrès parce que lorsqu'ils s'assoient pour méditer, ils sentent que leur esprit et leur tête sont remplis depuis des années des mêmes absurdités, des mêmes problèmes, de la même pensée obsessionnelle et d'imagination. Cela peut aussi nous amener à réfléchir à notre mode de vie, à nous demander s'il y a dans notre vie des activités ou des pratiques que nous pourrions peut-être changer ou abandonner, qui sont peut-être la cause d'une partie de ces distractions. La méditation nous montre constamment à quel point elle est un mode de vie, et pas seulement une façon de prier. Et si nous nous trouvons constamment distraits, nous pouvons aussi nous interroger et examiner certains aspects de notre mode de vie, certaines des manières dont nous passons notre temps, certaines des façons dont nous encourageons cette distraction. "Ce que vous

voulez être au moment de la prière", disaient les Pères du désert, "vous devez être comme ça tout le temps".

(*Aspects of Love* 1, p11-Laurence Freeman OSB)

Mardi 31 mars 2020

L'immobilité du mental est un pouvoir très dynamique et énergisant. C'est pourquoi lorsque nous méditons, nous nous sentons renouvelés, revivifiés. Dans notre vie émergent une énergie nouvelle, une clarté, une profondeur et une vitalité nouvelles. Mais il existe une fausse immobilité, dans laquelle nous pouvons facilement glisser. (...) Nous la connaissons peut-être tous. Il vous semble parfois que le mantra vous guide dans un état de paix, de tranquillité, d'harmonie et un profond sentiment de bien-être. À ce moment-là, beaucoup se disent : "Le mantra n'est plus nécessaire maintenant. Je n'ai plus besoin de lâcher prise puisque j'ai reçu ce que je cherchais, et je n'ai pas besoin de renoncer à cela puisque c'est cela même que j'essayais d'obtenir". Nous devons nous rappeler que la pauvreté de la méditation, que nous acceptons dans notre fidélité au mantra, n'a pas de limite. Elle va jusqu'au bout. Ainsi nous ne pouvons vraiment surmonter et sortir du danger de cette *pax perniciosa*, cette paix pernicieuse, une paix dangereuse, une fausse paix en réalité, qu'en nous rappelant la qualité merveilleuse et absolue de la pauvreté à laquelle le mantra nous invite et que nous acceptons librement en le disant.

(*Aspects of Love* 1, p12-Laurence Freeman OSB)

Mercredi 01 Avril 2020

Nous savons par la méditation ce qu'est la merveilleuse immobilité d'un maître, et nous apprenons ce renoncement et cette nouvelle vision en apprenant à être immobiles. Être qui nous sommes - c'est tout ce que nous avons à faire - et voir ce qui est. Un grand éveil provient de cette immobilité. Parfois, voir qui nous sommes, être qui nous sommes et voir ce qui nous entoure est un choc. Parfois, nous y résistons, nos images de nous-mêmes sont si fortes et nos jugements sur les autres sont si puissants que nous ne les lâchons pas. Nous avons créé une vision du monde, généralement en nous mettant nous-mêmes en position de juge et de jury, et il est très difficile pour nous de lâcher cette emprise sur le monde et cette vision du monde. Il s'agit d'un choc - un choc de conversion, un choc de libération, d'une manière ou d'une autre.

([Aspects of Love 1](#), p14Laurence Freeman OSB)

Jeudi 02 Avril 2020

C'est dans l'immobilité que vient la connaissance : "Arrête-toi et sache que je suis Dieu." Dans cette connaissance, nous parvenons non seulement à connaître Dieu bien sûr, mais aussi à nous connaître nous-même. L'immobilité de la méditation, qui est la discipline que nous pratiquons jour après jour, est une immobilité dans laquelle nous arrêtons de faire, de penser, de juger, de prévoir, d'analyser. C'est dans cette immobilité, lorsque nous apprenons à nous arrêter, que naît une connaissance, une connaissance de l'Esprit, et c'est dans cette connaissance que nous trouvons la voie à suivre. C'est dans cette immobilité que nous découvrons que nous pouvons faire l'expérience d'une vie libre de toute référence conceptuelle. En d'autres termes, nous n'avons pas besoin de penser à la vie pour vivre.

(*Aspects of Love* 1, p14Laurence Freeman OSB)

Vendredi 03 Avril 2020

Nos concepts et nos idées nous empêchent souvent de vivre en plénitude. Dans la méditation, nous abandonnons radicalement, et très simplement, les cadres conceptuels dans lesquels nous essayons d'emprisonner la vie et la réalité. En nous libérant de cette prison conceptuelle dans laquelle nous

passons souvent une grande partie de notre vie, nous commençons à goûter la liberté du Royaume, la glorieuse liberté des enfants de Dieu. C'est une découverte étonnante, si simple qu'elle est impossible à décrire : lorsqu'on est capable de voir, d'être en relation avec une chose sur laquelle on avait auparavant des idées fixes et qu'on est maintenant capable de comprendre directement, parce qu'on a été capable d'abandonner ces idées, ces jugements et ces préjugés, ces idées préconçues. C'est ce que la méditation nous permet de faire sur nous-même, sur les autres et sur Dieu.

(Aspects of Love 1, p14 -15- Laurence Freeman OSB)

Samedi 04 Avril 2020

La merveilleuse et profonde vision chrétienne est que l'amour est cette connaissance qui naît de l'immobilité, lorsque nous laissons les idées s'en aller. Ce n'est que dans l'amour que nous sommes capables de tout connaître pleinement. Dans cette immobilité de la méditation, libres des concepts et libres des préjugés, nous sommes capables, comme le disait le père John, d'entrer directement dans l'expérience. Nous n'essayons plus de vivre une expérience, raison pour laquelle la plupart d'entre nous se retrouvent si perturbés : nous entrons dans quelque chose, puis nous commençons à vouloir l'observer, l'analyser, nous voulons en avoir le contrôle, nous voulons pouvoir l'utiliser et expérimenter l'expérience. Ce que nous apprenons dans la méditation, par la pratique toute simple de l'immobilité et du lâcher prise de toute pensée, est que nous sommes capables d'entrer dans l'expérience d'être une personne à part entière. Et les expériences qui se produisent n'ont alors pas d'importance.

(Aspects of Love 1, p14-Laurence Freeman OSB)

Dimanche 05 Avril 2020

Voici un autre élément de base de ce que nous savons déjà sur la méditation : ***ce qui se passe pendant vos moments de méditation n'a pas d'importance.*** C'est une vérité difficile à avaler, surtout au début du parcours, car nous cherchons à ce que quelque chose se passe. Nous investissons dans la méditation le temps précieux dont nous disposons, nous voulons donc pouvoir juger de ce qui se passe à partir des résultats immédiats. Ce n'est que progressivement que nous apprenons à abandonner cette approche avide et plutôt technologique de la méditation. Nous apprenons que ce qui se passe pendant la méditation est beaucoup moins important que ce qui se passe dans notre vie dans son ensemble, et que ***c'est dans un nouveau regard sur la vie, une nouvelle vision de la vie, et surtout dans nos relations les uns avec les autres et dans notre perception de la priorité de l'amour, que l'expérience réelle porte ses fruits.***

(Aspects de l'amour 1,p15- Laurence Freeman OSB)



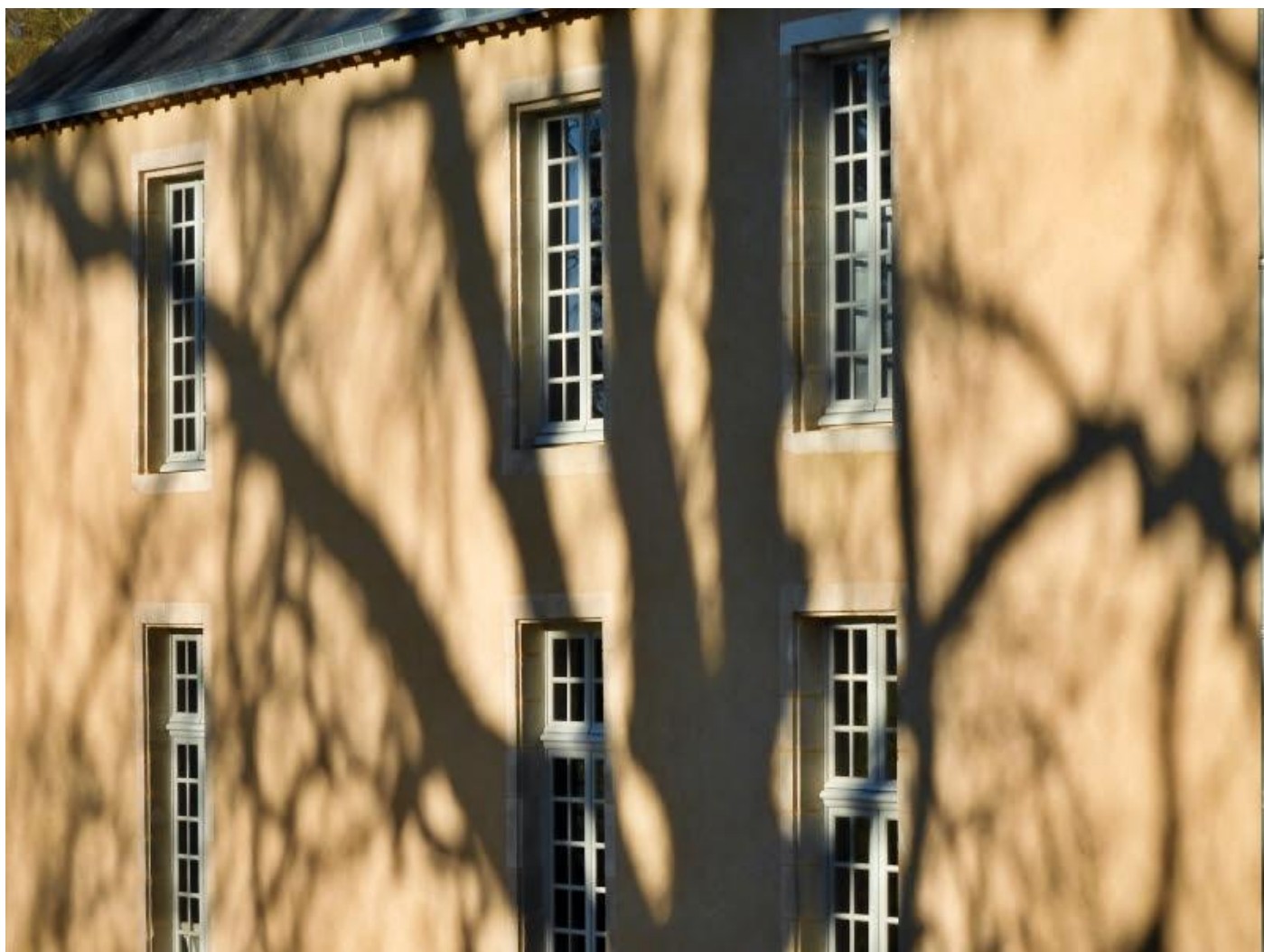
(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux, France)

Lundi 06 Avril 2020

*L'un des grands apports de la méditation est de nous relier au sens de notre propre mort, de notre mortalité. Par **l'esprit de détachement et d'attention**, la méditation transforme profondément la qualité de notre vie. Elle est une simple acceptation et une entrée dans le mystère de la mort. **Mourir n'est rien d'autre que lâcher prise**. Toute notre vie est en fait une leçon pour apprendre à lâcher prise, et c'est une attitude que nous apprenons par étapes, de différentes manières. Toute notre vie est une préparation à ce lâcher-prise ultime, au moment de la mort, auquel nous sommes censés être prêts, être préparés. Tous ceux d'entre vous qui ont déjà été présents au moment de la mort de quelqu'un savent que ce moment est d'une importance capitale. **Toute notre vie est centrée sur ce moment**.*

Le père John disait souvent que notre vie est une préparation à ce moment de la mort. Ce que nous sommes au moment de la mort est d'une grande importance. Notre méditation quotidienne est une expérience de lâcher prise, une expérience de mort à notre instinct de possession, à notre compétitivité, nos préjugés, notre égoïsme et notre égoïsme. C'est une préparation à ce moment de rencontre totale avec la réalité, ce moment de libération totale.

(Aspects de l'amour 1,p17- Laurence Freeman OSB)



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux, France)

Mardi 07 Avril 2020

Notre méditation quotidienne nous apprend à "garder constamment la mort sous nos yeux". C'est ainsi que saint Benoît l'a décrit à ses moines. On pourrait dire qu'il s'agit de pouvoir faire face à l'impermanence de la vie, au fait que toutes choses passent, que nous n'avons pas de cité permanente.

Les grands enseignements et les paraboles de Jésus nous rappellent sans cesse de vivre dans le moment présent, de ne pas essayer de construire de fausses sécurités, de faux empires, d'affronter l'impermanence non pas avec peur, désespoir ou rage, mais de l'assumer avec confiance et foi, afin de pouvoir découvrir ce qui est immuable.

(Aspects de l'amour 1,p17 Laurence Freeman OSB)



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux, France)

Mercredi 08 Avril 2020

L'amour est le premier et le plus haut don de l'Esprit. Lorsque St Paul parle des dons de l'Esprit, il nous dit de poursuivre les dons les plus élevés, et *le don le plus élevé est l'amour*, plus élevé que tout phénomène, toute expérience merveilleuse ou extraordinaire, qui pourrait nous arriver. L'amour est le don le plus élevé. Dans les fruits de l'Esprit que saint Paul décrit au chapitre 5 des Galates, l'amour est le premier : *l'amour, la joie, la paix, la patience, la bonté, la bienveillance, la fidélité, la douceur et la maîtrise de soi*. Et Jésus, bien sûr, résume tout son enseignement *en un seul commandement*, qu'il appelle un commandement nouveau : "Aimez-vous les uns les autres". "Celui qui aime connaît Dieu." Cela ne signifie pas que celui qui aime Dieu connaît Dieu, mais que *celui qui aime connaît Dieu*.

(*Aspects of Love* 1, p19-Laurence Freeman OSB)



(Photo : Laurence Freeman, La Terre Sainte)

Jeudi 09 Avril 2020

L'amour, nous le savons par l'enseignement du père John, est le fruit de la méditation. Si nous voulons discerner nos progrès et notre croissance dans la méditation, nous pouvons les voir dans notre capacité à donner et à recevoir de l'amour, et à voir de nos propres yeux que l'amour est la réalité centrale de notre vie. Il n'y a pas de plus grand don, pas de plus grand pouvoir, et c'est la source de tout le sens de notre vie.

L'amour est la grande énergie omniprésente de la création. L'une des grandes découvertes scientifiques des temps modernes n'a été faite que récemment, lorsque les scientifiques, qui ont scruté le ciel cosmique pendant des années en essayant de trouver la source du rayonnement du fond de l'univers, l'ont finalement trouvée par hasard. C'était la preuve qu'ils cherchaient, *que l'univers, tel que nous le connaissons, est né en un seul instant*, un seul acte de création qu'ils appellent, très poétiquement, le Big Bang. Ils disent que tout ce que nous pouvons savoir, y compris sur le temps et l'espace, est né de cette unité primordiale, de cette concentration d'énergie, de matière, qui a explosé à ce moment de la création. À partir de ce moment de création, *une énergie, une radiation, a été émise qui a pénétré, et pénètre l'univers entier. Elle imprègne l'univers.* Il n'y a nulle part dans l'univers, pas même un atome, qui ne contienne quelque chose de cette énergie originelle de l'acte de création.

(Aspects of Love 1,p20- Laurence Freeman OSB)



(Photo : Laurence Freeman, République Tchèque)

Vendredi 10 Avril 2020

*Si dans la vision spirituelle, la vision la plus profonde dont les hommes sont capables, qui est une vision plus profonde que la vision scientifique, l'amour est la source créative de l'univers, alors l'amour est partout. L'amour pénètre également chaque être humain, chaque atome, chaque relation, chaque pensée, chaque acte. L'amour est la grande énergie omniprésente de la création, et c'est cette énergie universelle d'amour qui unit le monde intérieur et extérieur de notre existence : le monde intérieur de notre moi privé et solitaire et le monde extérieur dans lequel nous vivons, nous sommes en relation, nous créons et détruisons, nous aimons, nous haïssons et nous avons peur, etc. **Le monde intérieur et le monde extérieur sont unis par cette énergie omniprésente de l'amour.** Le même amour qui est au plus profond de nous, dans notre cœur, est l'amour qui nous entoure et qui imprègne toute la réalité extérieure, la dimension extérieure de la réalité. Ainsi, l'amour est le grand unificateur, le rassembleur, et il est la vraie nature de la conscience. C'est le secret.*

(Aspects of Love 1,p21- Laurence Freeman OSB)



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux, France)

Samedi 11 Avril 2020

L'amour, nous le savons, est le plus fort et le plus humain de nos besoins. Nous avons besoin d'amour même pour grandir physiquement. Les scientifiques et les médecins semblent maintenant s'accorder sur le fait que si un enfant, un nourrisson, manque de l'affection, la tendresse, l'amour et l'attention nécessaires, au niveau affectif, même le meilleur traitement physique ne permettra pas à cet enfant de se développer, pas même physiquement. Notre besoin d'amour est donc profondément ancré dans notre nature biologique. Nous avons besoin d'amour pour grandir ; nous avons besoin d'amour pour être.

Et parce que c'est notre besoin le plus profond et le plus humain, c'est aussi notre blessure la plus douloureuse. Nous ressentons nos blessures les plus douloureuses et les plus intérieures lorsque nous éprouvons un manque d'amour, que nous ne recevons pas assez d'amour. Il peut s'agir de blessures inconscientes, nous pouvons ne pas en être conscients ; c'est pourquoi nous avons mal et souffrons intérieurement : nos blessures les plus profondes proviennent de ce besoin d'amour. Et nous savons tous, bien que nous agissions souvent comme si nous ne le savions pas, que l'amour décide de la qualité de notre vie.

(*Aspects of Love* 1,p21- Laurence Freeman OSB)



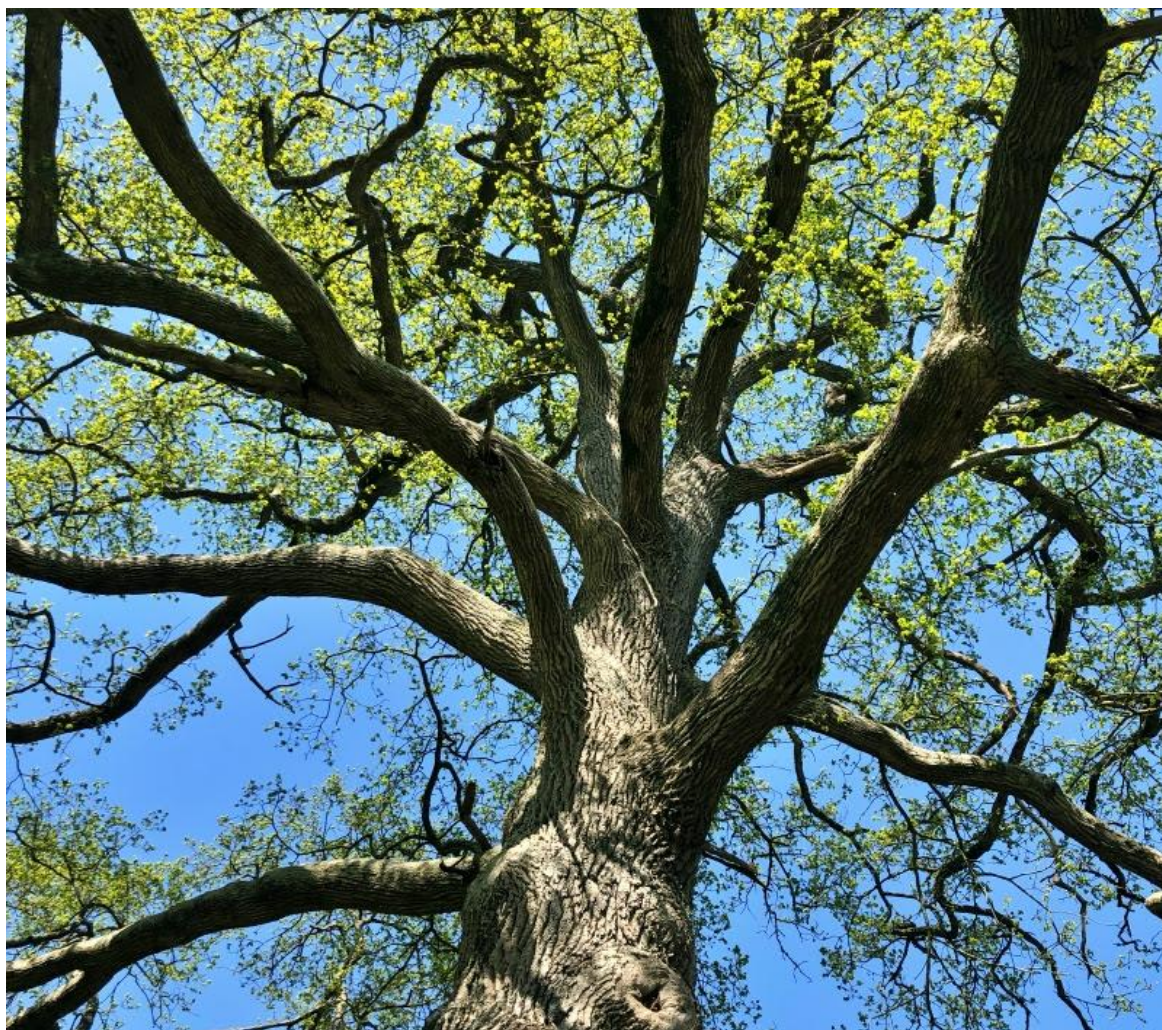
(Photo : Laurence Freeman, Irlande)



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux, France)

Dans la mesure où l'amour est présent dans notre vie, nous sommes heureux ou malheureux, libres ou non, joyeux ou déprimés. Si l'amour coule dans notre vie, si les dimensions intérieures et extérieures de notre vie sont unies par l'amour, nous sommes alors pleinement en vie. Tolstoï en fait une merveilleuse description, dans Anna Karénine je crois, où l'un des personnages amoureux sort en carrosse et regarde le monde à travers la fenêtre du carrosse. Il voit que tout est baigné de beauté et de richesse, d'effervescence et de vitalité - tout est pleinement vivant. Dans une autre description, le monde semble complètement à l'opposé chez quelqu'un qui est déprimé et isolé, qui n'est pas aimé et qui n'aime pas. Nous voyons le monde soit avec les yeux de l'amour, soit avec les yeux d'une douloureuse absence d'amour. C'est un élément très simple qui transforme ou renouvelle notre vie.

(*Aspects of Love* 1,p21 -22- Laurence Freeman OSB)



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux, France)

La compréhension de l'amour qu'a notre monde actuel *est devenue très limitée*.

Notre idée moderne de l'amour s'est culturellement limitée à l'amour érotique. Par amour érotique, je n'entends pas seulement l'amour sexuel, mais l'amour érotique dans le sens où cette expression était utilisée par les premiers auteurs chrétiens, ***un amour exclusivement centré sur nous-même***. [...] L'amour érotique est considéré comme une chose tragique parce qu'il est impermanent, qu'il naît dans la passion et qu'il meurt. C'est donc un amour qui nous rend seuls et qui est si individualiste qu'il nous piège par son impermanence.

Cette idée ou compréhension moderne et culturelle de l'amour ***doit être gagnée et élargie par notre tradition religieuse***, par une compréhension spirituelle de l'amour qui considère l'amour comme créatif et rédempteur, qui voit l'amour d'une manière "trans-personnelle". Trans-personnel ne signifie pas qu'il est impersonnel ; ce serait une contradiction dans les termes ; *on ne peut pas avoir d'amour impersonnel*. ***L'amour doit venir de la personne, circuler entre les personnes, unir des personnes ;*** mais ***il est trans-personnel dans le sens où il transcende, il n'est pas limité par l'individualité***, l'étroite individualité égoïste de ceux qui vivent cet amour.

(*Aspects of Love* 1,p23- Laurence Freeman OSB-chp 7-p23)



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux, France)

Lorsque nous méditons, lorsque nous transcendons et dépassons les limites de nos désirs et de nos peurs, de notre ego et de notre individualité, nous sortons de cette compréhension culturelle de l'amour qui n'y voit qu'une force érotique et égoïste menant, lorsqu'il échoue et qu'il meurt, à des tragédies, de la solitude, des déceptions et même du désespoir. Nous en sortons vers une vision de l'amour qui est ***celle de Dieu, celle que nous trouvons dans le Nouveau Testament***, celle qui nous permet, *incroyablement*, d'être à l'égal de Dieu et de l'amour, car "Dieu est amour" (1 Jn 4,8). Je crois que cela ne peut se faire que *par l'expérience*. C'est pourquoi John Main insiste et dit si souvent que *la méditation est un chemin d'expérience*. C'est à l'expérience de l'amour que la méditation nous conduit, une expérience qui renouvelle notre compréhension religieuse et notre vision spirituelle.

(*Aspects of Love* 1-p24- Laurence Freeman OSB)



(Photo : Laurence Freeman, Angleterre)

Méditer, c'est devenir un étudiant en amour. Nous en venons à comprendre à *quel point l'amour est au centre de toute activité*, qu'il est la longueur d'onde de toute communication, la lumière et l'énergie qui sous-tendent tout ce que nous sommes et tout ce que nous faisons. ***Il est le sens ultime de toute notre expérience.*** Parce que l'amour est *notre besoin humain le plus profond*, nous le recherchons.... Mais nous le redoutons aussi parce qu'il peut si souvent nous conduire à souffrir et qu'il est si étroitement associé à la ***perte de notre sentiment familier d'identité.*** Lorsque nous aimons, nous changeons, nous devenons une personne différente, *nous devenons une forme différente de la même personne.* À cause de cela, et parce que la mort est impliquée dans cette perte de notre peur, de nos mécanismes complexes de désirs et de défense, *nous nous dérobons souvent à ce que nous désirons.* ***Nous aspirons à l'amour et nous le fuyons.*** Nous créons les conditions nécessaires à son épanouissement, puis nous détruisons ces conditions. Nous établissons des relations puis nous les fuyons. Nous donnons puis nous reprenons. Nous nous ouvrons, puis nous nous refermons. Ainsi, l'être humain découvre, grâce à l'amour, à *quel point nous sommes complexes et combien nous pouvons être contradictoires avec nous-mêmes.* Nous découvrons, ***par la méditation,*** combien nous avons de conflits et de tensions intérieures.

(Aspects of Love 1, chp7-p24- Laurence Freeman OSB)



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Nous projetons vers l'extérieur, vers les autres et dans les situations et les relations dans lesquelles nous sommes impliqués, les conflits et les tensions qui se produisent inconsciemment en nous, à notre insu - les conflits et les tensions qui naissent de nos souffrances et de nos blessures, d'expériences et de sentiments consciemment oubliés depuis longtemps d'avoir été mal aimés, non désirés, ignorés ou maltraités.

Nous cherchons l'amour et nous le redoutons, bien que l'amour nous attire. L'amour est plus grand que ce dont nous sommes capables. C'est le même amour, *il n'y a qu'un seul amour, une seule énergie créatrice*. Le même amour se manifeste à différents niveaux de la réalité. En grandissant, de la petite enfance à l'enfance, l'âge adulte, la vieillesse, nous passons à différents niveaux, différents plans d'existence.

Physiquement, mentalement et psychologiquement, nous changeons. La façon dont nous percevons les signaux change, ainsi que notre relation au monde et ce que nous faisons. Mais *c'est le même amour* qui se manifeste à chaque période de notre vie. Notre capacité à accueillir l'amour et à y répondre change, mais le même amour est constant. Nous voyons le même amour présent, par exemple, dans l'organisme le plus simple - la vie d'une seule cellule. Nous le voyons à l'œuvre dans la puissance de l'attraction sexuelle à travers la nature. Nous le voyons dans la rencontre et le mariage des esprits, des personnes, et nous voyons le même amour s'accomplir dans l'union des cœurs.

(*Aspects of Love* 1,p25- Laurence Freeman OSB)

SAGESSE DU JOUR (2)

Pages choisies et composées entre le 17/01/2021 et le 13/02/2021 par le P. Freeman

Dimanche 17 Janvier 2021



(Photo : Laurence Freeman, Iles Fiji)

Chez soi, au sens le plus profond du terme, c'est là où nous sommes en harmonie avec les autres, où nous nous sentons le plus nous-mêmes, où nous pouvons être nous-mêmes, où nous connaissons les autres et où nous sommes connus, où nous sommes acceptés et où nous acceptons. Je pense que c'est vraiment là tout le sens de la méditation, tout le sens du Royaume de Dieu. C'est tout le sens de notre vie : rentrer chez soi, savoir réellement que l'on est déjà chez soi, être chez soi avec soi-même. Vous savez combien de fois et avec quelle profondeur le Père John a parlé de la méditation comme étant la manière dont nous sommes avant tout restaurés à nous-mêmes, dont nous reprenons contact avec nous-mêmes, afin de pouvoir sortir de nos limites étroites pour aller vers les autres et vers Dieu.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 1

p6

Lundi 18 Janvier 2021



(Photo : Laurence Freeman)

La première chose que nous commençons à comprendre est que la méditation est une discipline, un processus d'apprentissage, une chose à laquelle nous devons être fidèles parce que, dans notre méditation, nous entrons dans la relation la plus profonde de notre vie. Nous devons arriver à notre méditation comme si nous nous approchions de la personne que nous aimons le plus au monde, et ce qu'il nous faut en toute relation, c'est de la fidélité. Nous entrons donc dans la méditation avec fidélité en sachant que, dans la discipline qu'elle implique, nous devenons de véritables disciples, de vrais apprentis. Nous sommes toujours en train d'apprendre, toujours en mode d'apprentissage, nous sommes toujours ouverts à l'expérience. Nous ne jugeons pas notre méditation, nous ne la comparons pas. Nous la laissons s'intégrer à notre vie quotidienne afin qu'elle devienne une part habituelle et naturelle de notre vie. La simplicité de cet engagement, de cette discipline, ouvre un chemin vers lequel tout dans notre vie peut converger.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 1

p 8-9

Mardi 19 Janvier 2021



(Photo : Laurence Freeman)

La méditation n'est pas compétitive. Nous ne sommes pas en compétition avec nos performances précédentes ni avec personne d'autre. Nous ne rivalisons pas avec St Jean de la Croix ni avec telle autre personne de notre groupe de méditation. C'est vraiment une chose dont nous devons nous rappeler, parce que par nature, l'ego est compétitif et conflictuel. Là où il y a de la division, il y a de la compétition, et nous sommes même capables d'entrer en conflit avec nous-mêmes et, pour ainsi dire, rivaliser avec nous-mêmes dans notre chemin spirituel. Il est important de se rappeler, en entrant dans le silence, que nous devons renoncer à cette tendance compétitive de l'ego. Nous ne sommes en compétition avec personne. Nous n'essayons pas d'être le premier.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 1

p 9

Mercredi 20 Janvier 2021



(Photo : Laurence Freeman)

La méditation ne consiste pas non plus à acquérir. On ne cherche pas à acquérir quoi que ce soit ; il n'y a rien à acquérir. La dynamique de la méditation n'est pas d'essayer d'obtenir quoi que ce soit mais de perdre, de lâcher prise. C'est dans la perte et le lâcher prise que nous trouverons tout ce que nous avons, tout ce qui nous est donné. (...) Et nous avons le grand don, dans la méditation, d'être capables de lâcher prise, au centre même de notre besoin d'acquérir et de rivaliser. C'est là que nous devons lâcher prise. D'une manière ou d'une autre, c'est ce que nous avons à apprendre.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 1

p9 (et 11)

Jeudi 21 Janvier 2021

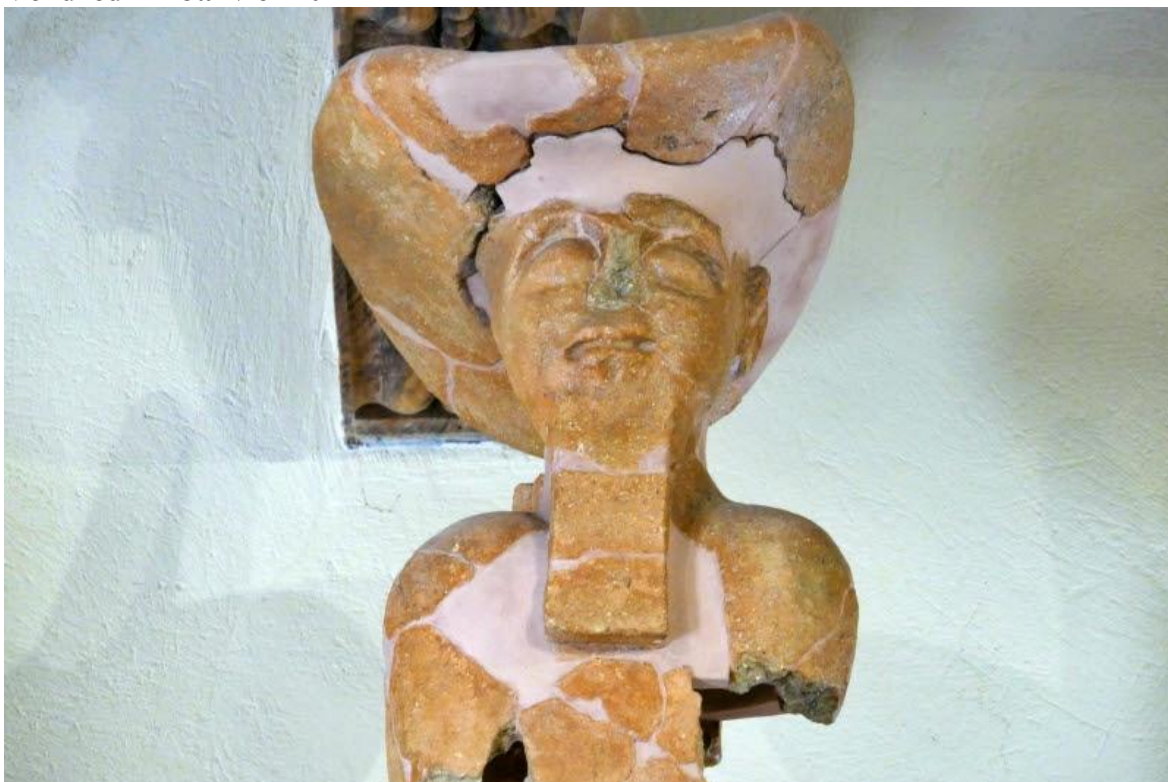


(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Au cours de ce cheminement, nous nous sentons souvent découragés par nos distractions. J'ai entendu l'autre jour une superbe description de cela par quelqu'un qui disait qu'il méditait depuis très longtemps et qu'il était encore distrait. Il en était venu à la conclusion que la meilleure approche qu'il pouvait avoir de ses distractions était de les traiter comme un vieil homme qui regarde jouer ses petits-enfants. C'est une merveilleuse image, ai-je pensé. Une sorte de compassion mais aussi un certain détachement : les laisser jouer, laisser les pensées, laisser les images et les fantasmes courir si c'est ce qu'ils veulent faire, non pas pour entrer dedans et essayer de les combattre, mais pour rester fidèle et cohérent dans le travail du mantra. En d'autres termes, ne pas juger notre méditation.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 1

p11



(Photo : Laurence Freeman, Italie)

Chacun d'entre nous peut être découragé par ses distractions. Parfois, après des années de méditation, certains ont l'impression de ne pas avoir fait de progrès parce que lorsqu'ils s'assoient pour méditer, ils ont l'impression que leur mental et leur tête sont remplis des mêmes absurdités, des mêmes problèmes, des mêmes pensées et imaginations obsessionnelles qui ont duré pendant des années. Cela peut aussi nous amener à réfléchir à notre mode de vie, à nous demander s'il y a des activités ou des pratiques dans notre vie que nous pourrions peut-être changer ou auxquelles nous pourrions renoncer, qui peuvent être la cause d'une partie des distractions.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 1



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

La méditation nous montre constamment qu'elle n'est pas seulement un mode de prière mais un mode de vie. Et si nous nous trouvons sans cesse distraits, nous pouvons aussi nous interroger et examiner certains aspects de notre façon de vivre, comment nous passons notre temps et à quel point nous encourageons cette distraction. "Ce que vous voulez être au moment de la prière", disaient les Pères du désert, "vous devez être comme ça tout le temps". Il y a donc là une question à laquelle chacun doit faire face et répondre pour lui-même sur le type de vie et d'habitudes que nous avons pu prendre.

Mais en fin de compte, nous devons être capables d'affronter ces distractions avec un sentiment de détachement. Avec ce détachement, vient l'essence de la prière qui est d'être attentif, d'apprendre à faire attention avec tout notre être : pas seulement avec notre pensée, pas seulement avec notre mental, mais avec tout notre être - le corps dans l'immobilité, le mental dans la fidélité immobile, et l'esprit.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 1

Dimanche 24 Janvier 2021



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

La méditation nous apprend que l'immobilité est un maître merveilleux. En nous entraînant à être immobiles, nous apprenons le renoncement et une nouvelle vision des choses. Être qui nous sommes - c'est tout ce que nous avons à faire - et voir ce qui est.

Dans cette immobilité, on trouve un grand éveil. Voir qui nous sommes, être qui nous sommes et voir ce qui est autour de nous peut parfois représenter un choc. Parfois nous y résistons, nos images de nous-même et nos jugements sur les autres sont si forts que nous ne les lâchons pas. Nous nous sommes créés une vision du monde, généralement en nous mettant en position de juge et de jury, et il nous est très difficile de lâcher cette emprise sur le monde et cette vision du monde. Il s'agit d'un choc - un choc de conversion, un choc de libération, d'une manière ou d'une autre.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 1

p14



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Dans l'immobilité vient la connaissance : "Reste tranquille et sache que je suis Dieu." Et dans cette connaissance, nous parvenons non seulement à connaître Dieu, bien sûr, mais aussi à nous connaître nous-même.

L'immobilité de la méditation, qui est la discipline que nous pratiquons jour après jour, est l'immobilité dans laquelle nous cessons de faire, de penser, de juger, de projeter, d'analyser. Dans cette immobilité, en apprenant à être immobile, une connaissance se fait jour, une connaissance de l'Esprit advient, et c'est dans cette connaissance que nous trouvons notre chemin. C'est dans cette immobilité que nous découvrons que nous pouvons faire l'expérience de la vie, libres de toute référence conceptuelle. En d'autres termes, nous n'avons pas besoin de penser à la vie pour vivre.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 1

p14



(Photo : Laurence Freeman, France)

Nos concepts et nos idées nous gênent bien souvent et nous empêchent de vivre en plénitude. Dans la méditation, nous lâchons radicalement, et très simplement, les cadres conceptuels dans lesquels nous essayons d'emprisonner la vie et la réalité. En nous libérant de cette prison conceptuelle dans laquelle nous passons une grande partie de notre vie, nous commençons à goûter à la liberté du Royaume, à la liberté glorieuse des enfants de Dieu.

C'est une découverte étonnante, si simple qu'elle est impossible à décrire : lorsqu'on arrive à voir quelque chose, à être en relation avec une chose sur laquelle on avait auparavant des idées fixes, et qu'on est maintenant capable de connaître directement parce qu'on a pu lâcher nos idées, nos jugements et nos préjugés, nos idées préconçues. C'est ce que la méditation nous permet de faire par rapport à nous-même, par rapport aux autres et par rapport à Dieu.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 1



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

(...) cette connaissance qui naît de l'immobilité, au fur et à mesure que nous laissons aller les idées, c'est l'amour. Ce n'est que dans l'amour que nous pouvons connaître pleinement. Dans cette immobilité de la méditation, libres de tout concept et de tout préjugé, nous parvenons, comme le disait le Père John, à entrer directement dans l'expérience. Nous n'essayons plus de vivre une expérience, ce qui déroute tellement la plupart d'entre nous. Nous nous approchons de quelque chose, puis nous commençons à vouloir l'observer, l'analyser, nous voulons en avoir le contrôle, nous voulons pouvoir l'utiliser : c'est faire l'expérience de l'expérience. Ce que nous apprenons dans la méditation, par la pratique toute simple de l'immobilité et du lâcher prise de toutes les pensées, c'est que nous sommes capables d'entrer dans l'expérience d'être une personne à part entière, et les expériences qui se produisent n'ont plus alors d'importance.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 1



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Voici un autre élément fondamental de ce que nous savons déjà sur la méditation : ce qui se passe pendant nos temps de méditation n'est pas important. C'est pour nous une vérité difficile à digérer, surtout au début du cheminement, parce que nous cherchons à ce que quelque chose se passe. Nous investissons dans la méditation le temps précieux dont nous disposons, aussi voulons-nous pouvoir juger de ce qui se passe à partir de résultats immédiats. Ce n'est que progressivement que nous apprenons à abandonner cette approche intéressée et plutôt technologique de la méditation.

Nous apprenons que ce qui se passe dans la méditation est beaucoup moins important que ce qui se passe dans l'ensemble de notre vie. C'est dans notre regard et notre vision renouvelés de la vie, et surtout dans nos relations mutuelles et dans notre perception de la priorité de l'amour, que l'expérience porte véritablement ses fruits.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 1



(Photo : Laurence Freeman, France)

L'un des grands fruits que la méditation produit en nous est de nous rattacher au sens de notre mort, de notre mortalité. Dans cet esprit de détachement et d'attention, la méditation transforme profondément la qualité de notre vie.

Elle apporte une acceptation et une entrée dans le mystère de la mort. Mourir n'est rien d'autre que lâcher prise. Toute notre vie est en fait une leçon pour apprendre à lâcher prise, et cela s'apprend par étapes, de différentes manières. Toute notre vie est une préparation à ce lâcher-prise ultime, le moment de la mort, auquel nous sommes censés être prêts, être préparés. Tous ceux d'entre vous qui ont déjà été présents au moment de la mort de quelqu'un savent que ce moment est d'une importance capitale. Notre vie toute entière est concentrée dans ce moment.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 1

p17



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Le père John disait souvent que notre vie est une préparation à ce moment de la mort. Ce que nous sommes au moment de la mort est d'une grande importance. Notre méditation quotidienne est une expérience de lâcher prise, une expérience de mourir à notre avidité, notre compétitivité, nos préjugés, notre égoïsme et notre égoïsme. C'est une préparation à ce moment de rencontre totale avec la réalité, ce moment de libération totale. Ce que nous apprenons de notre méditation quotidienne, c'est de "garder constamment la mort sous les yeux". C'est ainsi que saint Benoît en parle à ses moines. Nous pourrions dire qu'il s'agit de pouvoir faire face à l'impermanence de la vie, au fait que toute chose passe toujours : nous n'avons pas de ville permanente.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 1

Dimanche 31 Janvier 2021



(Photo : Laurence Freeman, Brésil)

Les grands enseignements et les paraboles de Jésus nous rappellent sans cesse de vivre dans l'instant présent, de ne pas essayer de nous construire de fausses sécurités, de faux empires, d'affronter l'impermanence non pas avec la peur, le désespoir ou la colère, mais avec confiance et foi, afin de pouvoir y découvrir ce qui est immuable.

C'est l'un des grands dons que nous apporte la méditation : être capable de voir à quel point tout dans notre vie est impermanent - précieux mais impermanent. Tout, même les choses que nous estimons les plus précieuses de notre vie, est impermanent. Ce que nous devons être capables de faire, c'est regarder directement et sans crainte cette impermanence, et parvenir à voir au milieu de tout cela ce qui est immobile, ce qui est immuable, ce qui est réel. Cela ne demande qu'une grande simplicité, la simplicité que nous enseigne le mantra. Si vous êtes trop intelligent, vous passez à côté de l'essentiel : vous devez apprendre à être simple. Le mantra est le grand don de la simplicité.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 1

p18



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

L'amour est le premier et le plus grand des dons de l'Esprit. Lorsque Saint Paul parle des dons de l'Esprit, il nous dit de rechercher les dons les plus grands, et le don le plus grand est l'amour, plus grand que tout phénomène que nous pourrions vivre, que toute expérience merveilleuse ou extraordinaire qui pourrait nous arriver. L'amour est le don le plus grand. Dans les fruits de l'Esprit que saint Paul décrit au chapitre 5 des Galates, l'amour est le premier : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité, douceur et maîtrise de soi. Et Jésus, bien sûr, résume tout son enseignement en un seul commandement qu'il appelle un commandement nouveau : "Aimez-vous les uns les autres". "Celui qui aime connaît Dieu." Cela ne signifie pas que celui qui aime Dieu connaît Dieu, mais que celui qui aime connaît Dieu.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 1

Mardi 02 Février 2021



(Photo : Laurence Freeman, Australie)

L'amour, nous le savons par l'enseignement du Père John, est le fruit de la méditation. Si nous voulons discerner nos progrès, notre croissance dans la méditation, nous pouvons les voir dans le développement de notre capacité à donner et à recevoir de l'amour, et nous pourrions voir de nos propres yeux que l'amour devient la réalité centrale de notre vie. Il n'y a pas de plus grand don, pas de plus grand pouvoir ; et c'est la source de tout le sens de notre vie.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 1

p20



(Photo : Laurence Freeman)

L'amour est la grande énergie omniprésente dans la création. L'une des grandes découvertes scientifiques des temps modernes n'a été faite que récemment, lorsque des scientifiques, qui scrutaient le ciel cosmique depuis des années pour essayer de trouver la source du rayonnement de fond de l'univers, sont tombés par hasard sur elle ou l'ont finalement trouvée. C'était la preuve qu'ils cherchaient, que l'univers, tel que nous le connaissons, est né en un seul instant, un seul acte de création qu'ils appellent, très poétiquement, le Big Bang. Ils disent que tout ce que nous pouvons connaître, y compris le temps et l'espace, est né de cette unité primitive, de cette concentration d'énergie et de matière qui a explosé à ce moment de la création. À partir de cet instant de la création, une énergie, une radiation, a été émise qui s'est répandue et se propage dans l'univers entier. Elle imprègne l'univers. Il n'y a rien dans l'univers, pas même un atome, qui ne contienne quelque chose de cette énergie originelle de l'acte de création. C'est pour nous une image tout à fait merveilleuse de l'amour qui, dans la compréhension la plus profonde de la création, est l'origine de la création. Dieu, qui est amour, est le créateur.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 1

p20



(Photo : Laurence Freeman, Italie)

Si l'amour est la source créatrice de l'univers dans la vision spirituelle – qui est la vision la plus profonde dont les hommes sont capables, une vision plus profonde que la vision scientifique - alors l'amour est partout. L'amour imprègne également chaque être humain, chaque atome, chaque relation, chaque pensée, chaque acte. L'amour est la grande énergie omniprésente dans la création, et c'est cette énergie universelle de l'amour qui unit les mondes intérieur et extérieur de notre existence : le monde intérieur de notre être personnel et solitaire et le monde extérieur dans lequel nous vivons, sommes en relation, créons et détruisons, l'amour, la haine et la peur, etc. Le monde intérieur et le monde extérieur sont unis par cette énergie omniprésente de l'amour. Le même amour qui est au plus profond de nous, dans notre cœur, est l'amour qui nous entoure et qui imprègne toute réalité extérieure, la dimension extérieure de la réalité. Ainsi, l'amour est le grand unificateur, le rassembleur, et il est la véritable nature de la conscience. C'est le secret.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 1



(Photo : Laurence Freeman, Canada)

L'amour, nous le savons, est le plus fort et le plus humain de nos besoins. Nous avons besoin d'amour même pour grandir physiquement. Les scientifiques et les médecins semblent aujourd'hui s'accorder sur le fait que si un enfant ou un nourrisson manque de l'affection humaine nécessaire, d'un minimum de tendresse, d'amour et d'attention au niveau affectif, même le meilleur traitement physique ne permettra pas à cet enfant de se développer, pas même physiquement. Notre besoin d'amour est donc profondément ancré dans notre nature biologique. Nous avons besoin d'amour pour grandir, nous avons besoin d'amour pour être. Et parce que c'est notre besoin le plus profond et le plus humain, c'est aussi notre blessure la plus douloureuse. Lorsque nous éprouvons un manque d'amour, que nous ne recevons pas assez d'amour, nous éprouvons nos blessures les plus douloureuses, les plus intérieures. Il peut s'agir de blessures inconscientes, dont nous pouvons ne pas être conscients ; c'est pourquoi nous avons mal, c'est pourquoi nous souffrons intérieurement, mais nos blessures les plus profondes proviennent de ce besoin d'amour. Et nous savons tous, bien que nous agissions souvent comme si nous ne le savions pas, que l'amour décide de la qualité de notre vie.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 1

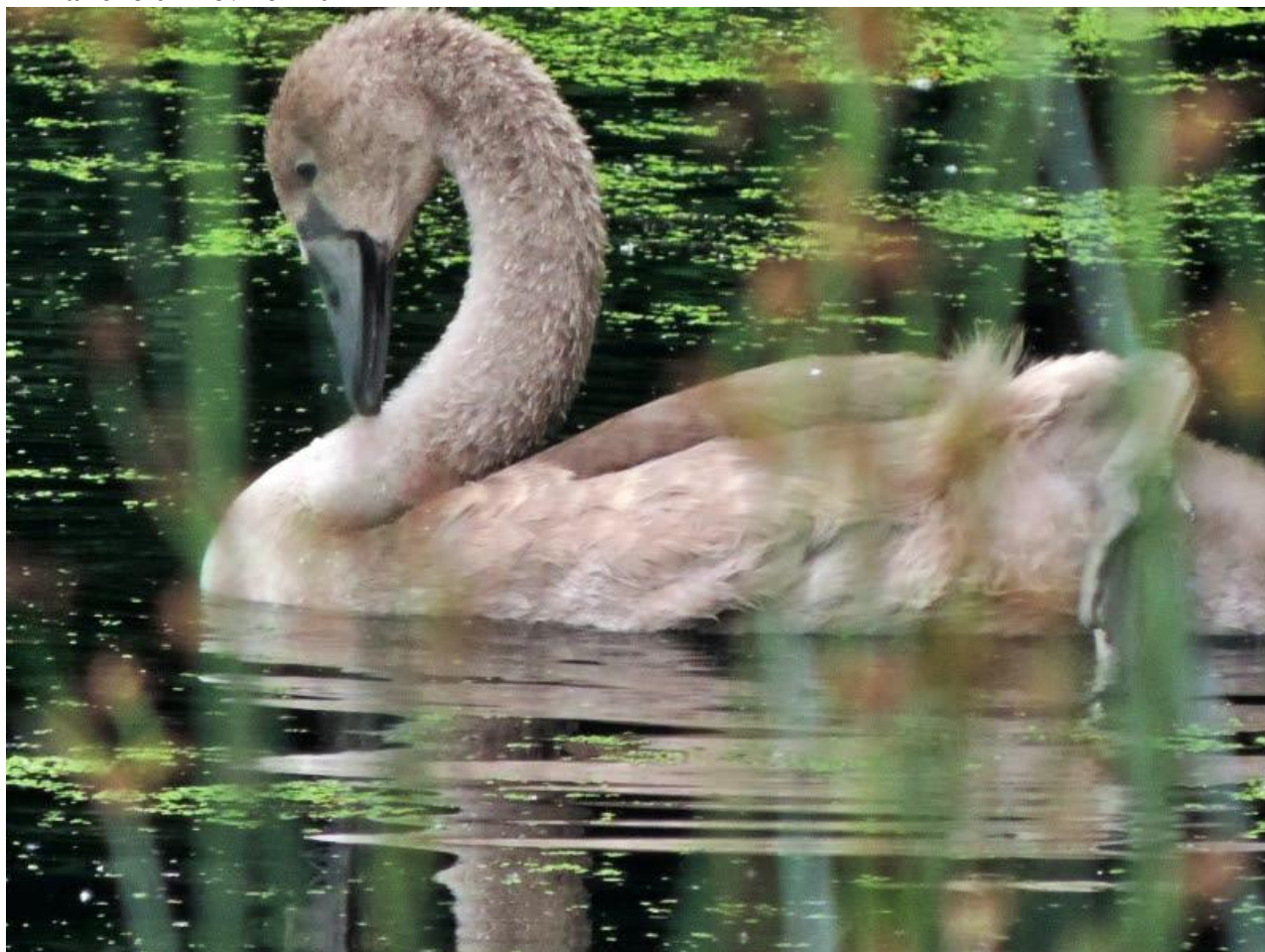
p21



(Photo : Laurence Freeman, Russie)

Selon la présence ou non de l'amour dans notre vie, nous sommes heureux ou malheureux, libres ou non, joyeux ou déprimés. Si l'amour coule dans notre vie, si les dimensions intérieures et extérieures de notre vie sont unies par l'amour, et nous sommes alors pleinement en vie. Tolstoï nous en donne une merveilleuse description dans *Anna Karénine*, je crois, où l'un des personnages amoureux sort et regarde le monde à travers la fenêtre de son carrosse : tout est baigné de beauté et d'abondance, de joie et d'énergie - tout est pleinement vivant. Une autre description y dépeint une personne déprimée et seule, qui n'est pas aimée et qui n'aime pas, et le monde semble complètement à l'opposé. Soit nous voyons le monde avec les yeux de l'amour, soit avec les yeux d'une douloureuse absence d'amour. C'est un élément très simple qui transforme et renouvelle notre vie. Nous terminerons par quelques mots de saint Paul sur la centralité de l'amour dans notre vie, ce que la méditation nous amène à comprendre. Le mystère de l'amour est le mystère central de notre vie ; l'amour est dans notre vie un pouvoir créatif et thérapeutique. "Celui qui aime, vit en Dieu" est l'une des grandes paroles de saint Jean. Ce qui est très significatif, c'est qu'il ne dit pas "celui qui aime Dieu vit en Dieu" mais "celui qui aime vit en Dieu".

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 1



(Photo : Laurence Freeman, Angleterre)

De nos jours, notre compréhension de l'amour est devenue tellement limitée. Notre idée moderne de l'amour est culturellement limitée à l'amour érotique. Par amour érotique, je n'entends pas seulement l'amour sexuel, mais il est érotique dans le sens utilisé par les premiers auteurs chrétiens, un amour uniquement centré sur nous-même. Il est plus facile de le décrire par des exemples. C'est le genre d'amour qui s'exprime dans le film *Liaison fatale*, un amour fait de désir, un amour personnel, obsessionnel, très érotique, portant une dimension tragique - un amour qui se termine par la mort. C'est le genre d'amour que nous voyons aussi dans les opéras de Wagner et dans une grande partie de la littérature occidentale, le genre d'amour souvent décrit dans les chansons et la musique populaires. L'amour érotique est tragique parce qu'il est impermanent, parce qu'il naît et meurt dans la passion. Par conséquent, c'est quelque chose qui nous isole, quelque chose de si individualiste qu'il nous piège dans sa propre impermanence.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 1

p23



(Photo : Laurence Freeman, Russie)

Cette idée ou compréhension moderne de l'amour, liée à notre culture, doit être imprégnée et élargie par notre tradition religieuse, par une compréhension spirituelle de l'amour qui considère l'amour comme créatif et rédempteur, qui regarde l'amour d'une manière "transpersonnelle". Transpersonnel ne veut pas dire impersonnel, ce qui serait une contradiction dans les termes. On ne peut pas avoir un amour impersonnel. L'amour doit être celui d'une personne, entre des personnes, unissant des personnes ; mais il est transpersonnel dans le sens où il transcende, il n'est pas limité par l'individualité, l'individualisme égoïste et étroit de ceux qui vivent cet amour. C'est la vision religieuse de l'amour qui nous vient, bien sûr, à travers toutes les traditions spirituelles. C'est la vision religieuse, profondément spirituelle, de l'amour que nous trouvons en saint Jean et dans l'enseignement de Jésus dans l'Évangile. "Dieu est amour : qui demeure dans l'amour demeure en Dieu et Dieu demeure en lui". (1 Jn 4, 16)

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 1

p23-24

Mardi 09 Février 2021



(Photo : Laurence Freeman, Birmanie)

Lorsque nous méditons, en transcendant et dépassant les limites de nos propres désirs et de nos craintes, de notre ego et de notre individualité, nous sortons de cette conception de notre culture qui ne voit en l'amour qu'une force érotique et égoïste menant à la tragédie, la solitude, la déception et même le désespoir lorsqu'il échoue et lorsqu'il meurt. Nous en sortons pour avoir une vision de l'amour qui est celle de Dieu, celle que nous trouvons dans le Nouveau Testament, cette vision incroyable qui nous permet d'identifier Dieu à l'amour : "Dieu est amour" (1 Jn 4, 8). Je pense que cela ne peut se produire qu'à travers notre expérience. C'est pourquoi John Main insiste si souvent sur le fait que la méditation est une voie de l'expérience. La méditation nous conduit à une expérience de l'amour qui renouvelle notre conception religieuse et notre vision spirituelle.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 1

p24

Mercredi 10 Février 2021



(Photo : Laurence Freeman)

Méditer, c'est apprendre à aimer. Nous parvenons à voir combien l'amour est au centre de chaque activité, à quel point il est la longueur d'onde de chaque communication, le rayonnement de fond, l'énergie à la base de tout ce que nous sommes et de tout ce que nous faisons. Il est le sens ultime de toute notre expérience. Parce que l'amour est notre besoin humain le plus profond, nous le recherchons. Mais parce qu'il peut si souvent nous amener à souffrir, nous le craignons aussi, car il est si étroitement associé à la perte de notre sentiment familier d'identité.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 1

p24



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Lorsqu'on aime, on change, on devient une personne différente, on devient une forme différente de la même personne. Pour cette raison, et parce que la mort est impliquée dans cette perte de notre peur, de notre désir, de nos mécanismes de défense complexes, nous nous dérobons souvent à ce que nous désirons. Nous aspirons à l'amour et nous le fuyons. Nous créons les conditions nécessaires à son épanouissement, puis nous détruisons ces conditions. Nous établissons des relations et nous les coupons. Nous donnons et nous reprenons. Nous nous ouvrons, puis nous nous fermons. Ainsi, l'être humain découvre, grâce à l'amour, à quel point nous sommes complexes et combien nous pouvons être contradictoires avec nous-mêmes. Nous découvrons, par la méditation, combien nous avons de conflits et de tensions intérieures.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 1

Vendredi 12 Février 2021



(Photo : Laurence Freeman, Russie)

Nous projetons vers l'extérieur - sur les autres, dans des situations dans lesquelles nous sommes impliqués et dans nos relations - les conflits et tensions nous habitent inconsciemment, à notre insu - les conflits et les tensions qui naissent de nos souffrances et de nos blessures, d'expériences consciemment oubliées depuis longtemps de nous être sentis mal aimés, indésirables, négligés ou maltraités. Nous cherchons l'amour et nous le craignons, et pourtant l'amour nous attire. L'amour est plus grand que notre capacité d'aimer. C'est le même amour, il n'y a qu'un seul amour, une seule énergie créatrice. Le même amour se manifeste à différents niveaux de la réalité.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 1

p25



(Photo : Laurence Freeman, Turquie)

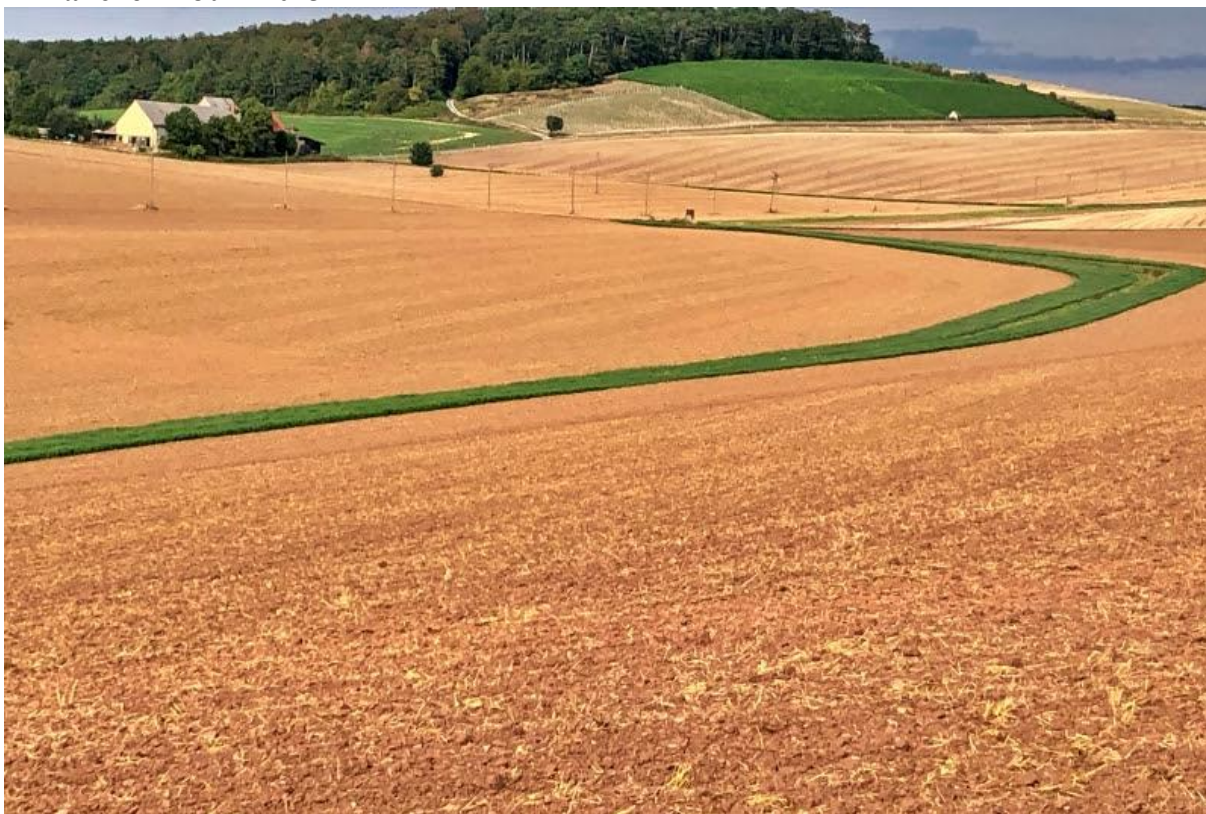
En évoluant de l'enfance à l'adolescence, puis à l'âge adulte et la vieillesse, nous passons par différents niveaux de l'existence. Physiquement, mentalement et psychologiquement, nous changeons. La façon dont nous percevons les signes, notre rapport au monde, ce que nous faisons, tout cela change. Mais le même amour se manifeste à chaque période de notre vie. Notre aptitude à recevoir de l'amour change. Notre aptitude à y répondre change, mais le même amour est constant. Nous voyons le même amour présent, par exemple, dans l'organisme le plus simple, dans la vie d'une seule cellule. Nous voyons le même amour à l'œuvre dans la puissance de l'attraction sexuelle à travers la nature. Nous voyons le même amour présent dans la rencontre et le mariage des esprits et des personnes, et nous voyons le même amour réalisé dans l'union des cœurs.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 1

SAGESSE DU JOUR (3)

Pages choisies et composées entre le 11/06 et le 14/07/2023 par le P. Freeman

Dimanche 11 Juin 2023



(Photo Laurence Freeman)

Je suis tout à fait convaincu que le sentiment d'être chez soi ne concerne pas seulement un lieu. Notre foyer, au sens le plus profond du terme, est l'endroit où nous sommes en harmonie avec les autres, où nous nous sentons le plus nous-même, où nous pouvons être nous-même, où nous connaissons les autres et où nous sommes connus, où nous sommes acceptés et où nous accueillons. Je pense que c'est là tout le sens de la méditation, le sens du Royaume de Dieu. C'est tout le sens de notre vie : venir à la maison, savoir vraiment que nous sommes déjà chez nous, être chez soi avec soi-même. Vous savez combien de fois et avec quelle profondeur le père John a parlé de la méditation comme de la manière dont nous sommes tout d'abord restaurés à nous-même, remis en contact avec nous-même, afin que nous puissions sortir de nos limites étroites pour nous tourner vers les autres et vers Dieu.

Lundi 12 Juin 2023

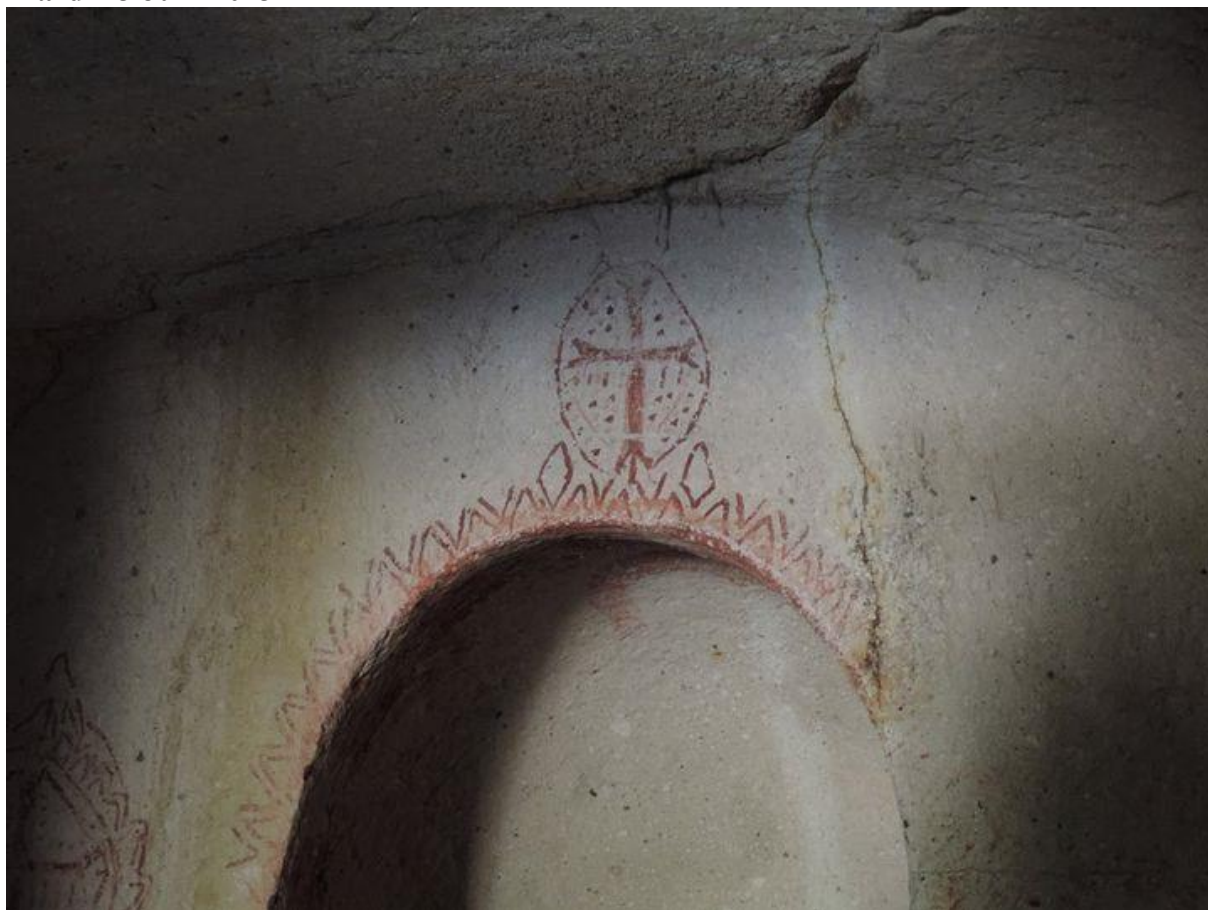


(Photo Laurence Freeman, Irlande)

La première chose que nous commençons à comprendre, si nous écoutons cet enseignement, c'est que la méditation est une discipline, un processus d'apprentissage, quelque chose auquel nous devons être fidèles parce que, dans notre méditation, nous entrons dans la relation la plus profonde de notre vie. Nous devons venir à notre méditation comme si nous nous approchions de la personne que nous aimons le plus au monde. Et ce qui est nécessaire dans toutes les relations, c'est la fidélité. Nous entrons donc dans la méditation avec fidélité, en sachant que dans cette discipline, nous devenons de véritables disciples, nous entrons dans un véritable apprentissage.

Laurence Freeman OSB, [Aspects of Love](#) 1-P8-9

Mardi 13 Juin 2023



(Photo Laurence Freeman, Turquie)

Nous sommes toujours en train d'apprendre ; nous sommes toujours en mode d'apprentissage ; nous sommes toujours ouverts à l'expérience. Nous ne jugeons pas notre méditation, nous ne la comparons pas. Nous la laissons s'intégrer dans notre vie quotidienne pour qu'elle devienne une partie normale et naturelle de notre vie. La simplicité de cet engagement, la simplicité de cette discipline ouvre une voie dans laquelle peut être canalisé tout ce qui se passe dans notre vie.

Laurence Freeman OSB, [Aspects of Love](#) 1-P9

Mercredi 14 Juin 2023



(Photo Laurence Freeman, UK)

La méditation n'est pas compétitive. Nous ne sommes pas en compétition avec notre performance précédente ni avec personne, que ce soit Saint Jean de la Croix ou une personne de notre groupe de méditation. C'est quelque chose que nous devons nous rappeler, parce que l'ego est naturellement compétitif et aussi naturellement diviseur. Là où il y a division, il y a compétition, et nous pouvons même, pour ainsi dire, nous séparer de nous pour entrer en compétition avec nous-même sur notre chemin spirituel. Il est important de se rappeler, lorsque nous entrons dans le silence, que nous laissons tomber cette tendance compétitive de l'ego. Nous ne sommes en compétition avec personne. Nous n'essayons pas d'être les plus forts.

Jeudi 15 Juin 2023



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

La méditation est également non-possessive. Nous n'essayons pas d'acquérir quoi que ce soit, il n'y a rien à acquérir. La dynamique de la méditation ne consiste pas à essayer d'obtenir quoi que ce soit, mais à perdre, à lâcher prise. C'est en perdant et en lâchant prise que nous trouverons tout ce que nous avons, tout ce qui nous est donné.

Laurence Freeman OSB, [Aspects of Love](#) 1-P9

Vendredi 16 Juin 2023



(Photo Laurence Freeman, Myanmar)

De toute façon, nous devons apprendre à lâcher prise si nous voulons pouvoir vivre librement. La méditation nous offre le grand privilège de pouvoir lâcher prise, au plus profond de nous-même, sur notre esprit de possession et de compétition. C'est là que nous devons lâcher prise. D'une manière ou d'une autre, c'est ce que nous devons apprendre. Et en l'apprenant, nous apprenons à tout voir différemment ; ce qui semblait être une prison devient une école, ce qui semblait être une aliénation devient une relation.

Samedi 17 Juin 2023



(Photo Laurence Freeman, Myanmar)

Dans ce parcours, nous sommes souvent découragés par nos distractions. L'autre jour, j'ai entendu une merveilleuse description de cela par quelqu'un qui disait qu'il méditait depuis si longtemps et qu'il était toujours distrait. Cette personne en était arrivée à la conclusion que la meilleure façon d'aborder ses distractions était de les traiter comme un vieil homme qui regarde ses petits-enfants jouer. J'ai trouvé cette image merveilleuse. Une sorte de compassion, mais aussi un certain détachement : les laisser jouer, laisser les pensées, les images et les fantasmes courir dans tous les sens si c'est ce qu'ils veulent faire, ne pas entrer là-dedans ni essayer de les combattre, mais rester fidèle et constant dans le travail du mantra. En d'autres termes, il ne faut pas juger notre méditation.

Dimanche 18 Juin 2023



(Photo Laurence Freeman, Maroc)

Chacun d'entre nous peut se décourager à cause de ses distractions. Parfois, des années après avoir commencé à méditer, certains ont l'impression de n'avoir fait aucun progrès, parce que lorsqu'ils s'assoient pour méditer, ils sentent qu'ils ont l'esprit et la tête pleins des mêmes absurdités, des mêmes problèmes, des mêmes pensées et imaginations obsessionnelles qui durent depuis des années. Cela peut aussi nous amener à réfléchir à notre mode de vie, à nous demander si nous avons des activités ou des pratiques que nous pourrions peut-être changer ou abandonner, qui peuvent être à l'origine de certaines de nos distractions.

Lundi 19 Juin 2023



(Photo Laurence Freeman, France)

La méditation nous révèle constamment qu'elle n'est pas seulement un mode de prière mais aussi un mode de vie. Si nous nous trouvons sans cesse distraits, il se peut que nous soyons invités à examiner certains aspects de notre style de vie, certaines des façons dont nous passons notre temps et dont nous encourageons cette distraction. Les Pères du désert disaient : "Ce que vous voulez être au moment de la prière, vous devez l'être tout le temps". Il y a donc là une question à laquelle chacun doit faire face et répondre pour lui-même du genre de vie et d'habitudes que nous avons pu prendre.

Mardi 20 Juin 2023



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Nous devons finir par être capables de faire face à ces distractions avec un certain détachement. Avec ce détachement vient l'essence de la prière, qui est l'attention, l'apprentissage de l'attention avec tout notre être : pas seulement la pensée, pas seulement le mental mais tout notre être : le corps dans l'immobilité, le mental dans la fidélité immobile, et l'esprit.



(Photo Laurence Freeman, Turquie)

Le calme de l'esprit est un pouvoir très dynamique et énergisant. C'est pourquoi, lorsque nous méditons, nous nous sentons renouvelés, rafraîchis. Nous constatons qu'une nouvelle énergie et une nouvelle clarté émergent dans notre vie, une nouvelle profondeur et une nouvelle vitalité. Mais il existe une fausse tranquillité dans laquelle nous pouvons facilement glisser. C'est un danger dans lequel même les méditants expérimentés peuvent tomber. C'est pourquoi l'enseignement incarné dans un groupe et dans une communauté est si important. Même lorsque nous pratiquons cette voie depuis un certain temps, il nous est très facile de glisser dans une forme d'illusion ou d'auto-complaisance. Ce que Jean Cassien appelait la *pax perniciosa* ou le *sommeil mortel* est un état dans lequel on peut glisser et rester de nombreuses années. Nous le connaissons peut-être tous. Parfois, le mantra vous guide vers un état de paix, de tranquillité, d'harmonie et un profond sentiment de bien-être. À ce moment-là, beaucoup se disent : "Maintenant, le mantra n'est plus nécessaire. Je n'ai plus besoin de lâcher prise parce que j'ai reçu ce que je cherchais ; je n'ai pas à y renoncer car c'est cela même que j'essayais d'acquérir."

Jeudi 22 Juin 2023



(Photo Laurence Freeman, France)

Nous devons nous rappeler que la pauvreté de la méditation, que nous acceptons par la fidélité au mantra, n'a pas de limite. Elle va jusqu'au bout. Ainsi, nous ne pouvons surmonter vraiment le danger de la *pax pernicioso*, qui est une fausse paix, et en sortir qu'en nous rappelant la qualité merveilleuse et absolue de la pauvreté à laquelle le mantra nous invite et que nous acceptons librement en le prononçant.

Vendredi 23 Juin 2023



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Nous savons, grâce à la méditation, à quel point l'immobilité est un merveilleux professeur, et en apprenant à rester immobile, nous apprenons le renoncement et une nouvelle vision. Être qui nous sommes - c'est tout ce que nous avons à faire - et voir ce qui est. L'immobilité apporte un grand éveil. Parfois, en voyant qui nous sommes, en étant qui nous sommes et en voyant ce qui est tout autour de nous, nous avons un choc. Parfois, nous résistons à cela ; nos images de nous-mêmes sont si fortes et nos jugements sur les autres sont si puissants que nous ne voulons pas y renoncer. Nous avons créé une vision du monde dans laquelle nous sommes généralement juges et parties, et il nous est très difficile de nous défaire de cette emprise sur le monde et de cette vision des choses. Cela nous fait un choc - un choc de conversion, un choc de libération d'une manière ou d'une autre.

Samedi 24 Juin 2023



(Photo Laurence Freeman, France)

Dans le calme vient la connaissance : "Restez calmes et sachez que je suis Dieu". Et dans cette connaissance, nous en venons non seulement à connaître Dieu, bien sûr, mais aussi à nous connaître nous-mêmes. Le calme de la méditation, qui est la discipline que nous pratiquons jour après jour, est une immobilité dans laquelle nous cessons de faire, de penser, de juger, de projeter, d'analyser. Dans cette immobilité, en apprenant à rester tranquilles, surgit une connaissance, une connaissance de l'Esprit, et c'est dans cette connaissance que nous trouvons notre voie. Dans cette immobilité, nous découvrons que nous pouvons faire l'expérience d'une vie libre de toute référence conceptuelle. En d'autres termes, nous n'avons pas besoin de penser à la vie pour vivre.

Dimanche 25 Juin 2023



(Photo Laurence Freeman, Italie)

Nos concepts et nos idées nous gênent bien souvent et nous empêchent d'éprouver la plénitude de la vie. Dans la méditation, nous abandonnons radicalement, et très simplement, les cadres conceptuels dans lesquels nous essayons d'emprisonner la vie et la réalité. En nous libérant de cette prison conceptuelle dans laquelle nous vivons souvent une grande partie de notre vie, nous commençons à goûter la liberté du Royaume, la glorieuse liberté des enfants de Dieu.

Lundi 26 Juin 2023



(Photo Laurence Freeman, France)

C'est une découverte étonnante, si simple qu'elle est impossible à décrire : celle où l'on arrive à voir et être en relation avec une chose sur laquelle on avait auparavant des idées bien arrêtées et qu'on est maintenant capable de connaître directement parce qu'on a pu laisser tomber ces idées, ces jugements et ces préjugés, ces idées préconçues. C'est ce que la méditation nous permet de faire par rapport à nous-mêmes, par rapport aux autres et par rapport à Dieu.

Mardi 27 Juin 2023



(Photo Laurence Freeman, France)

Cette connaissance qui naît de l'immobilité lorsque nous laissons partir les idées, c'est l'amour. Ce n'est que dans l'amour que nous sommes capables de connaître pleinement. Dans l'immobilité de la méditation, libres de concepts et de préjugés, nous sommes capables, comme l'a dit le père John, d'entrer directement dans l'expérience. Nous n'essayons plus d'éprouver l'expérience, ce qui amène la plupart d'entre nous dans la confusion. En accédant à quelque chose, nous commençons à vouloir l'observer, l'analyser, nous voulons le contrôler, pouvoir l'utiliser : c'est éprouver l'expérience. Ce que nous apprenons dans la méditation, par la pratique toute simple de l'immobilité et du lâcher-prise de toutes les pensées, c'est que nous sommes capables, de toute notre personne, d'entrer dans l'expérience de l'être et par conséquent, les expériences qui se produisent n'ont pas d'importance.

Laurence Freeman OSB, [Aspects of Love](#)

1-P15

Mercredi 28 Juin 2023



(Photo Laurence Freeman, Brésil)

Voici un autre élément de base de ce que nous savons déjà sur la méditation : ce qui se passe pendant les moments de méditation n'est pas important. C'est une vérité difficile à admettre, surtout au début du parcours, parce que nous cherchons à ce que quelque chose se passe. Nous investissons dans la méditation un temps précieux, et nous voulons donc être en mesure de juger des résultats immédiats. Ce n'est que progressivement que nous apprenons à abandonner cette approche avide et plutôt technologique de la méditation.

Jeudi 29 Juin 2023



Nous apprenons que ce qui se passe dans la méditation est beaucoup moins important que ce qui se passe dans l'ensemble de notre vie. La véritable expérience porte ses fruits dans un nouveau regard sur la vie, une nouvelle vision de la vie, et surtout dans nos relations avec les autres et dans notre perception de la priorité de l'amour.

Laurence Freeman OSB, [Aspects of Love](#)

1-P16

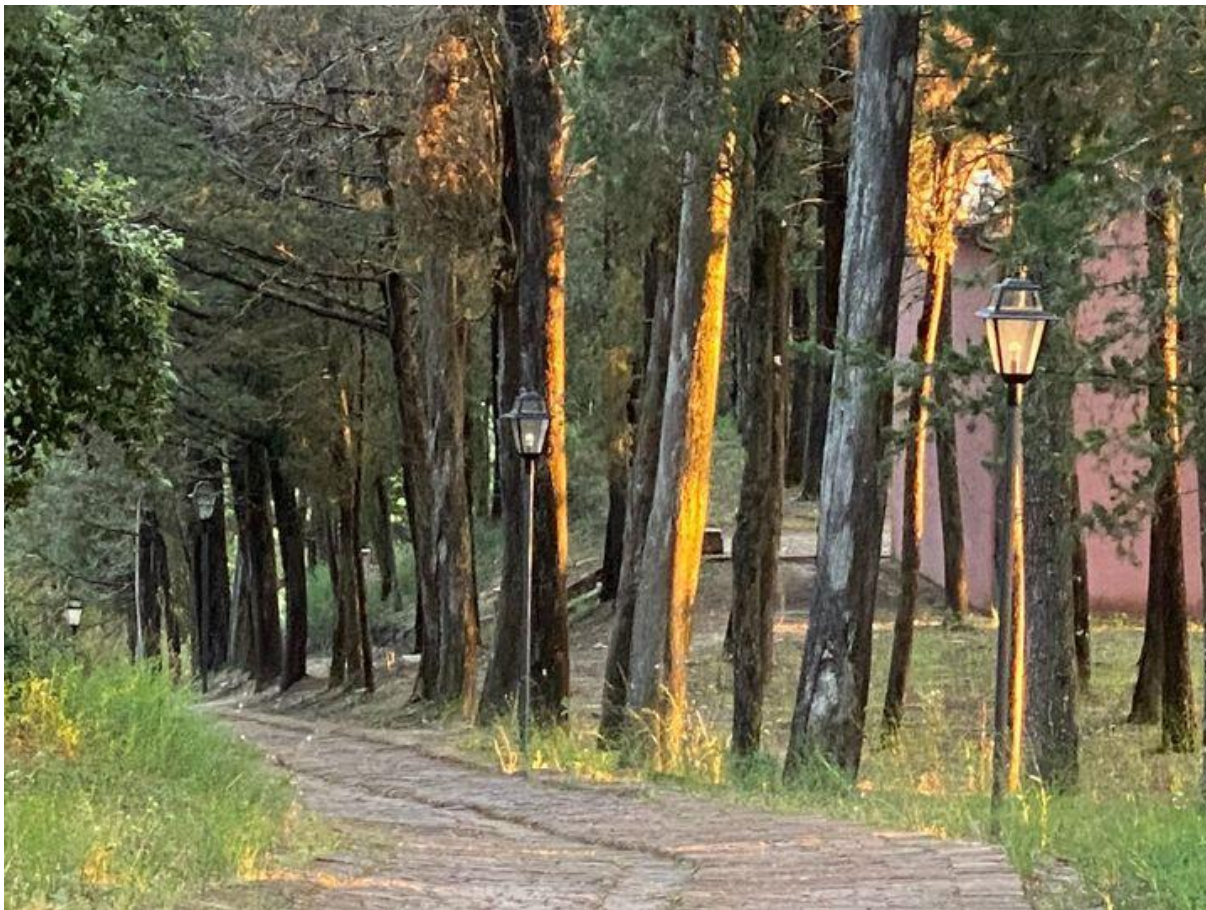
Vendredi 30 Juin 2023



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

L'une des grandes relations que la méditation établit pour nous est le lien avec le sentiment de notre propre mort, de notre propre mortalité. Par l'esprit de détachement et d'attention, la méditation transforme considérablement la qualité de notre vie. Elle est une simple acceptation et une entrée dans le mystère de la mort. Mourir n'est rien d'autre que lâcher prise. Toute notre vie est en réalité une leçon d'apprentissage du lâcher-prise, et nous apprenons à lâcher-prise par étapes, de différentes manières. Toute notre vie est une préparation à cet ultime lâcher-prise, le moment de la mort, auquel nous sommes censés être prêts, préparés. Tous ceux d'entre vous qui ont déjà accompagné quelqu'un lors de son décès savent que ce moment est d'une importance capitale. Toute notre vie est centrée sur ce moment.

Samedi 01 Juillet 2023



(Photo Laurence Freeman, Italie)

Le père John disait souvent que notre vie est une préparation à l'instant de la mort. Ce que nous sommes au moment de la mort est d'une grande importance. Notre méditation quotidienne est une expérience de lâcher-prise, une expérience de mort à nos acquis, à notre compétitivité, à nos préjugés, à notre égocentrisme et à notre égoïsme. C'est une préparation à ce moment de rencontre totale avec la réalité, ce moment de libération totale.



(Photo Laurence Freeman, France)

Ce que nous apprenons de notre méditation quotidienne, c'est à "garder la mort constamment devant les yeux", comme le disait saint Benoît à ses moines. Nous pourrions dire qu'il s'agit d'être capable de faire face à l'impermanence de la vie, au fait que toute chose finit par passer : nous n'avons pas de cité permanente. Les grands enseignements et paraboles de Jésus nous rappellent sans cesse de vivre dans l'instant présent, de ne pas essayer de nous construire des fausses sécurités, de faux empires, d'affronter l'impermanence non pas avec peur, désespoir ou colère, mais avec confiance et foi, de sorte qu'en l'affrontant, nous puissions découvrir ce qui est immuable.

Lundi 03 Juillet 2023



(Photo Laurence Freeman, UK)

C'est l'un des grands dons que la méditation nous apporte : nous permettre de voir à quel point tout dans notre vie est impermanent - précieux mais aussi impermanent. Toutes choses, même les plus précieuses de notre vie, sont impermanentes. Ce dont nous devons être capables, c'est de regarder directement et sans crainte cette impermanence, et de voir au milieu de tout cela ce qui est immuable, ce qui ne change pas, ce qui est réel. Cela ne demande qu'une grande simplicité, la simplicité que nous enseigne le mantra. Si l'on est trop intelligent, on passe à côté de l'essentiel ; il faut apprendre à être simple. Le mantra est le grand don de la simplicité.

Mardi 04 Juillet 2023



(Photo Laurence Freeman, Italie)

L'amour, nous le savons grâce à l'enseignement du Père John, est le fruit de la méditation. Si nous voulons discerner nos progrès, notre croissance dans la méditation, nous pouvons le voir dans le développement de notre capacité à donner et à recevoir de l'amour, et voir de nos propres yeux que l'amour est la réalité centrale de notre vie. Il n'y a pas de plus grand don, pas de plus grand pouvoir, et c'est la source de tout le sens de notre vie.

Laurence Freeman OSB, [Aspects of Love](#)

1-P20



(Photo Laurence Freeman, Bonnevaux)

L'amour est la grande énergie omniprésente de la création. L'une des grandes découvertes scientifiques des temps modernes a été faite tout récemment lorsque des scientifiques, qui scrutaient le ciel cosmique depuis des années pour tenter de trouver la source du rayonnement de fond de l'univers, sont tombés dessus et ont fini par la trouver. C'était la preuve qu'ils cherchaient, montrant que l'univers, tel que nous le connaissons, est né en un seul instant, d'un seul acte de création qu'ils appellent, très poétiquement, le Big Bang. Ils disent que tout ce que nous pouvons connaître, y compris le temps et l'espace, est né de cette unité primitive, de cette concentration d'énergie et de matière qui a explosé à ce moment de la création à partir duquel une énergie, une radiation, a été émise qui a imprégné et imprègne l'univers tout entier. Elle baigne l'univers. Il n'y a aucun endroit dans l'univers, aucun atome même, qui ne contienne quelque chose de cette énergie originelle de l'acte de création. C'est pour nous une image merveilleuse de l'amour qui est à l'origine de la création, dans sa compréhension la plus profonde. Dieu, qui est amour, est le créateur.

Jeudi 06 Juillet 2023



(Photo Laurence Freeman, Brésil)

L'amour est la grande énergie omniprésente de la création, et c'est cette énergie universelle d'amour qui unit les mondes intérieurs et extérieurs de notre existence : le monde intérieur de notre moi privé et solitaire et le monde extérieur dans lequel nous vivons et entretenons des relations, créons et détruisons, aimons et haïssons, craignons, etc. Les mondes intérieurs et extérieurs sont unis par cette énergie omniprésente qu'est l'amour. Le même amour qui se trouve au plus profond de nous-mêmes, dans notre cœur, est l'amour qui nous entoure et qui imprègne toute la réalité extérieure, la dimension extérieure de la réalité. L'amour est donc le grand rassembleur, l'unificateur, et il est la nature véritable de la conscience. C'est le secret.

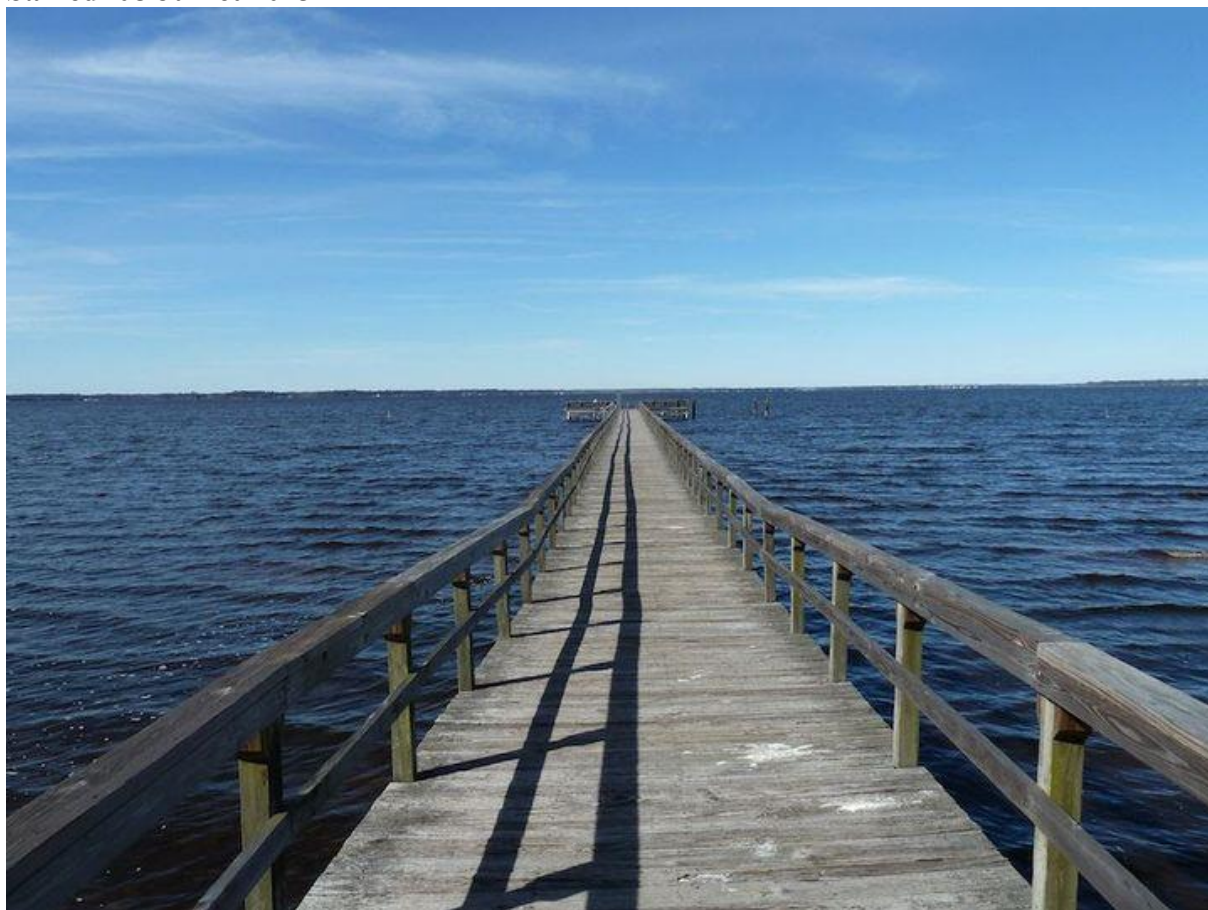
Vendredi 07 Juillet 2023



(Photo Laurence Freeman, Brésil)

L'amour, nous le savons, est le besoin le plus fort et le plus humain. Nous avons besoin d'amour, même pour grandir physiquement. Les scientifiques et les médecins semblent aujourd'hui s'accorder sur le fait que si un enfant, un nourrisson, manque d'affection, de tendresse, d'amour et de la sollicitude nécessaire au niveau humain affectif, même le meilleur traitement physique ne permettra pas à cet enfant de se développer, pas même physiquement. Notre besoin d'amour est donc profondément ancré dans notre nature biologique. Nous avons besoin d'amour pour grandir, nous avons besoin d'amour pour *être*.

Samedi 08 Juillet 2023



(Photo Laurence Freeman, USA)

Selon la présence de l'amour dans notre vie, nous sommes heureux ou malheureux, libres ou non, joyeux ou déprimés. Si l'amour circule dans notre vie, si les dimensions intérieures et extérieures de notre vie sont unies par l'amour, alors nous sommes pleinement vivants. Tolstoï fait une merveilleuse description de cela, dans *Anna Karénine* je crois, où l'un des personnages amoureux sort et regarde le monde par la fenêtre de son carrosse : tout est baigné de beauté, d'abondance, d'exaltation et de vitalité - tout est pleinement vivant. Une autre description montre une personne déprimée, isolée, mal aimée et mal aimante, et le monde semble complètement à l'opposé. Nous voyons le monde soit avec les yeux de l'amour, soit avec les yeux d'une douloureuse absence d'amour. C'est un élément très simple qui transforme ou renouvelle notre vie.

Dimanche 09 Juillet 2023



(Photo Laurence Freeman, Malaisie)

Chez les modernes que nous sommes, la compréhension de l'amour est devenue très limitée. Notre idée moderne de l'amour est culturellement limitée à l'amour érotique. Par amour érotique, je n'entends pas seulement l'amour sexuel, mais l'amour érotique au sens où cette expression était utilisée par les premiers écrivains chrétiens, un amour qui n'est centré que sur nous-mêmes. (...) L'amour érotique est considéré comme quelque chose de tragique parce qu'il est impermanent, parce qu'il naît et meurt dans la passion. C'est donc quelque chose qui nous rend solitaires, quelque chose de si individualiste qu'il nous enferme dans sa propre impermanence.

Laurence Freeman OSB, [Aspects of Love](#) 1-P23

Lundi 10 Juillet 2023



(Photo Laurence Freeman, Brésil)

Cette idée ou compréhension moderne de l'amour, liée à la culture, doit s'élargir à notre tradition religieuse, à une compréhension spirituelle de l'amour qui en apporte une vision créative et rédemptrice, qui le voit d'une manière "trans-personnelle". Trans-personnel ne signifie pas impersonnel ; ce serait une contradiction dans les termes ; il ne peut y avoir d'amour impersonnel. L'amour doit être celui d'une personne, entre des personnes et les unissant ; mais il est trans-personnel dans le sens où il les transcende. Il n'est pas limité par l'individualité, l'étroite individualité égoïste de ceux qui éprouvent cet amour.

Laurence Freeman OSB, [Aspects of Love](#)

1-P23

Mardi 11 Juillet 2023



(Photo Laurence Freeman, France)

"Dieu est amour : qui demeure dans l'amour demeure en Dieu et Dieu demeure en lui" (1 Jn 4, 16-17). Lorsque nous méditons, nous transcendons et dépassons les limites de nos propres désirs et peurs, de notre ego, de notre individualité ; nous sortons de cette compréhension de l'amour, liée à notre culture, vu seulement comme une force érotique et égoïste qui mène à la tragédie, à la solitude, à la déception, au désespoir même lorsqu'il échoue et meurt. Nous nous en détachons pour adopter une vision de l'amour qui est celle de Dieu, celle que nous trouvons dans le Nouveau Testament et qui nous permet, chose incroyable, d'assimiler Dieu à l'amour : "Dieu est amour" (1 Jn 4,8). Je crois que cela ne peut se produire qu'à travers l'expérience personnelle.

Laurence Freeman OSB, [Aspects of Love](#) _____ 1-P24

Mercredi 12 Juillet 2023

courrier

Voici un autre élément de base de ce que nous savons déjà sur la méditation : ce qui se passe pendant les moments de méditation n'est pas important. C'est une vérité difficile à admettre, surtout au début du parcours, parce que nous cherchons à ce que quelque chose se passe. Nous investissons dans la méditation un temps précieux, et nous voulons donc être en mesure de juger des résultats immédiats. Ce n'est que progressivement que nous apprenons à abandonner cette approche avide et plutôt technologique de la méditation.

Laurence Freeman OSB, [Aspects of Love](#) 1-P24 ?

facebook



(Photo Laurence Freeman, Espagne)

Méditer, c'est se mettre à apprendre à aimer. Nous devenons capables de voir combien l'amour est profondément au centre de toute activité, la longueur d'onde de toute communication, le rayonnement et l'énergie à la base de tout ce que nous sommes et de tout ce que nous faisons. C'est le sens ultime de toute notre expérience. Nous recherchons l'amour parce qu'il est notre besoin le plus profond. Mais nous le craignons aussi parce qu'il peut si souvent nous conduire à la douleur et qu'il est si étroitement associé à la perte du sens habituel de notre identité.

Laurence Freeman OSB, Aspects of Love

1-P24

<https://meditationtalks.wccm.org/cd/pOMdGtJWrYb8aiXY1CB6...>

Jeudi 13 Juillet 2023



(Photo Laurence Freeman, France)

Lorsque nous aimons, nous changeons, nous devenons une personne différente, une forme différente de la même personne. Pour cette raison, et parce que la perte de nos peurs, de nos désirs et de nos mécanismes de défense complexes implique la mort, nous nous dérobons souvent à ce que nous désirons. Nous aspirons à l'amour et nous le fuyons. Nous créons les conditions nécessaires à son épanouissement, puis nous les détruisons. Nous nous engageons dans des relations, puis nous nous en détournons. Nous donnons, puis nous reprenons. Nous nous ouvrons, puis nous nous refermons. Nous découvrons ainsi, par l'amour, combien nous sommes complexes et pouvons être contradictoires. Nous découvrons par la méditation combien nous avons de conflits et de tensions intérieurs.

Vendredi 14 Juillet 2023



(Photo Laurence Freeman, Nouvelle Zélande)

En passant de la petite enfance à l'enfance, puis à l'âge adulte et à la vieillesse, nous accédons à différents niveaux, à différents plans de notre existence. Physiquement, mentalement et psychologiquement, nous changeons. La façon dont nous percevons les signaux, dont nous nous relions au monde, ce que nous faisons, tout cela change. Mais le même amour se manifeste à chaque période de notre vie. Notre capacité à recevoir l'amour change. Notre capacité à y répondre change, mais le même amour est constant. Nous voyons le même amour présent, par exemple dans l'organisme le plus simple - la vie d'une seule cellule. Nous voyons le même amour à l'œuvre dans la puissance de l'attraction sexuelle dans toute la nature. Nous voyons le même amour à l'œuvre dans la rencontre et le mariage des esprits et des personnes ; et nous voyons le même amour s'accomplir dans l'union des cœurs.

SAGESSE DU JOUR (4)

Pages choisies et composées entre le 07/05/2024 et le 10/06/2024 par le P. Freeman

NB. Les textes du 07/05/2024 et du 10/05/2024 sont *des textes isolés sans rapport avec l'ouvrage* : [Aspects of Love 1](#)

Mardi 07 Mai 2024



(Photo Laurence Freeman, Belgique)

Le silence est la langue la plus efficace qui nous permet de communier avec cette expérience de l'Être. Comme l'a dit le père John, n'expérimentez pas l'expérience, n'essayez pas de l'anticiper ou de l'imaginer ou d'avoir des idées intelligentes à ce sujet, mais soyez, ne faites qu'un avec elle. Être un, expérimenter l'Être. Même le mot "expérience", dit Maggie Ross, est un mot très dangereux, car "expérience" suggère toujours quelque chose qui se passe et que je regarde, que je pense ou que je décide. Le silence nous introduit à cette réalité d'Être, pas à travers des mots tels que vous cherchez quelque chose dans le dictionnaire - vous ne savez pas ce que cela signifie et vous le cherchez, mais cette définition ne vous aide pas non plus, alors vous recherchez le mot dans sa définition, et vous allez juste tourner en rond. Le silence sort de ce cercle des mots et de la pensée, en une réalisation directe.

(L'expérience d'être, Laurence Freeman, OSB)

Mercredi 08 Mai 2024



(Photo Laurence Freeman)

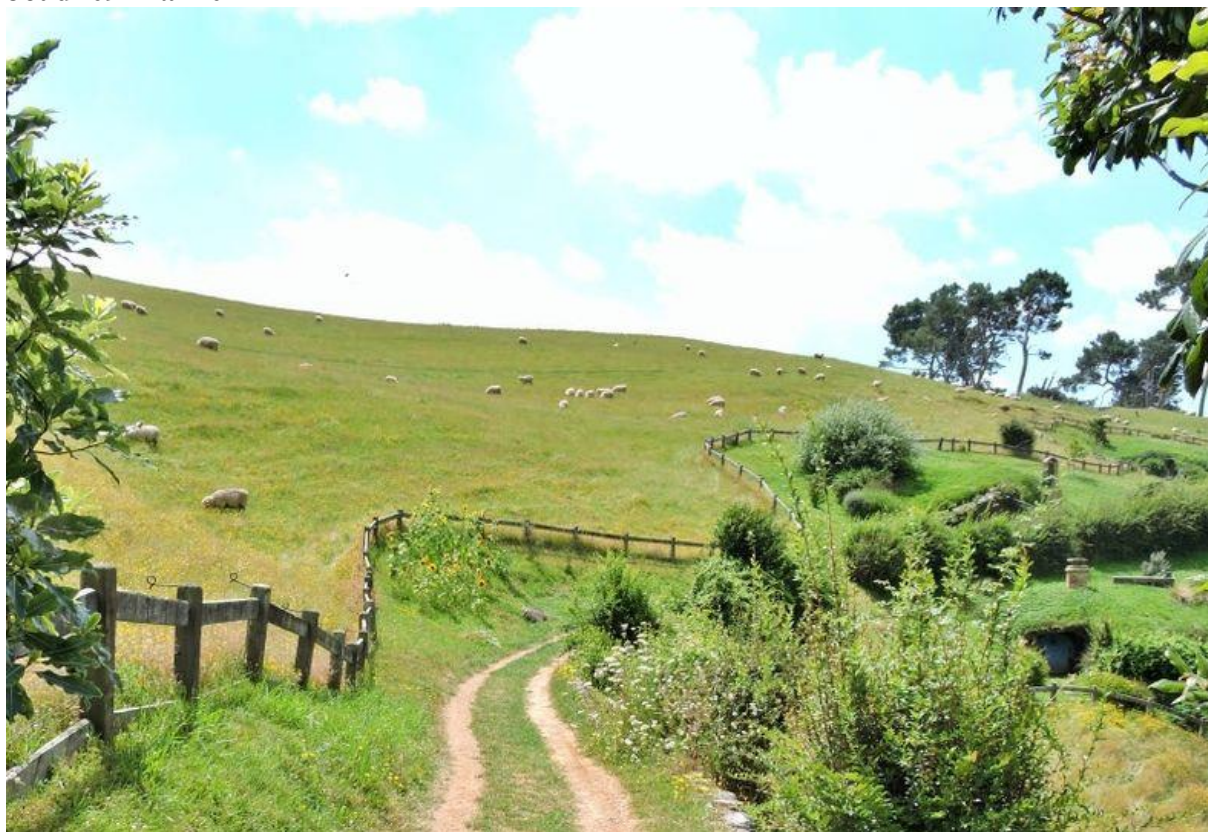
La première chose que nous commençons à comprendre, si nous écoutons l'enseignement de la méditation, c'est qu'elle est une discipline, un processus d'apprentissage auquel nous devons être fidèles, parce que nous entrons là dans la relation la plus profonde de notre vie. Nous devons venir à notre méditation comme si nous approchions de la personne que nous aimons le plus au monde ; et la fidélité est indispensable dans toute relation. Nous entrons donc dans la méditation avec fidélité, sachant que, par cette discipline, nous devenons de vrais disciples, de véritables apprentis.

(Aspects of Love 1
<<https://wccm.us4.list-manage.com/track/click?u=c3f683a744ee71a2a6032f4bc&id=9dae74be68&e=7d8aeb5347>>

*by Laurence Freeman OSB *)

P8_9

Jeudi 09 Mai 2024

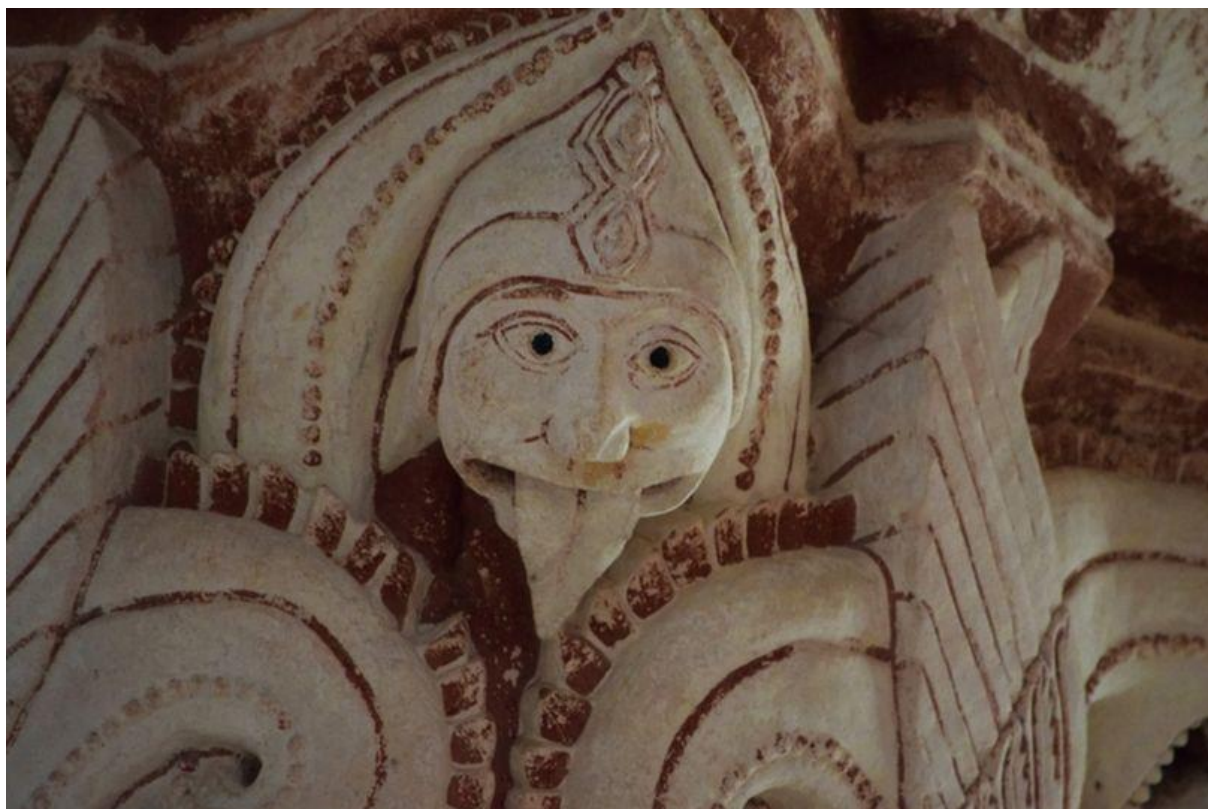


(Photo Laurence Freeman, Nouvelle Zélande)

Nous ne cessons jamais d'apprendre ; nous sommes toujours en mode d'apprentissage ; toujours ouverts à l'expérience. Nous ne jugeons pas notre méditation, nous ne la comparons pas. Nous la laissons s'intégrer dans notre vie quotidienne pour qu'elle devienne une part normale et naturelle de notre vie. La simplicité de cet engagement, de cette discipline, ouvre un chemin qui canalise tout ce qui fait notre vie.

(Aspects of Love 1 *by Laurence Freeman OSB *) P9

Vendredi 10 Mai 2024



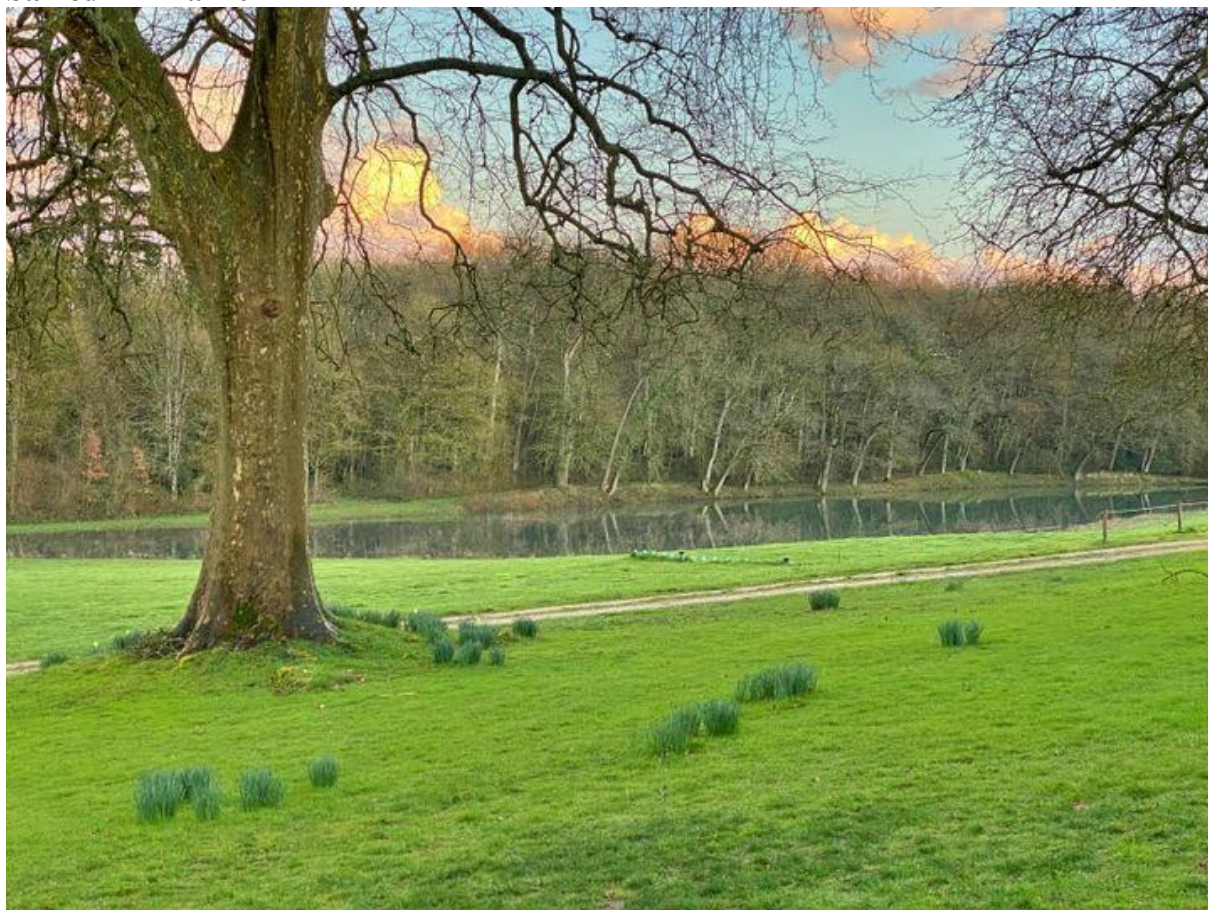
(Photo Laurence Freeman, France)

Commencer à comprendre que le péché est ce qui nous bloque ou nous empêche de progresser en simplicité, ce qui interrompt l'état de prière continue ou l'entrée dans la prière du Christ, nous amène aussi à changer notre compréhension de Dieu. Nous voyons que le péché n'est pas la violation d'une règle mais ce qui nous empêche d'atteindre l'état d'enfance, notre véritable état. Nous commençons alors à comprendre que Dieu ne nous punit pas, contrairement à ce que la plupart d'entre nous ont appris très tôt dans la vie. Si intellectuellement et théologiquement, nous avons changé l'image d'un Dieu qui punit, émotionnellement et psychologiquement cette image a probablement encore une certaine force en nous et maintient une forme de peur, une peur malsaine. La prière pure, en nous amenant à la connaissance de soi, nous amène aussi à la connaissance de Dieu, et donc à la conscience que Dieu ne nous punit pas pour notre péché. Saint Augustin disait que toute âme désordonnée est sa propre punition. Le péché contient sa propre punition, Dieu n'a pas besoin d'ajouter de l'huile au feu de l'enfer.

Why are we here? by Laurence Freeman OSB

<https://meditationtalks.wccm.org/cd/owYJh3rB4eFjwFO4vKZx>, Laurence Freeman OSB

Samedi 11 Mai 2024



(Photo Laurence Freeman, Bonnevaux)

Je pense que tout le sens de la méditation, le sens du Royaume de Dieu et le sens de notre vie, c'est de revenir à notre source, savoir vraiment que nous sommes déjà revenus au port, rentrés chez nous. Vous savez combien de fois et à quel point le père John a parlé de la méditation comme le moyen par lequel nous sommes tout d'abord restaurés à nous-mêmes, remis en contact avec notre être profond afin de pouvoir sortir de nos limites étroites pour nous tourner vers les autres et vers Dieu.

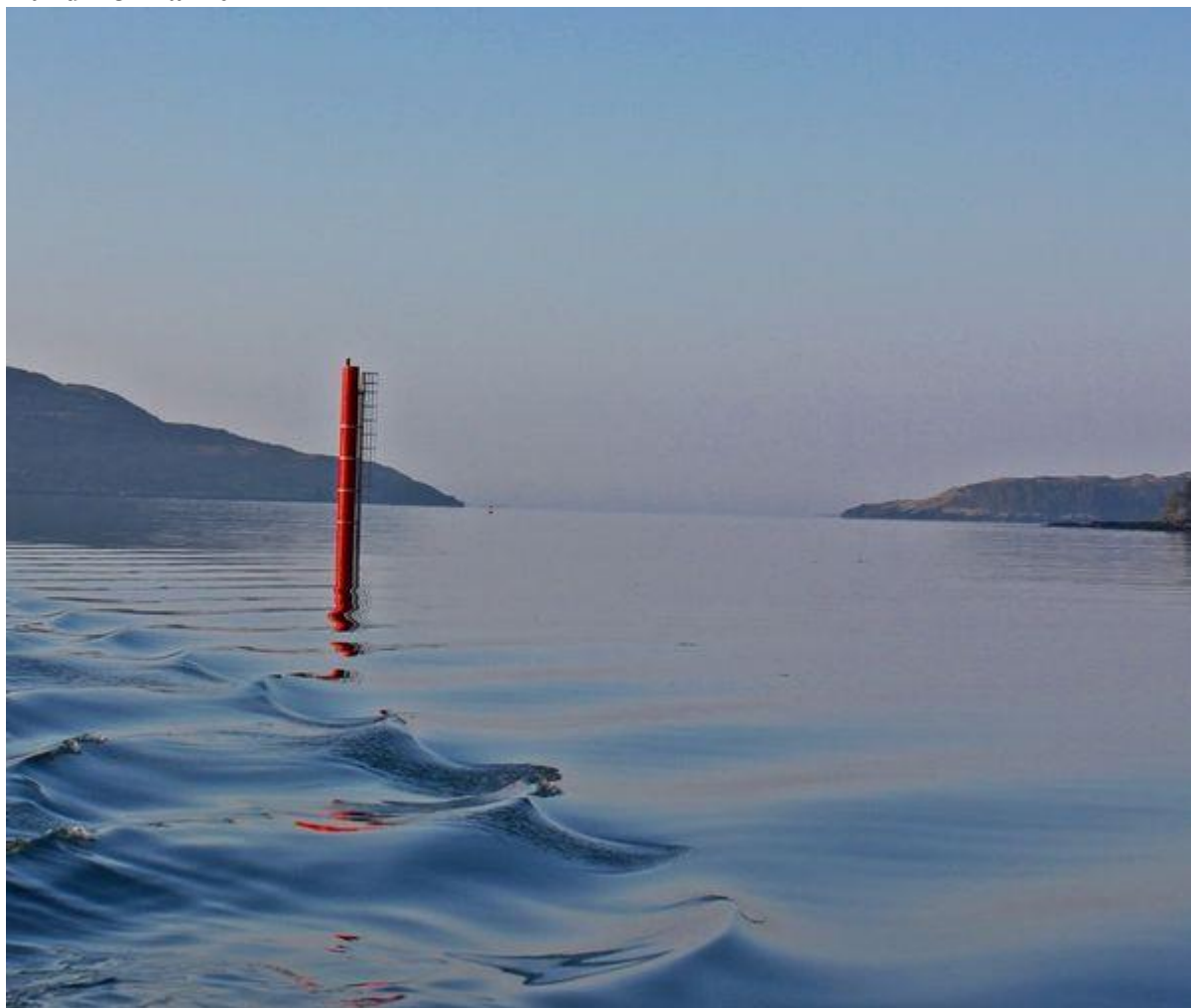
Dimanche 12 Mai 2024



(Photo Laurence Freeman, Bonnevaux)

La première chose que nous commençons à comprendre, en apprenant à méditer, c'est que la méditation est une discipline, un processus d'apprentissage, quelque chose auquel il faut être fidèles, parce que nous entrons là dans la relation la plus profonde de notre vie. Nous devons venir à notre méditation comme si nous y retrouvions la personne que nous aimons le plus au monde. Et la fidélité est nécessaire dans toutes les relations. Ainsi nous entrons dans la méditation avec fidélité, sachant que dans cette discipline, nous devenons de véritables disciples, nous entrons véritablement en apprentissage.

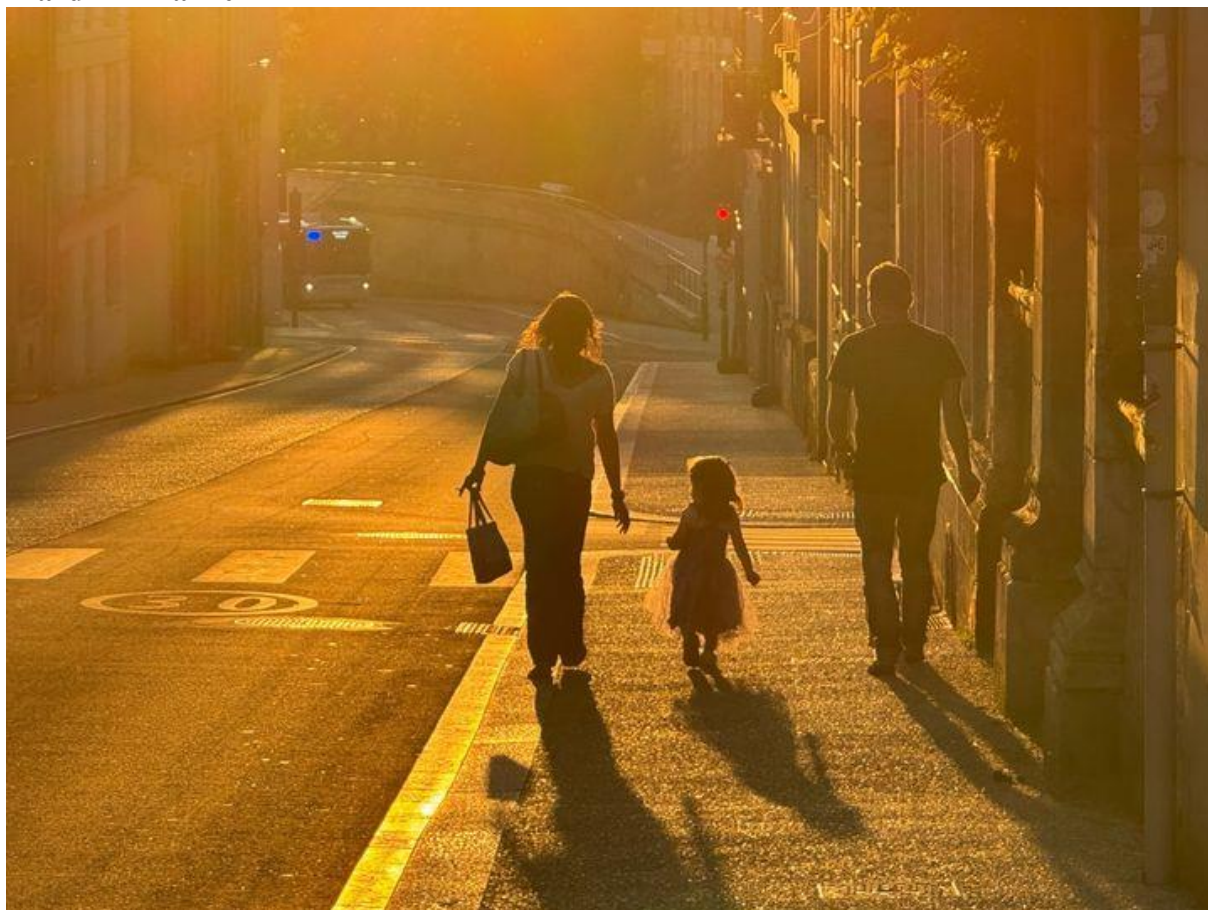
Lundi 13 Mai 2024



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Nous sommes toujours en train d'apprendre, toujours en mode d'apprentissage, toujours ouverts à l'expérience. Nous n'évaluons pas notre méditation, nous ne la comparons pas. Nous la laissons s'intégrer à notre vie quotidienne pour qu'elle en devienne une part normale et naturelle. La simplicité de cet engagement et de cette discipline, ouvre une voie dans laquelle peut s'orienter toute notre vie.

Mardi 14 Mai 2024



(Photo Laurence Freeman, France)

En méditation, il n'y a pas de compétition. Nous ne rentrons pas en compétition avec notre performance précédente ni avec aucune autre personne. Pas de compétition avec St Jean de la Croix ni avec un autre membre du groupe. C'est une chose dont nous devons nous rappeler, parce que l'ego est intrinsèquement compétitif et clivant. Là où il y a division, il y a compétition et on peut même être soi-même divisé et pour ainsi dire en compétition avec soi-même sur le chemin spirituel. Lorsque nous entrons dans le silence, il est important de se rappeler que nous devons laisser tomber cette tendance compétitive de l'ego. Nous n'entrons en compétition avec personne. Nous n'essayons pas d'être les premiers.

Mercredi 15 Mai 2024



(Photo Laurence Freeman, France)

La méditation ne sert pas à acquérir. Nous n'essayons pas d'acquérir quoi que ce soit. La dynamique de la méditation ne consiste pas à essayer d'obtenir quelque chose mais à perdre, à lâcher prise. C'est en perdant et en lâchant prise que nous trouverons tout ce que nous avons, tout ce qui nous est donné.

Jeudi 16 Mai 2024



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Au cours de notre parcours, nous nous sentons souvent découragés par nos distractions. J'ai entendu l'autre jour quelqu'un décrire bien cela en disant qu'il méditait depuis très longtemps et qu'il était toujours distrait. Il en était arrivé à penser que le mieux était de traiter les distractions comme un vieil homme qui regarde jouer ses petits-enfants. J'ai trouvé cette image merveilleuse. Une sorte de compassion, mais aussi un certain détachement : les laisser jouer, laisser les pensées, les images, les rêveries courir dans tous les sens si c'est ce qu'elles veulent ; ne pas entrer dans ce jeu ni essayer de les chasser mais rester fidèle et persévérant dans le travail du mantra. En d'autres mots ne pas juger notre méditation.

Vendredi 17 Mai 2024



(Photo Laurence Freeman, France)

Chacun de nous peut se décourager à cause de ses distractions. Parfois, après des années de méditation, certains ont l'impression de n'avoir fait aucun progrès, parce que lorsqu'ils s'assoient pour méditer, ils ont l'impression que leur esprit, leur tête, est rempli des mêmes absurdités, des mêmes problèmes, des mêmes pensées et imaginations obsessionnelles qui durent depuis des années. Cela peut aussi nous amener à réfléchir à notre mode de vie, à nous demander s'il y a des activités ou des pratiques dans notre vie que nous pourrions peut-être changer ou abandonner et qui sont peut-être la cause de cet état de distraction.

Samedi 18 Mai 2024



(Photo Laurence Freeman, France)

La méditation nous montre constamment à quel point elle n'est pas seulement une façon de prier, mais un mode de vie. Si nous nous trouvons constamment distraits, il se peut que nous soyons également invités à examiner certains aspects de notre style de vie, la manière dont nous occupons notre temps, dont nous encourageons cette distraction. « Ce que vous voulez être au moment de la prière, disaient les Pères du désert, vous devez l'être tout le temps. » Il y a donc là une question que chacun doit affronter et à laquelle chacun doit répondre pour lui-même, qui concerne le mode de vie et les habitudes que nous avons pu prendre.

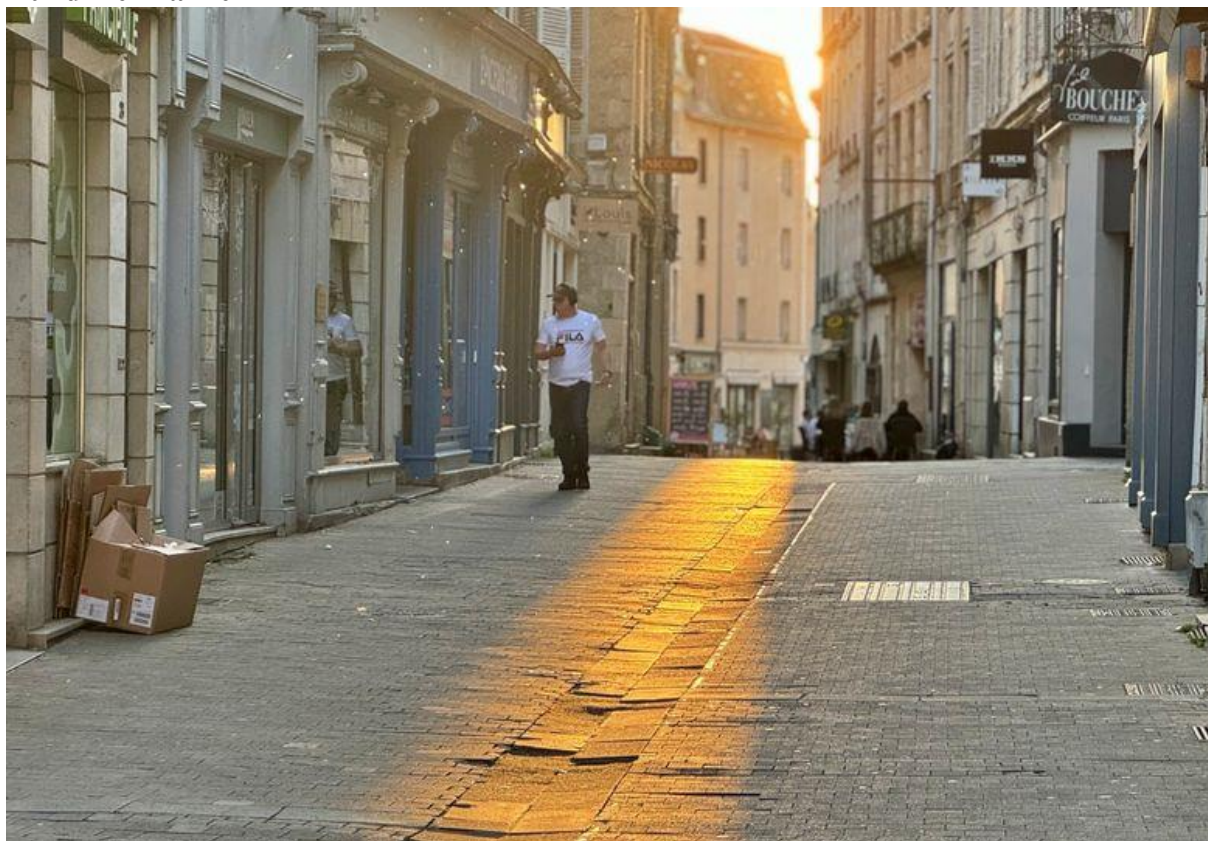
Dimanche 19 Mai 2024



(Photo Laurence Freeman, France)

Nous savons, grâce à la méditation, à quel point l'immobilité est un merveilleux maître, et en apprenant à rester immobile, nous apprenons le renoncement et un nouveau regard. Tout ce que nous avons à faire, c'est être ce que nous sommes et voir ce qui est. L'immobilité permet une grande prise de conscience. Parfois, voir qui nous sommes, être qui nous sommes et voir ce qui est tout autour de nous peut être un choc. Parfois nous y résistons ; nos images de nous-mêmes et nos jugements sur les autres sont si forts que nous ne voulons pas y renoncer. Nous avons créé une vision du monde dans laquelle nous sommes généralement juges et parties, et il nous est très difficile de nous défaire de cette emprise sur le monde et de la vision que nous en avons. Il s'agit là, d'une manière ou d'une autre, d'un choc : choc de conversion, choc de libération.

Lundi 20 Mai 2024



(Photo Laurence Freeman, France)

Dans l'immobilité vient la connaissance : « Sois tranquille et sache que je suis Dieu ». Et dans cette connaissance, nous parvenons non seulement à connaître Dieu, bien sûr, mais aussi à nous connaître nous-mêmes. L'immobilité de la méditation, qui est la discipline que nous pratiquons jour après jour, est une immobilité où nous cessons de faire, penser, juger, projeter, analyser. Dans cette immobilité, en apprenant à rester tranquilles, une connaissance apparaît, une connaissance de l'Esprit, et c'est dans cette connaissance que nous trouvons notre voie. Dans cette immobilité, nous découvrons que nous pouvons faire l'expérience d'une vie libre de toute référence conceptuelle. En d'autres termes, nous n'avons pas besoin de penser à la vie pour vivre.

Mardi 21 Mai 2024



Souvent nos concepts et nos idées nous gênent et nous empêchent d'éprouver la plénitude de la vie. Dans la méditation, nous abandonnons radicalement et très simplement les cadres conceptuels dans lesquels nous essayons d'enfermer la vie et la réalité. En nous libérant de cette prison conceptuelle dans laquelle nous passons le plus clair de notre vie, nous commençons à goûter la liberté du Royaume, la glorieuse liberté des enfants de Dieu.



(Photo Laurence Freeman, UK)

On fait une découverte étonnante, si simple qu'elle est impossible à décrire, lorsqu'on arrive à voir et être en relation avec une chose sur laquelle on avait auparavant des idées arrêtées. On devient alors capable de connaître directement, de laisser tomber nos idées préconçues, nos jugements et nos préjugés. C'est ce que la méditation nous permet de faire par rapport à nous-mêmes, par rapport aux autres et par rapport à Dieu. L'idée merveilleuse et profondément chrétienne que l'on peut en tirer est que cette connaissance qui naît de l'immobilité, lorsque nous abandonnons nos idées, est de l'ordre de l'amour. Ce n'est que dans l'amour que nous sommes capables de connaître pleinement quoi que ce soit.

Jeudi 23 Mai 2024



(Photo Laurence Freeman, Espagne)

Dans le calme de la méditation, libérés des concepts et des préjugés, nous sommes en mesure, comme l'a dit le père John, d'entrer directement dans l'expérience. Nous n'essayons plus de vivre l'expérience, où se perdent la plupart d'entre nous. Quand nous expérimentons quelque chose, nous commençons à vouloir l'observer et l'analyser ; nous voulons le contrôler et pouvoir l'utiliser : nous cherchons à vivre l'expérience. Ce que nous apprenons dans la méditation, par la pratique toute simple de l'immobilité et du lâcher-prise de toutes les pensées, c'est que nous sommes capables d'entrer dans l'expérience de l'être en tant que personne à part entière, et par conséquent, que les expériences qui se produisent n'ont pas d'importance.

Vendredi 24 Mai 2024



(Photo Laurence Freeman, France)

Voici un autre élément fondamental à savoir sur la méditation : ce qui se passe pendant les moments de méditation n'a pas d'importance. C'est une vérité difficile à accepter, surtout au début du chemin, parce que nous nous attendons à ce qu'il se passe quelque chose. Nous investissons le temps précieux dont nous disposons dans la méditation, alors nous voulons être en mesure de juger des résultats immédiats. Ce n'est que progressivement que nous apprenons à renoncer à cette approche avide et plutôt technique de la méditation. Nous apprenons que ce qui se passe dans la méditation est beaucoup moins important que ce qui se passe dans l'ensemble de notre vie, et que c'est dans une nouvelle approche, une nouvelle vision de la vie et surtout dans nos relations les uns avec les autres et dans notre perception de la priorité de l'amour que l'expérience porte vraiment ses fruits.

Samedi 25 Mai 2024



(Photo Laurence Freeman, Espagne)

L'une des grandes choses que la méditation fait en nous est de nous mettre en lien avec le sentiment de notre mort, celui de notre propre mortalité. L'esprit de détachement et d'attention qu'elle nous apporte transforme considérablement la qualité de notre vie. Elle est une simple acceptation, une entrée dans le mystère de la mort. Mourir n'est rien d'autre que lâcher prise. Toute notre vie est en réalité une leçon pour apprendre à lâcher-prise, ce qui se fait par étapes et de différentes manières. Nous nous préparons ainsi à notre ultime lâcher-prise, le moment de la mort pour lequel nous sommes censés être prêts, nous être préparés. Tous ceux d'entre vous qui ont déjà accompagné quelqu'un lors de son décès savent que ce moment est d'une importance capitale. Toute notre vie est concentrée sur ce moment.



(Photo Laurence Freeman, Canada)

Le père John disait souvent que notre vie est une préparation au moment de la mort. Ce que nous sommes au moment de la mort est d'une grande importance. Notre méditation quotidienne est une expérience de lâcher-prise, de mort à notre besoin de posséder, à notre esprit de compétition, à nos préjugés, à notre égocentrisme et à notre égoïsme. C'est une préparation à ce moment de rencontre totale avec la réalité, ce moment de libération totale. Ce que nous apprenons de notre méditation quotidienne, c'est à « garder la mort constamment devant les yeux », comme saint Benoît en parlait à ses moines. Nous pourrions dire que c'est être capable d'affronter l'impermanence de la vie, le fait que les choses passent toujours et que nous n'avons pas de cité permanente.



(Photo Laurence Freeman, UK)

Les grands enseignements et les paraboles de Jésus nous rappellent sans cesse qu'il faut vivre l'instant présent, ne pas essayer de construire de fausses sécurités ou de faux empires, et affronter l'impermanence non pas avec peur, désespoir ou rage, mais avec confiance et foi, afin de pouvoir découvrir ce qui est immuable. C'est l'un des dons que nous offre la méditation : elle nous rend capables de voir à quel point tout dans notre vie est impermanent, précieux mais aussi impermanent. Tout est impermanent, même les choses les plus précieuses de notre vie. Ce dont nous devons être capables, c'est de faire face directement et sans crainte à cette impermanence et de voir ce qui est immuable et ne change pas, ce qui est réel au milieu de tout cela. Cela ne requiert qu'une grande simplicité, celle que nous enseigne le mantra. Si l'on est trop intelligent, on passe à côté de l'essentiel ; il faut apprendre à être simple. Le mantra est le grand don de la simplicité.



(Photo Laurence Freeman, Pologne)

L'amour est le premier et le plus grand des dons de l'Esprit. Lorsque saint Paul parle des dons de l'Esprit, il nous dit de rechercher les dons les plus élevés, et le don le plus élevé est l'amour. Il est plus élevé que n'importe quel phénomène, n'importe quelle expérience merveilleuse ou extraordinaire qui pourrait nous arriver. L'amour est le don le plus élevé. Parmi les fruits de l'Esprit que saint Paul décrit au chapitre 5 de la lettre aux Galates, l'amour est le premier : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité, douceur et maîtrise de soi. Et Jésus, bien sûr, résume tout son enseignement en un seul commandement, qu'il dit être un commandement nouveau : « Aimez-vous les uns les autres. » « Celui qui aime connaît Dieu. » Cela ne veut pas dire que celui qui aime Dieu connaît Dieu, mais que celui qui aime connaît Dieu.

Mercredi 29 Mai 2024



(Photo Laurence Freeman)

Nous le savons par l'enseignement du Père John, l'amour est le fruit de la méditation. Si nous voulons discerner nos progrès, notre croissance dans la méditation, nous pouvons constater cela dans le développement de notre capacité à donner et recevoir de l'amour, et à voir de nos propres yeux que l'amour est la réalité centrale de notre vie. Il n'y a pas de plus grand don ni de plus grand pouvoir, et là est la source du sens de notre vie.

Jeudi 30 Mai 2024



(Photo Laurence Freeman, Bonnevaux)

L'amour est la grande énergie omniprésente de la création. C'est l'une des grandes découvertes scientifiques des temps modernes, faite tout récemment lorsque les scientifiques, qui scrutaient le ciel cosmique depuis des années pour tenter de trouver la source du rayonnement de fond de l'univers, sont tombés dessus et l'ont finalement trouvée. C'était la preuve qu'ils cherchaient, montrant que l'univers, tel que nous le connaissons, est né en un seul instant, un seul acte de création qu'ils appellent très poétiquement le Big Bang. Ils disent que tout ce que nous pouvons connaître, y compris le temps et l'espace, est né de cette unité primitive, de cette concentration d'énergie et de matière qui a explosé à ce moment de la création. À partir de cet instant, une énergie, une radiation, a été émise qui a imprégné et imprègne l'univers tout entier. Elle baigne l'univers. Il n'y a aucun endroit dans l'univers, aucun atome même, qui ne contienne quelque chose de cette énergie originelle de l'acte de création. C'est pour nous une image merveilleuse de l'amour qui, dans notre compréhension la plus profonde, est l'origine de la création. Dieu, qui est amour, est le créateur.

Vendredi 31 Mai 2024



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

L'amour est la grande énergie omniprésente de la création, et c'est cette énergie universelle d'amour qui unit les mondes intérieurs et extérieurs de notre existence : le monde intérieur de notre moi privé et solitaire et le monde extérieur dans lequel nous vivons et entrons en relation, créons et détruisons, aimons et haïssons, craignons etc. Les mondes intérieur et extérieur sont unis par cette diffusante énergie d'amour. Le même amour qui se trouve au plus profond de nous-même, dans notre cœur, est l'amour qui nous entoure et imprègne toute la réalité extérieure, la dimension extérieure de la réalité. L'amour est donc le grand rassembleur, l'unificateur, et c'est la véritable nature de la conscience. C'est le secret.

Samedi 01 Juin 2024



(Photo Laurence Freeman, Myanmar)

L'amour, nous le savons, est notre besoin le plus fort et le plus humain. Nous avons besoin d'amour, même pour grandir physiquement. Les scientifiques et les médecins semblent aujourd'hui s'accorder sur le fait que si un enfant, un nourrisson, manque de l'affection, la tendresse, l'amour et la sollicitude nécessaires au développement de son affectivité, même le meilleur traitement ne permettra pas à cet enfant de se développer, pas même physiquement. Notre besoin d'amour est donc profondément ancré dans notre nature biologique. Nous avons besoin d'amour pour grandir, nous avons besoin d'amour pour ***être***.



(Photo Laurence Freeman, Ukraine)

Selon que l'amour est présent ou non dans notre vie, nous sommes heureux ou malheureux, libres ou non, joyeux ou déprimés. Si l'amour circule dans notre vie et que les dimensions intérieures et extérieures y sont unies par l'amour, alors nous sommes pleinement vivants. Tolstoï en fait une merveilleuse description, dans ***Anna Karénine*** je crois, quand l'un des personnages amoureux sort en calèche et, regardant à travers la fenêtre, tout ce qu'il voit est inondé de beauté, de richesse, d'excitation et de vitalité - tout est pleinement vivant.



(Photo Laurence Freeman, Brésil)

C'est soit avec les yeux de l'amour que nous regardons le monde, soit avec les yeux d'une douloureuse absence d'amour. C'est un facteur très simple qui transforme ou renouvelle notre vie. Concluons par les paroles de saint Paul sur la place centrale de l'amour dans notre vie, comme la méditation nous le fait comprendre. Le mystère de l'amour est le mystère fondamental de notre vie. L'amour est la puissance qui nous recrée et nous guérit. L'une des grandes paroles de saint Jean est : « Celui qui aime est né de Dieu ». Ce qui est très significatif, c'est qu'il ne dit pas « celui qui aime Dieu est né de Dieu », mais « celui qui aime est né de Dieu ». Et St Paul dit ceci :

« *C'est pourquoi je tombe à genoux devant le Père, de qui toute paternité au ciel et sur la terre tient son nom. Lui qui est si riche en gloire, qu'il vous donne la puissance de son Esprit, pour que se fortifie en vous l'homme intérieur. Que le Christ habite en vos cœurs par la foi ; restez enracinés dans l'amour, établis dans l'amour. Ainsi vous serez capables de comprendre avec tous les fidèles quelle est la largeur, la longueur, la hauteur, la profondeur...Vous connaîtrez ce qui dépasse toute connaissance : l'amour du Christ. Alors vous serez comblés jusqu'à entrer dans toute la plénitude de Dieu. *» (Éph.3, 14-19)

Mardi 04 Juin 2024



La compréhension de l'amour est devenue très limitée pour nos contemporains. Culturellement, notre conception moderne de l'amour se limite à l'amour érotique. Je n'entends pas seulement ici l'amour sexuel mais au sens de l'amour érotique tel qu'il s'exprimait chez les premiers auteurs chrétiens, un amour centré uniquement sur soi-même. Il est plus facile de le décrire en donnant des exemples. C'est le genre d'amour exprimé dans le film ***Liaison fatale***, obsédant, extrêmement érotique, personnel, un amour de désir qui a une dimension tragique et se termine par la mort. C'est le genre d'amour que l'on retrouve dans les opéras de Wagner et dans une grande partie de la littérature occidentale, celui qu'on décrit souvent dans les chansons et dans la musique populaire. L'amour érotique est perçu d'une façon tragique parce qu'il est impermanent et parce qu'il survient et meurt dans la passion. Par conséquent il nous rend solitaire ; il est si individualiste qu'il nous piège dans son impermanence.



(Photo Laurence Freeman, Ukraine)

Cette idée ou compréhension moderne de l'amour, liée à notre culture, doit être rejointe et élargie par notre tradition religieuse, par une compréhension spirituelle de l'amour qui y voit un amour créatif et rédempteur, qui considère l'amour d'une manière « trans-personnelle ». Trans-personnel ne signifie pas impersonnel ; ce serait une contradiction dans les termes ; il ne peut y avoir d'amour impersonnel. L'amour doit être celui d'une personne, entre des personnes, unissant des personnes ; mais il est trans-personnel dans le sens où il nous transcende, il n'est pas limité par notre individualité, l'étroite individualité égoïste de ceux qui éprouvent cet amour. Cette vision religieuse de l'amour nous vient, bien sûr, de toutes les traditions spirituelles. C'est la vision profondément spirituelle que nous trouvons dans saint Jean et dans l'enseignement de Jésus dans l'Évangile : « Dieu est amour : qui demeure dans l'amour demeure en Dieu, et Dieu demeure en lui. » (1 Jn 4, 16)



(Photo Laurence Freeman, Espagne)

Lorsque nous méditons, lorsque nous transcendons et dépassons les limites de nos désirs et de nos peurs, de notre ego et de notre individualité, nous sortons de la compréhension culturelle de l'amour qui n'y voit qu'une force érotique et égoïste menant à la tragédie, la solitude, la déception, le désespoir même lorsqu'elle échoue et lorsqu'elle meurt. Nous nous en détachons pour adopter une vision de l'amour qui est celle de Dieu, une vision de l'amour que nous trouvons dans le Nouveau Testament et qui nous permet, chose incroyable, d'assimiler Dieu à l'amour : « Dieu est amour » (1 Jn 4,8). Je crois que cela ne peut se faire qu'à travers notre expérience. C'est pourquoi John Main insiste si souvent sur le fait que la méditation est une manière d'expérimenter. C'est l'expérience de l'amour à laquelle la méditation nous conduit qui renouvelle notre compréhension religieuse et notre vision spirituelle.

Vendredi 07 Juin 2024



Méditer, c'est se mettre à l'école de l'amour, devenir capables de voir que l'amour est au centre de toute activité, qu'il est la longueur d'onde de toute communication, le rayonnement et l'énergie de fond de tout ce que nous sommes et de tout ce que nous faisons. Il est le sens ultime de toute notre expérience. Parce que l'amour est notre besoin humain le plus profond, nous le recherchons. Mais parce qu'il peut si souvent nous conduire à la souffrance, nous le redoutons également, car il est si étroitement associé à la perte du sentiment familier de notre identité.

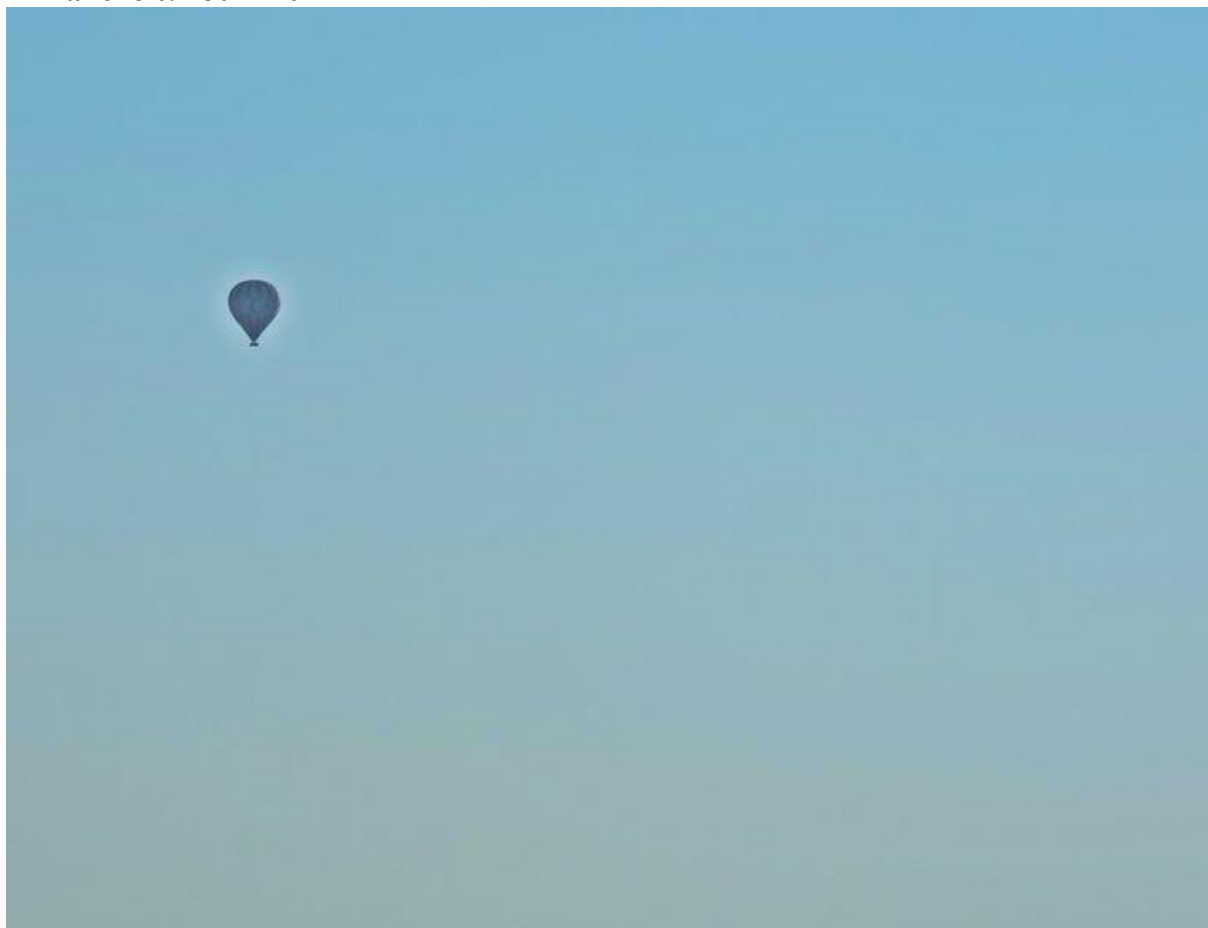
Samedi 08 Juin 2024



(Photo Laurence Freeman, France)

Lorsque nous aimons, nous sommes transformés, nous devenons une personne différente, une forme différente de la même personne. Pour cette raison, et parce qu'il y a une forme de mort dans le renoncement à la peur, à notre désir et à nos mécanismes complexes de défense, nous nous dérobons souvent à ce que nous désirons. Nous aspirons à l'amour et nous le fuyons. Nous créons les conditions nécessaires à sa venue, puis nous les détruisons. Nous nous engageons dans des relations, puis nous nous en détournons. Nous donnons, puis nous reprenons. Nous nous ouvrons, puis nous nous rétractons. L'être humain découvre ainsi dans l'amour à quel point nous sommes complexes et à quel point nous pouvons être contradictoires. Nous découvrons par la méditation combien nous avons de conflits et de tensions intérieures.

Dimanche 09 Juin 2024



(Photo Laurence Freeman, Turquie)

Nous projetons vers l'extérieur - sur les autres, dans les situations qui nous touchent, dans les relations, les conflits et les tensions qui se déroulent en nous inconsciemment et à notre insu - les conflits et les tensions qui naissent de nos souffrances et de nos blessures, d'expériences consciemment oubliées depuis longtemps où nous nous sommes sentis mal aimés, non désirés, négligés ou maltraités. Nous recherchons l'amour tout en le redoutant, bien que l'amour nous attire. L'amour est plus grand que ce dont nous sommes capables. C'est toujours le même amour - il n'y a qu'un seul amour, une seule énergie créatrice - qui se manifeste à différents niveaux de la réalité.



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

En passant de l'enfance à l'âge adulte puis à la vieillesse, nous accédons à différents niveaux d'existence. Physiquement, mentalement et psychologiquement, nous changeons. La façon dont nous percevons les signaux, dont nous nous rapportons au monde, ce que nous faisons, tout cela change. Mais le même amour se manifeste à chaque période de notre vie. Notre capacité à recevoir l'amour change. Notre aptitude à y répondre change, mais le même amour est constant. Nous voyons le même amour présent, par exemple dans l'organisme le plus simple - la vie d'une seule cellule. Nous voyons le même amour à l'œuvre dans la puissance de l'attraction sexuelle dans toute la nature. Nous voyons le même amour impliqué dans la rencontre et le mariage des esprits et des personnes ; et nous voyons le même amour accompli dans l'union des cœurs.

SAGESSE DU JOUR (5)

Pages choisies et composées entre le 02/02/2026 et le 10/03/2026 par le P. Freeman

Lundi 02 Février 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ESPAGNE)

L'amour est la grande force de guérison de notre vie et le sens profond de toute notre expérience. Plus nous cheminons sur la voie de la méditation, plus il nous apparaît clairement que la méditation elle-même est une voie d'amour, ni plus ni moins. J'aimerais réfléchir avec vous, à la lumière de l'enseignement du Père John et de notre propre expérience de la méditation au fil des années, à la richesse de notre cheminement dans la méditation, grâce à la compréhension de cette dynamique de l'amour : amour de soi, amour des autres et amour de Dieu. Lorsque nous méditons, nous accédons à un état de plénitude intérieure où nous pouvons, peut-être pour la première fois, ressentir pleinement notre harmonie avec nous-mêmes, notre communion avec nous-mêmes.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 1 **

Mardi 03 Février 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, INDE)

Le vrai « chez soi », au sens le plus profond du terme, c'est là où nous ne faisons qu'un avec les autres, là où nous nous sentons pleinement nous-mêmes, où nous pouvons être nous-mêmes, où nous connaissons les autres et où nous sommes connus, où nous sommes acceptés et où nous acceptons les autres. Je pense que tout le sens de la méditation, le sens du Royaume de Dieu et le sens de notre vie, c'est de revenir à notre source, savoir vraiment que nous sommes déjà revenus au port, arrivés « chez nous ». Vous savez combien de fois et à quel point le père John a parlé de la méditation comme le moyen par lequel nous sommes tout d'abord restaurés à nous-mêmes, remis en contact avec notre être profond afin de pouvoir sortir de nos limites étroites pour nous tourner vers les autres et vers Dieu.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 1 **

Mercredi 04 Février 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

La méditation est une discipline, un processus d'apprentissage, une pratique à laquelle nous devons être fidèles, car elle nous conduit vers la relation la plus profonde de notre vie. Nous devons aborder la méditation comme si nous nous adressions à la personne que nous aimons le plus au monde, et la fidélité est essentielle à toute relation. Ainsi, nous entrons dans la méditation avec fidélité, conscients que, par sa discipline qui nous enseigne, nous devenons de véritables disciples.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 1 ** P8_9

Jeudi 05 Février 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

Nous apprenons sans cesse, nous sommes toujours en mode d'apprentissage, toujours ouverts à l'expérience. Nous n'évaluons pas notre méditation, nous ne la comparons à aucune autre. Nous la laissons s'intégrer à notre quotidien pour qu'elle devienne une part normale et naturelle de notre vie. La simplicité de cet engagement et de cette discipline ouvre une voie dans laquelle peut s'orienter toute notre vie.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 1 ** P9

Vendredi 06 Février 2026

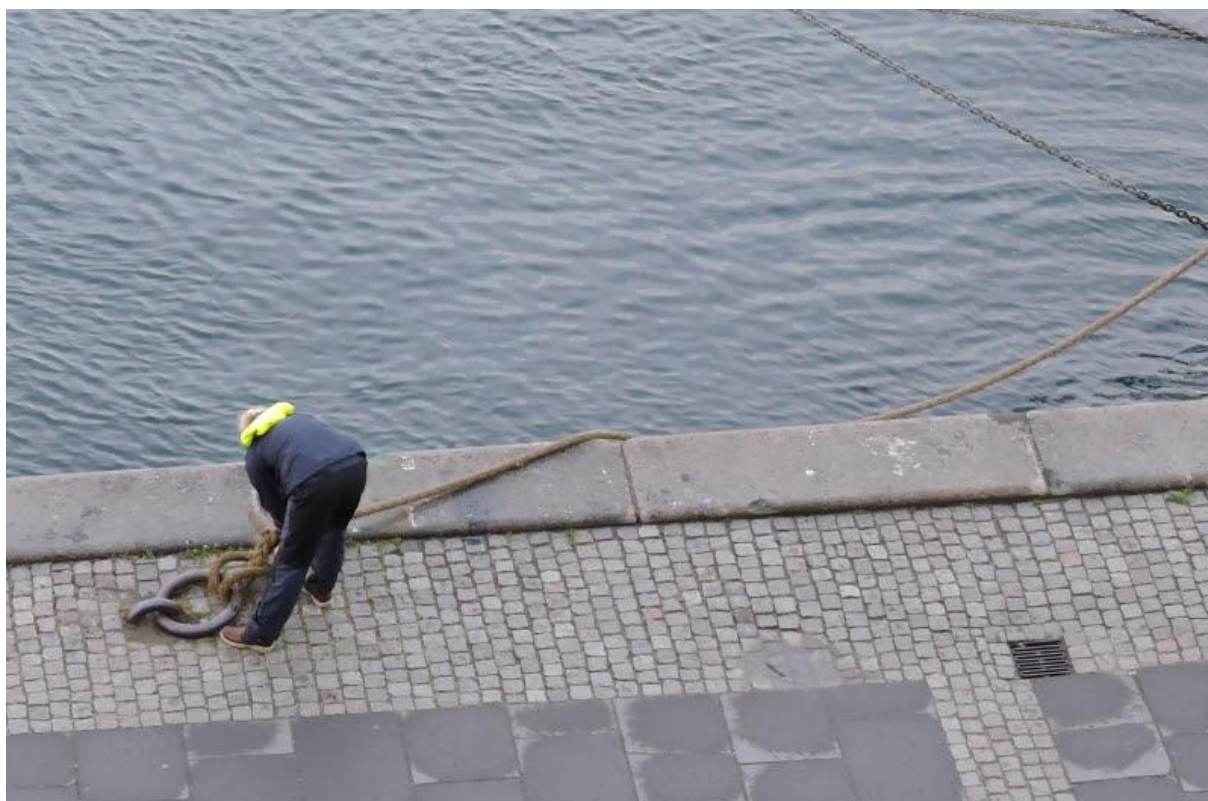


(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Lorsque nous méditons, nous ne sommes pas en compétition, ni avec nos performances passées, ni avec qui que ce soit d'autre. Nous ne rivalisons pas avec saint Jean de la Croix, ni avec les autres membres de notre groupe de méditation. Il est important de s'en souvenir, car l'ego est par nature compétitif et source de division. Là où il y a division, il y a compétition, et l'on peut même être divisé en soi et, pour ainsi dire, en compétition avec soi-même sur notre chemin spirituel. Lorsque nous entrons dans le silence, il est important de se rappeler que nous devons laisser tomber cette tendance compétitive de l'ego. Nous ne sommes en compétition avec personne. Nous ne cherchons pas à être les meilleurs.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 1 ** P9

Samedi 07 Février 2026

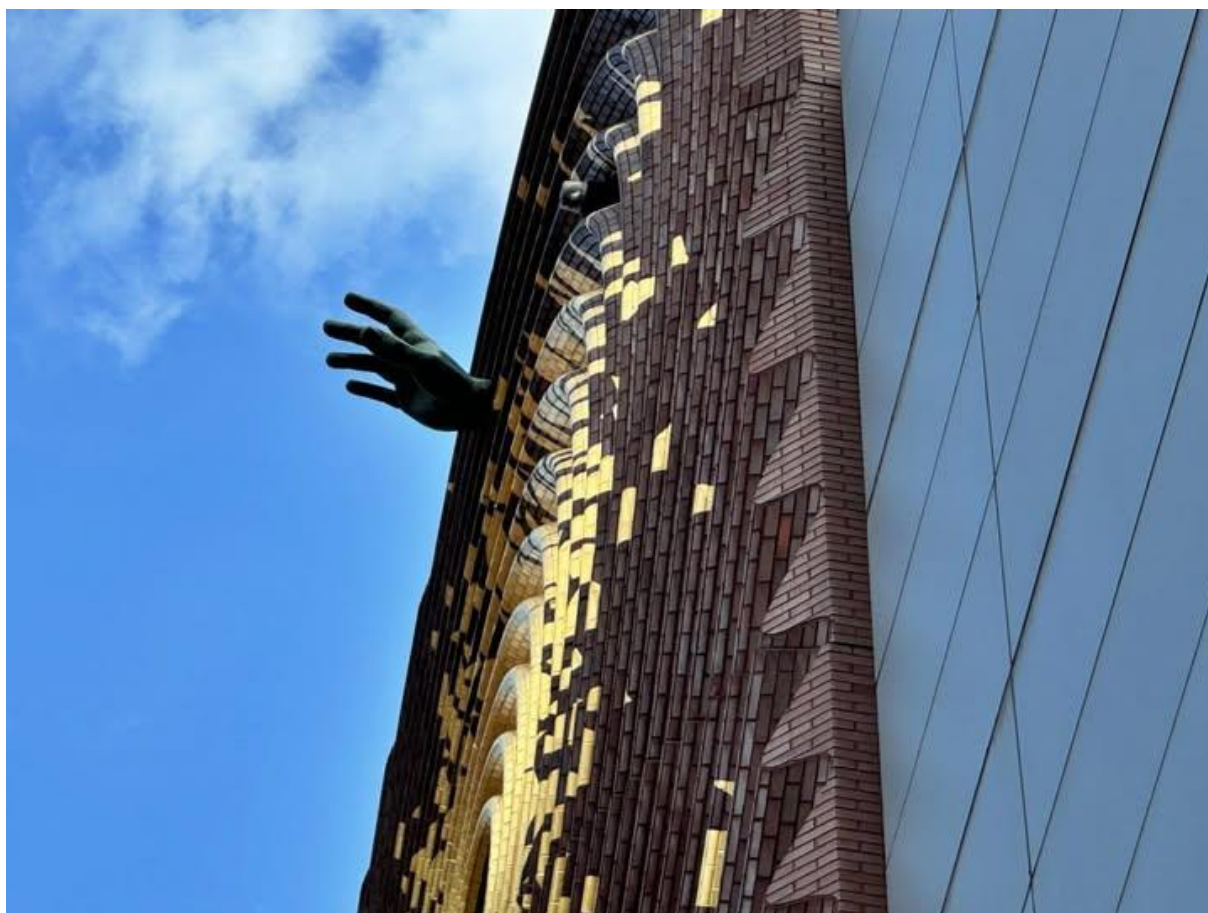


(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

La méditation ne sert pas non plus à acquérir quelque chose. Nous ne cherchons pas à acquérir quoi que ce soit. Il n'y a rien à acquérir. La dynamique de la méditation ne consiste pas à obtenir quoi que ce soit, mais à perdre, à lâcher prise. C'est en perdant et en lâchant prise que nous trouverons tout ce que nous avons, tout ce qui nous est donné.

Laurence Freeman OSB, ****Aspects of Love 1 **** P9

Dimanche 08 Février 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, USA)

J'ai rencontré une femme qui avait vécu à New York une grande partie de sa vie et qui méditait depuis environ dix-huit mois. Elle m'a expliqué qu'avant de méditer, elle avait quitté New York, trouvant que la vie y était insupportable. Elle se sentait trop isolée, trop seule, trop marginalisée, et la pression était trop forte. Elle a déménagé un peu plus loin de la ville, et sa vie est devenue très compliquée pour diverses raisons. Mais, disait-elle, lorsqu'elle a commencé à méditer et qu'elle est revenue en ville pour y travailler, elle a soudain commencé à percevoir le monde qui l'entourait différemment. Toutes les relations, toutes les routines qu'elle suivait auparavant ont pris un tout autre sens. Et, disait-elle, au fil des mois, elle a découvert une nouvelle vision de la vie. Un nouvel horizon s'est ouvert à elle, un nouveau sens à son existence. Le sentiment de marginalisation et d'isolement a commencé à s'estomper, à se dissiper.

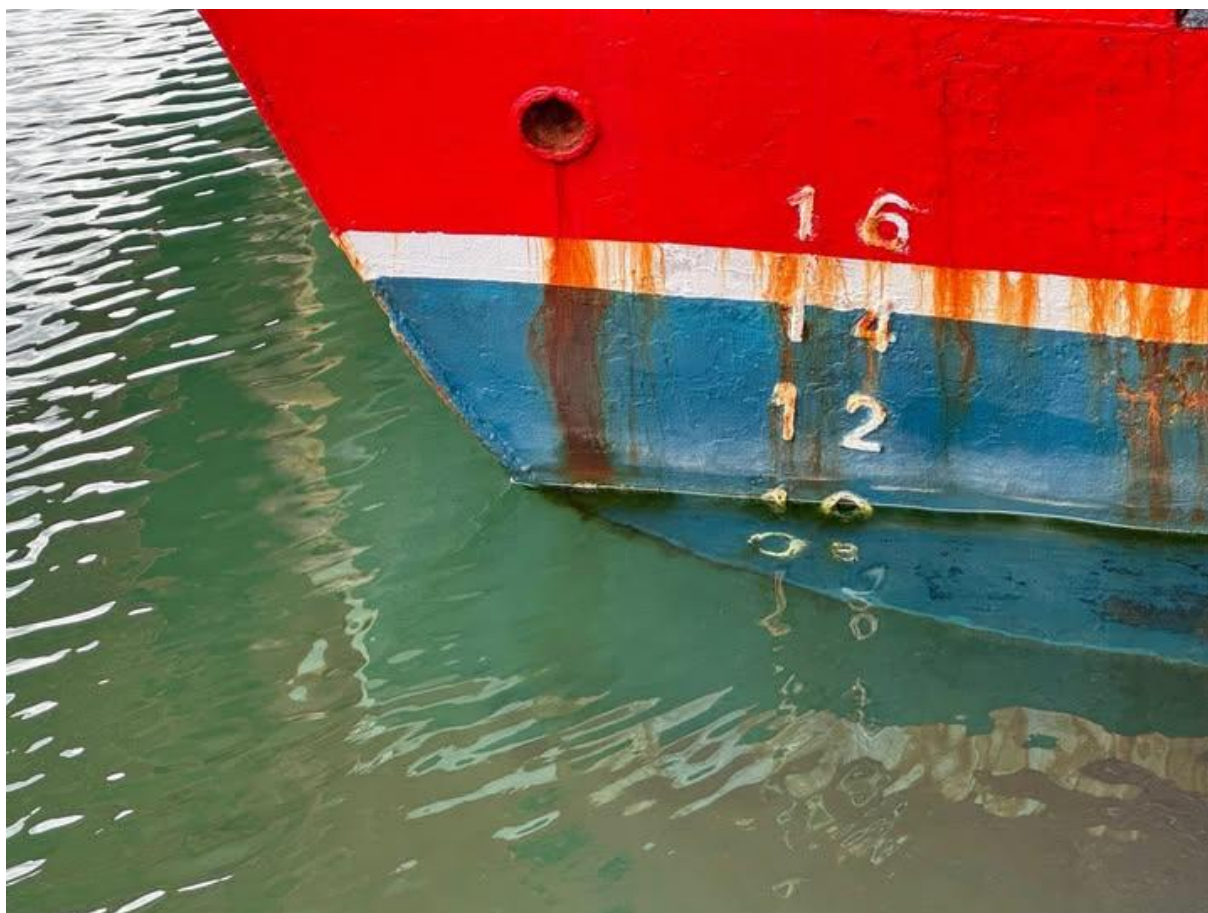
Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 1 ** P10



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, AUSTRALIE)

Pour chacun d'entre nous, il est nécessaire de lâcher prise radicalement, que ce soit par une arrestation et un emprisonnement de cinq ans qui bouleversent brutalement notre vie, ou autrement - par une maladie, une nouvelle vision de la vie, ou simplement par le déroulement des étapes de l'existence. D'une manière ou d'une autre, nous devons apprendre à lâcher prise pour vivre pleinement. La méditation nous offre le don précieux de lâcher prise, au cœur même de notre avidité et de notre compétitivité. C'est là qu'il nous faut lâcher prise. D'une façon ou d'une autre, c'est ce que nous devons apprendre. Et en apprenant, nous apprenons à tout voir différemment ; ce qui semblait être une prison devient une école, ce qui semblait être de l'aliénation devient une relation.

Mardi 10 Février 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Au cours de notre parcours, nous nous sentons souvent découragés par nos distractions. J'ai entendu l'autre jour une description magnifique, de la part d'une personne qui restait distraite, malgré une longue pratique de la méditation. Elle avait conclu que la meilleure approche consistait à considérer ses distractions comme un vieil homme qui regarde jouer ses petits-enfants. J'ai trouvé cette image saisissante. Une sorte de compassion, mais aussi un certain détachement : les laisser jouer, laisser les pensées, les images, les rêveries vagabonder librement ; ne pas intervenir pour les combattre, mais rester fidèle et constant dans la récitation du mantra. En d'autres mots ne pas juger notre méditation.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 1 **

P11

Mercredi 11 Février 2026

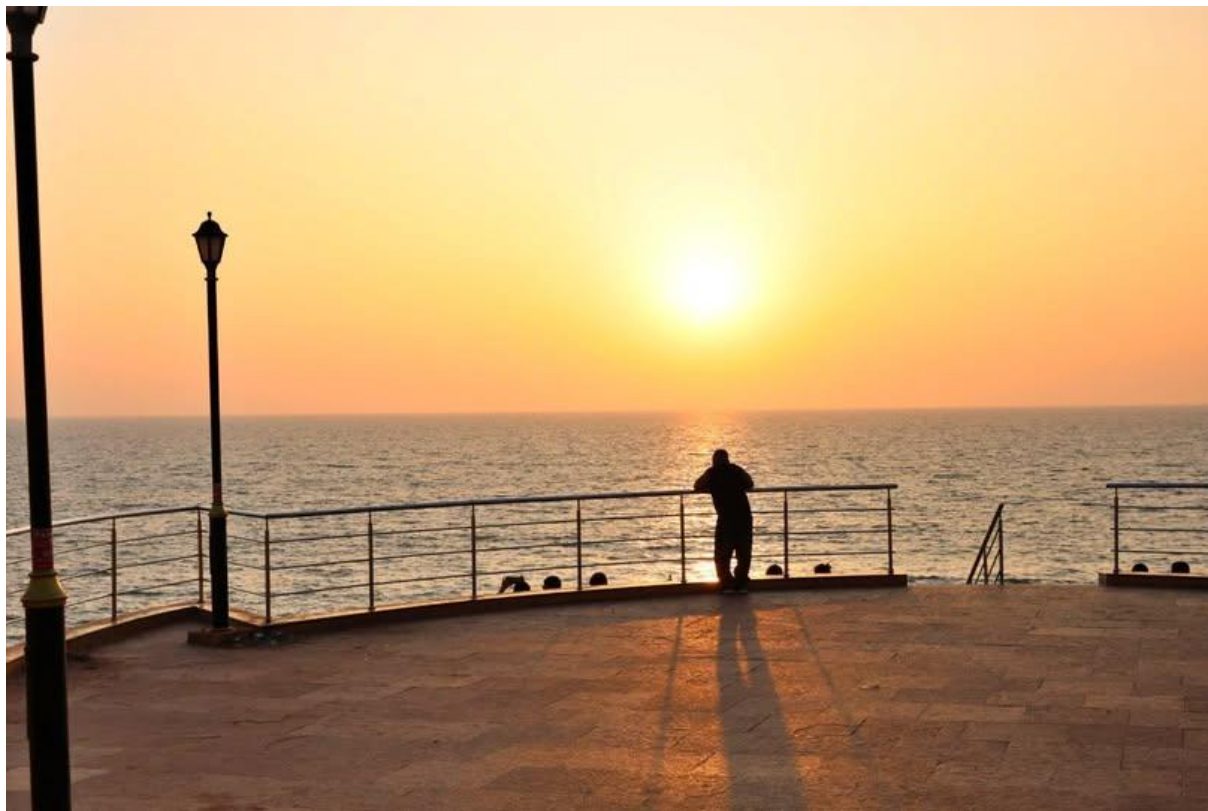


(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, USA)

Il arrive à chacun d'entre nous de nous décourager face aux distractions. Même après des années de pratique, on a parfois l'impression de n'avoir fait aucun progrès, car lorsque l'on s'assoit pour méditer, on sent qu'on a la tête et l'esprit toujours autant encombrés des mêmes absurdités, des mêmes problèmes, des mêmes ruminations et pensées obsessionnelles qui durent depuis des années. Cela peut nous amener à réfléchir à notre mode de vie, à identifier les activités ou les habitudes que nous pourrions modifier ou abandonner, car elles sont peut-être à l'origine de nos distractions. La méditation nous montre constamment qu'elle est un véritable art de vivre, et non une simple forme de prière. Si nous sommes régulièrement distraits, c'est peut-être le signe qu'il nous faut examiner certains aspects de notre mode de vie, la façon dont nous occupons notre temps, et ce qui favorise ces distractions.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 1 ** P12

Jeudi 12 Février 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, INDE)

« Ce que vous voulez être au moment de la prière », disaient les Pères du désert, « vous devriez l'être en permanence. » Voilà donc une question à laquelle chacun doit se confronter et répondre, en ce qui concerne son mode de vie et les habitudes qu'il a pu adopter. Mais en fin de compte, nous devons être capables d'affronter ces distractions avec détachement. De ce détachement naît l'essence même de la prière : ***l'attention***, apprendre à être attentif de ***tout notre être*** ; non seulement par la pensée, non seulement par l'intellect, mais de tout notre être : le corps dans le silence, l'esprit dans une fidélité sereine, et l'âme.

Laurence Freeman OSB, ****Aspects of Love 1 ****

P12

Vendredi 13 Février 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ESPAGNE)

Même après une longue pratique, il est facile de sombrer dans une forme d'illusion ou de complaisance. Ce que Jean Cassien appelait la « pax perniciosa », ou le sommeil mortel, est un état dans lequel on peut demeurer des années, ou glisser. Nous le connaissons tous sans doute. Parfois, le mantra nous guide vers un état de paix, de tranquillité, d'harmonie et un profond sentiment de bien-être. Et à ce moment-là, beaucoup disent : « Le mantra n'est plus nécessaire. Je n'ai plus besoin de lâcher prise car j'ai trouvé ce que je cherchais, et je n'ai pas à renoncer à cela car c'est précisément ce que je m'efforçais d'acquérir. » Il faut se rappeler que la pauvreté de la méditation, que nous acceptons par fidélité au mantra, est sans limite. Elle nous accompagne jusqu'au bout. Ainsi, le danger de la fausse paix n'est en réalité surmonté qu'en nous rappelant la qualité merveilleuse et absolue de la pauvreté à laquelle le mantra nous invite et que nous acceptons librement en le prononçant.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 1 **

P13

Samedi 14 Février 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ITALIE)

La méditation nous apprend combien le silence est un merveilleux maître, et c'est en apprenant à demeurer immobile que nous apprenons ce renoncement et cette vision nouvelle. Être qui nous sommes - c'est tout ce que nous avons à faire - et voir ce qui est. Dans ce silence naît un grand éveil. Parfois, voir qui nous sommes, être qui nous sommes et percevoir ce qui nous entoure est un choc. Parfois, nous y résistons ; l'image que nous avons de nous-mêmes et nos jugements sur autrui sont si ancrés que nous refusons de les abandonner. Nous avons façonné une vision du monde où nous nous plaçons généralement en juge et partie, et il nous est très difficile de nous défaire de cette emprise et cette vision du monde. Il faut un choc - un choc de conversion, un choc de libération, d'une manière ou d'une autre.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 1 ** P14



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, BONNEVAUX)

Dans le silence naît la connaissance : « Arrêtez et sachez que je suis Dieu » (Ps 45,11). Dans cette connaissance, nous apprenons non seulement à connaître Dieu, bien sûr, mais aussi à nous connaître nous-mêmes. Le silence de la méditation, discipline que nous pratiquons jour après jour, est celui où nous cessons d'agir, de penser, de juger, de planifier, d'analyser. Dans ce silence, à mesure que nous apprenons à rester immobiles, une connaissance émerge, une connaissance de l'Esprit, et c'est dans cette connaissance que nous trouvons notre voie. Dans ce silence, nous découvrons que nous pouvons vivre pleinement, libérés de toute référence conceptuelle. Autrement dit, nous n'avons pas besoin de penser à la vie pour la vivre.

Lundi 16 Février 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, USA)

Bien souvent, nos concepts et nos idées nous entravent et nous empêchent de vivre en plénitude. En méditant, nous nous libérons radicalement et très simplement des cadres conceptuels dans lesquels nous essayons d'enfermer la vie et la réalité. En nous affranchissant de cette prison conceptuelle dans laquelle nous passons le plus clair de notre vie, nous commençons à goûter à la liberté du Royaume, à la glorieuse liberté des enfants de Dieu.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 1 ** P15

Mardi 17 Février 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, MEXIQUE)

Elle est extraordinaire et d'une simplicité indescriptible, la découverte de percevoir et de se sentir relié à ce sur quoi on avait auparavant des idées arrêtées, et que l'on peut désormais connaître directement, libérés de nos idées préconçues, nos jugements et nos préjugés. C'est ce que la méditation nous permet de faire envers nous-mêmes, envers les autres et envers Dieu. Derrière cette découverte se trouve l'intuition, merveilleuse et profondément chrétienne, que la connaissance naît du silence où nous abandonnons nos idées, et qu'elle est amour. C'est seulement dans l'amour que nous devenons capables de connaître pleinement quoi que ce soit.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 1 ** P15



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, TURQUIE)

Dans le calme de la méditation, libérés des concepts et des préjugés, nous sommes en mesure, comme l'a dit le père John, d'entrer directement dans l'expérience. Nous n'essayons plus de vivre l'expérience, où se perdent la plupart d'entre nous. Lorsque nous expérimentons quelque chose, nous commençons à vouloir l'observer et l'analyser ; nous voulons le contrôler et pouvoir l'utiliser : nous cherchons à vivre l'expérience. Ce que nous apprenons dans la méditation, par la pratique toute simple de l'immobilité et du lâcher-prise de toutes les pensées, c'est que nous sommes capables d'entrer dans l'expérience de l'être en tant que personne à part entière, et par conséquent, que les expériences qui se produisent n'ont pas d'importance.

Jeudi 19 Février 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

Voici un autre élément fondamental de ce que nous savons déjà sur la méditation : ce qui se passe pendant vos séances n'a pas d'importance. C'est une vérité difficile à accepter, surtout au début, car nous attendons un résultat concret. Nous investissons notre précieux temps dans la méditation et souhaitons donc pouvoir juger immédiatement de ses effets. Ce n'est que progressivement que nous apprenons à nous détacher de cette approche avide et presque technologique de la méditation.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 1 ** P16

Vendredi 20 Février 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, PORTUGAL)

Nous apprenons que ce qui se passe dans la méditation est beaucoup moins important que ce qui se passe dans l'ensemble de notre vie, et que c'est dans une nouvelle approche, une nouvelle vision de la vie et surtout dans nos relations les uns avec les autres et dans notre perception de la priorité de l'amour que l'expérience porte vraiment ses fruits.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 1**

P16

Samedi 21 Février 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ROYAUME-UNI)

L'une des grandes choses que la méditation nous offre est de nous rattacher à la conscience de notre mort, notre propre mortalité. Par l'esprit de détachement et d'attention, la méditation transforme profondément la qualité de notre vie. Méditer, c'est simplement accepter et entrer dans le mystère de la mort. Mourir, c'est lâcher prise. Toute notre vie est en réalité un apprentissage du lâcher-prise, qui se fait par étapes et de différentes manières. Nous nous préparons ainsi à notre ultime lâcher-prise, le moment de la mort auquel nous sommes censés nous être préparés. Tous ceux d'entre vous qui ont déjà accompagné un proche lors de son décès savent que ce moment est d'une importance capitale. Toute notre vie est concentrée sur cet instant.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 1 **

P17

Dimanche 22 Février 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, LA TRINITÉ)

Le père John disait souvent que notre vie est une préparation au moment de la mort. Ce que nous sommes au moment de la mort est d'une grande importance. Notre méditation quotidienne est une expérience de lâcher-prise, de mort à notre besoin de posséder, à notre esprit de compétition, à nos préjugés, à notre égocentrisme et à notre égoïsme. C'est une préparation à ce moment de rencontre totale avec la réalité, ce moment de libération absolue.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 1 ** P17

Lundi 23 Février 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Notre méditation quotidienne nous apprend à « garder la mort constamment devant les yeux », comme saint Benoît le disait à ses moines. Nous pourrions dire que c'est être capable d'affronter l'impermanence de la vie, le fait que tout passe et que nous n'avons pas de cité permanente. Les grands enseignements et paraboles de Jésus nous rappellent sans cesse de vivre dans l'instant présent, de ne pas chercher à nous bâtir de fausses sécurités, de faux empires, d'affronter l'impermanence non pas avec peur, désespoir ou colère, mais avec confiance et foi, afin de pouvoir découvrir ce qui est immuable.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 1 ** P17-18

PS. Fin de la citation ci-dessus sur le texte source (P18) :

...Cela ne demande qu'une grande simplicité, celle que le mantra nous enseigne. Si vous êtes trop intelligent, vous passez à côté de l'essentiel ; vous devez apprendre à être simple. Le mantra est le grand don de la simplicité.

Mardi 24 Février 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN)

Nous le savons par l'enseignement du Père John, l'amour est le fruit de la méditation. Si nous voulons discerner nos progrès, notre croissance dans la méditation, nous pouvons les constater par le développement de notre capacité à donner et recevoir de l'amour, et à voir de nos propres yeux que l'amour est la réalité centrale de notre vie. Il n'y a pas de plus grand don ni de plus grand pouvoir, et là est la source du sens de notre vie.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 1 **

P20

Mercredi 25 Février 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, MALAISIE)

Les grands enseignements et les paraboles de Jésus nous rappellent sans cesse qu'il faut vivre l'instant présent, ne pas essayer de se construire de fausses sécurités et affronter l'impermanence non pas avec peur, désespoir ou rage, mais avec confiance et foi, afin de pouvoir découvrir ce qui est immuable. L'un des grands bienfaits de la méditation est de permettre de percevoir l'impermanence de toute chose dans notre vie, aussi précieuse soit-elle. Tout, même ce qui nous est le plus cher, est éphémère. Il nous faut apprendre à faire face à cette impermanence, sans crainte, et à discerner ce qui demeure immuable et ne change pas, ce qui est réel au cœur même de l'impermanence. Cela requiert une grande simplicité, celle que nous enseigne le mantra. En étant trop intelligent, on passe à côté de l'essentiel ; il faut apprendre à être simple. Le mantra est le grand don de la simplicité.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 1 ** P18 ?



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, AUSTRALIE)

L'amour est le premier et le plus grand des dons de l'Esprit. Lorsque saint Paul parle des dons de l'Esprit, il nous exhorte à rechercher les dons les plus élevés, et le plus grand don est l'amour. Il est supérieur à tout phénomène, toute expérience merveilleuse et extraordinaire qui pourrait nous arriver. L'amour est le don le plus élevé. Parmi les fruits de l'Esprit que saint Paul décrit au chapitre 5 de l'épître aux Galates, l'amour est le premier : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité, douceur et maîtrise de soi. Jésus résume tout son enseignement en un seul commandement qu'il présente comme un commandement nouveau : « Aimez-vous les uns les autres. » « Celui qui aime connaît Dieu. » Cela ne signifie pas que celui qui aime Dieu connaît Dieu, mais que celui qui aime connaît Dieu.

Vendredi 27 Février 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ROYAUME-UNI)

L'amour est la grande énergie omniprésente de la création, et c'est cette énergie universelle d'amour qui unit les mondes intérieurs et extérieurs de notre existence : le monde intérieur de notre moi privé et solitaire et le monde extérieur dans lequel nous vivons et entrons en relation, créons et détruisons, aimons et haïssons, craignons etc. Les mondes intérieur et extérieur sont unis par cette diffusante énergie d'amour.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 1 ** P21



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

L'amour est la grande énergie créatrice omniprésente. Des scientifiques, scrutant le ciel cosmique depuis des années à la recherche de la source du rayonnement de fond cosmique, ont récemment découvert par hasard l'une des plus grandes découvertes scientifiques des temps modernes. C'était la preuve qu'ils cherchaient : l'univers, tel que nous le connaissons, est né en un instant, un acte de création unique qu'ils appellent, avec une certaine poésie, le Big Bang. Ils affirment que tout ce que nous pouvons connaître, y compris le temps et l'espace, est né de cette unité primordiale, de cette concentration d'énergie et de matière qui a explosé au moment de la création. De cet instant est née une énergie, un rayonnement, qui a imprégné et imprègne encore l'univers entier. Il n'y a aucun endroit dans l'univers, pas même un atome, qui ne contienne une part de cette énergie originelle de l'acte de création.

Dimanche 01 Mars 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, BRESIL)

L'amour imprègne chaque être humain, chaque atome, chaque relation, chaque pensée, chaque acte. Le même amour qui réside au plus profond de nous-mêmes, dans notre cœur, est celui qui nous entoure et imprègne toute la réalité extérieure, la dimension extérieure de la réalité. Ainsi, l'amour est le grand unificateur, la véritable nature de la conscience. C'est le secret.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 1 ** P21

Lundi 02 Mars 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

L'amour, nous le savons, est le plus puissant et le plus humain de nos besoins. Nous en avons besoin, même pour grandir physiquement. Scientifiques et médecins s'accordent aujourd'hui à dire que si un enfant, un nourrisson, manque d'affection, de tendresse, d'amour et d'attention, même les meilleurs soins physiques ne lui permettront pas de se développer, y compris physiquement. Notre besoin d'amour est donc profondément ancré dans notre nature biologique. Nous avons besoin d'amour pour grandir ; nous avons besoin d'amour pour ***exister***. Et parce qu'il est notre besoin le plus profond et le plus humain, il est aussi notre blessure la plus douloureuse. Selon la présence ou non de l'amour dans notre vie, nous sommes heureux ou malheureux, libres ou prisonniers, joyeux ou déprimés. Si l'amour circule dans notre vie, si les dimensions intérieure et extérieure de notre existence sont unies par l'amour, alors nous sommes pleinement vivants.

Laurence Freeman OSB, ****Aspects of Love 1 **** P21-22

Mardi 03 Mars 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ÉTATS-UNIS)

Nous voyons le monde soit avec les yeux de l'amour, soit avec ceux d'une douloureuse absence d'amour. Ce très simple élément transforme et renouvelle notre vie. Concluons par les paroles de saint Paul sur la place centrale de l'amour dans notre vie, comme la méditation nous le fait comprendre. Le mystère de l'amour est le mystère central de notre existence ; l'amour est la force qui nous recrée et nous guérit. L'une des grandes paroles de saint Jean est : « Celui qui aime demeure en Dieu. » Ce qui est très significatif, c'est qu'il ne dit pas « celui qui aime Dieu demeure en Dieu », mais « celui qui aime demeure en Dieu ». Et Saint Paul dit :

*C'est pourquoi je tombe à genoux devant le Père, de qui toute paternité au ciel et sur la terre tient son nom. Lui qui est si riche en gloire, qu'il vous donne la puissance de son Esprit, pour que se fortifie en vous l'homme intérieur. Que le Christ habite en vos cœurs par la foi ; restez enracinés dans l'amour, établis dans l'amour. Ainsi vous serez capables de comprendre avec tous les fidèles quelle est la largeur, la longueur, la hauteur, la profondeur...Vous connaîtrez ce qui dépasse toute connaissance : l'amour du Christ. Alors vous serez comblés jusqu'à entrer dans toute la plénitude de Dieu. *(Éph 3, 14-19)

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 1 ** P22



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ÉTATS-UNIS)

La compréhension de l'amour est devenue très limitée pour nos contemporains. Culturellement, notre conception moderne de l'amour se limite à l'amour érotique. Je n'entends pas seulement ici l'amour sexuel mais l'amour érotique tel qu'il s'exprimait chez les premiers auteurs chrétiens, un amour centré uniquement sur soi-même. Il est plus facile de l'illustrer par des exemples. C'est le type d'amour qui s'exprime dans le film ***Liaison fatale***, un amour obsessionnel, profondément érotique, personnel, empreint de désir, qui possède une dimension tragique et se termine par la mort. C'est aussi le genre d'amour que l'on retrouve dans les opéras de Wagner et dans une grande partie de la littérature occidentale, celui qu'on décrit souvent dans les chansons et dans la musique populaire. L'amour érotique est perçu comme tragique car il est éphémère, il naît et meurt dans la passion. Par conséquent, il nous rend solitaires, il est si individualiste qu'il nous enferme dans son impermanence.

Jeudi 05 Mars 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, PORTUGAL)

Cette idée ou compréhension moderne de l'amour, ancrée dans notre culture, doit être enrichie par notre tradition religieuse, par une compréhension spirituelle de l'amour qui y voit un amour créatif et rédempteur et le considère d'une manière « trans-personnelle ». Transpersonnel ne signifie pas impersonnel ; ce serait une contradiction dans les termes ; il ne peut y avoir d'amour impersonnel. L'amour doit être une affaire de personne, entre personnes, unissant des personnes ; mais il est transpersonnel dans le sens où il nous transcende, il n'est pas limité par l'étroite individualité égoïste de ceux qui l'éprouvent. Cette vision religieuse de l'amour nous vient, bien sûr, de toutes les traditions spirituelles. C'est la vision profondément spirituelle que nous trouvons dans saint Jean et dans l'enseignement de Jésus dans l'Évangile : « Dieu est amour : qui demeure dans l'amour demeure en Dieu, et Dieu demeure en lui. » (1 Jn 4, 16-17)

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 1 **

P23-24

Vendredi 06 Mars 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, ECOSSE)

Lorsque nous méditons, nous transcendons et dépassons les limites de nos désirs et de nos peurs, de notre ego et de notre individualité, et nous sortons ainsi de cette culture qui ne voit dans l'amour qu'une force érotique et égoïste menant à la tragédie, la solitude, la déception, le désespoir, même lorsqu'il échoue et meurt. Nous nous en détachons pour adopter une vision de l'amour qui est celle de Dieu, celle que nous trouvons dans le Nouveau Testament et qui nous permet, chose incroyable, d'assimiler Dieu à l'amour : « Dieu est amour » (1 Jn 4,8). Je crois que cela ne peut se produire que par l'expérience. C'est pourquoi John Main insiste si souvent sur le fait que la méditation est une voie d'expérience. C'est l'expérience de l'amour à laquelle la méditation nous conduit, qui renouvelle notre compréhension religieuse et notre vision spirituelle.

Samedi 07 Mars 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

Méditer, c'est se mettre à l'école de l'amour, devenir capables de voir que l'amour est au centre de toute activité, qu'il est la longueur d'onde de toute communication, le rayonnement et l'énergie qui sous-tendent tout ce que nous sommes et de tout ce que nous faisons. Il est le sens ultime de toute notre expérience. Parce que l'amour est notre besoin humain le plus profond, nous le recherchons. Mais parce qu'il peut si souvent nous conduire à la souffrance, nous le redoutons également, car il est si étroitement associé à la perte du sentiment familier de notre identité.

Dimanche 08 Mars 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

Lorsque nous aimons, nous sommes transformés, nous devenons une personne différente, une forme différente de la même personne. Pour cette raison, et parce qu'il y a une forme de mort dans le renoncement à la peur, à notre désir et à nos mécanismes complexes de défense, nous nous dérobons souvent à ce que nous désirons. Nous aspirons à l'amour et nous le fuyons. Nous créons les conditions propices à son épanouissement, puis nous les détruisons. Nous nous engageons dans des relations, puis nous nous en détournons. Nous donnons, puis nous reprenons. Nous nous ouvrons, puis nous nous refermons. L'être humain découvre ainsi à travers l'amour toute sa complexité et ses contradictions. La méditation nous révèle la multitude de conflits et de tensions intérieures qui nous habitent.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 1 **

P24

Lundi 09 Mars 2026

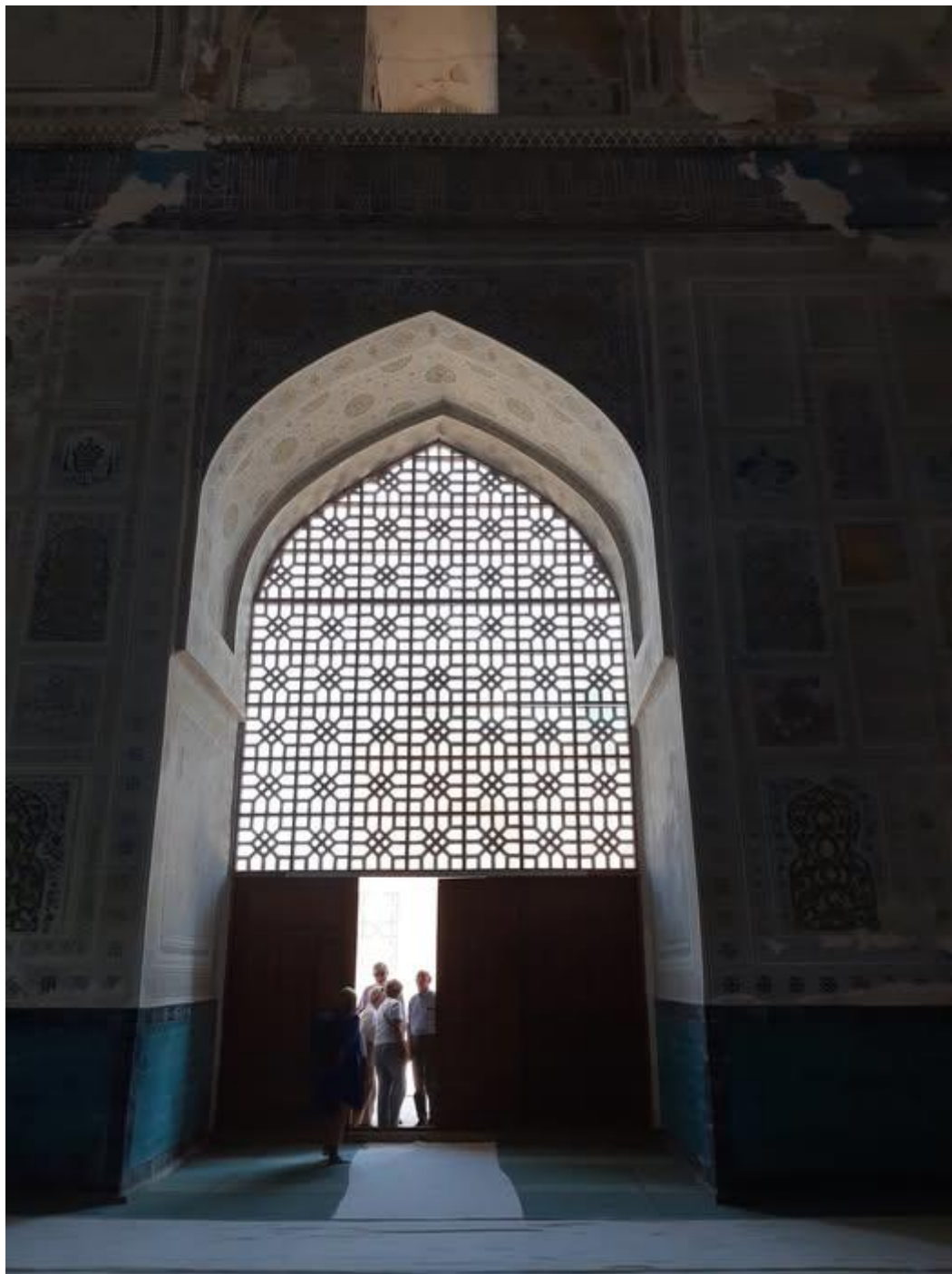


(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, FRANCE)

Dans les situations qui nous touchent et dans les relations, nous projetons vers l'extérieur et sur les autres les conflits et les tensions qui se déroulent en nous inconsciemment et à notre insu - ceux qui naissent de nos souffrances et de nos blessures, d'expériences consciemment oubliées depuis longtemps où nous nous sommes sentis mal aimés, non désirés, négligés ou maltraités.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 1 ** P25

Mardi 10 Mars 2026



(PHOTO : LAURENCE FREEMAN, IRLANDE)

Nous recherchons l'amour tout en le craignant ; et pourtant, l'amour nous attire irrésistiblement. L'amour dépasse nos capacités d'amour. C'est toujours le même amour ; il n'y a qu'un seul amour, une seule énergie créatrice qui se manifeste à différents niveaux de réalité. En passant de la petite enfance à l'âge adulte puis à la vieillesse, nous accédons à différents niveaux d'existence. Physiquement, mentalement et psychologiquement, nous évoluons. La façon dont nous percevons les signes, notre rapport au monde, notre façon d'agir, tout cela change. Mais le même amour se manifeste à chaque période de notre vie.

Laurence Freeman OSB, **Aspects of Love 1 ** P25

LAURENCE FREEMAN OSB

Aspects of Love 1

A NEW VISION OF LIFE THROUGH STILLNESS



In the stillness of meditation, we let go of our fixed ideas, judgements and prejudices, which imprison us in our relationship with ourselves, with others, and with God. In stillness comes a knowledge of the Spirit which enables us to experience life free from all conceptual reference levels of reality.

These talks dwell on three aspects of love: love of self, love of others, love of God. Meditation is the regular discipline that gradually leads us to love ourselves, others and God. Fr Laurence, director of The World Community for Christian Meditation, relates the practice of meditation to love as the very meaning of our creation and our lives.

Transcript of talks at retreat in Montreal, Canada, 1996

© The World Community for Christian Meditation, 2013

THE WORLD COMMUNITY FOR CHRISTIAN MEDITATION

MEDITATIO HOUSE
32 HAMILTON ROAD
LONDON W5 2EH
UNITED KINGDOM

www.wccm.org welcome@wccm.org



The World Community for
Christian Meditation
(Singapore)

CONTENTS

1.	Homecoming	5
2.	How to Meditate	7
3.	The Basic Principles of Meditation	8
4.	The Stillness of Meditation	14
5.	Letting Go	17
6.	The Central Reality of Love	19
7.	Our Understanding of Love	23



To meditate is to become a student of love.

The experience of love to which meditation leads us, renews our religious understanding and our spiritual vision. We come to be able to see how deeply love is the background energy of everything we are and everything we do. It is the ultimate meaning of all our experience.

Homecoming

I'd like in these talks to take three aspects of love, because love is the very meaning of our life, of our creation. It's the great healing power of our life, and it is the deepest meaning of all our experience. It gets also more and more clear for us, as we follow the way of meditation, that meditation itself is a way of love, nothing more and nothing less than a way of love.

I would like to reflect with you, in the light of Father John's teaching and in the light of our own experience of meditation over the years, just how richly we can be guided on the path of meditation by understanding this dynamic of love: love of self, love of others, and love of God.

When we meditate, we come into an experience of being at home in which we can, perhaps for the first time, really feel that we are at ease with ourselves, at home with ourselves, at one with ourselves.

The last time I was here, I had driven from Ottawa to Montreal, and on the way I had seen that wonderful sight for Canadian eyes – the Canada geese returning home, a sign of the end of winter. As I came back this time, the Canada geese were going the other way. One of the things of that wonderful sight was nature being true to itself – those geese simply being true to their own nature, following the deepest instinct of their nature and coming home. One of the things that struck me with was a sense of meaning about meditation as a way of homecoming, coming home to our deepest and truest self, our self in God in the Spirit.

When I come back to meditate with a community like this, I also feel very strongly that what home is is not just a place. Home, in the deepest sense of the word, is where we are at one with others, where we feel most ourselves, where we can *be* ourselves, where

we know others and where we are known, where we are accepted and are accepting.

I think that is really the whole meaning of meditation; it is the whole meaning of the Kingdom of God. It is the whole meaning of our life: to come home, to *know* really that we are already at home, to be at home with ourselves. You know how often and how deeply Father John spoke about meditation as the way in which we are first of all restored to ourselves, come back into touch with ourselves, so that we can move out beyond our narrow limitations to others and to God.



How to Meditate

I sit down, I sit still, I close my eyes. I begin to say my mantra, and I repeat my word continually, over and over again, throughout the time of the meditation.

The mantra I would recommend is the word *maranatha*. It is an Aramaic word, in the language that Jesus spoke. It is a sacred word of our tradition, of our community of faith. If you choose that word, say it as four syllables, *ma-ra-na-tha*.

As you say the word, give it your attention. Don't say it with force or violence. Don't say it in haste; you are not in a hurry. And don't say it with any desire or expectation. You are saying it in order to let go, not in order to acquire anything. You are saying it in order to come to that poverty of spirit in which we can learn to accept what is being given to us.

Meditate twice a day, morning and evening.



The Basic Principles of Meditation

I'd like to reflect with you upon some of the basic principles of meditation that we are perhaps familiar with and which we are going to become more familiar with, more at home with, by meditating together. I think it is always important to go back to the basics.

A well-known Indian diplomat called Apa Pant was a remarkable man – a great scholar, a great intellectual, a diplomat, and also a man of great spiritual depth. Father John and I met him together when we were in Italy in 1973 or 1974. Apa Pant was then the Indian ambassador to Italy, and we were both struck how rare it was to find a man in public life like that, who was a man of such deep spiritual awareness and practice – he meditated faithfully every day.

I was reading about him just the other day, and was surprised to read that his custom was, when he went back each year to his teacher, his guru in India, the first question he would always ask his teacher was: "How can I meditate?" Even after thirty years that was his question. And he said every time he asked the question, he would receive a deeper answer. Even if it was in the same words or the same basic response, his understanding always deepened. And I think that's true for all of us, of course, who follow Father John's teaching as well. He tells us again and again *how* to meditate.

The first thing that we begin to grasp, if we are listening to this teaching, is that meditation is a discipline, a learning process, something we must be faithful to, because in our meditation we are entering into the deepest relationship of our life. We must come to our meditation as if we are approaching the person we love most in the world, and what is needed in all relationships is fidelity. So we

enter into meditation with fidelity knowing that in the discipline of it, we are becoming true disciples, true learners.

We are always learning; we are always in the learning mode; we are always open to experience. We are not judging our meditation; we are not comparing it. We are allowing it to be integrated into our daily life so that it becomes a normal and natural part of our life. The simplicity of that commitment, the simplicity of that discipline, opens up a path in which everything in our life can be channelled.

Meditation is non-competitive. We are not competing with our previous performance; we are not competing with anybody else. We are not competing with St John of the Cross; we are not competing with the other person in our meditation group. That is something we do need to remind ourselves of, because the ego is naturally competitive and also naturally divisive. Where there is division there is competition, and we can even divide from ourselves and, as it were, compete with ourselves on our spiritual path. It is important to remember, as we enter into the silence of this retreat, that we are letting go of this competitive tendency of the ego. We are not competing with anyone. We are not trying to come out number one.

Meditation is also non-acquisitive. We are not trying to acquire anything; there is nothing to acquire. The dynamic of meditation is not trying to get anything but to lose, to let go. It is in the losing and the letting go that we will find everything that we have, everything that we are given.

I was very much struck, and taught this recently, by two meetings that I had. One was with a man who had spent five years in prison. He lived in the Philippines under Marcos. One day, he was sitting in his office – he was a businessman – and the police came in and said, “We’d like you to come down to the headquarters. We have some questions we’d like to ask you. You’ll be there only a couple of hours.” He went, and it turned out to be five years! For those five years, the worst part of it all was that he didn’t know when he would be released, or if ever. In fact, he eventually escaped. He had been imprisoned under trumped-up charges. But in those five years, he said, he discovered things about himself for which he will be always grateful. He said, “They were the five best years of my life. There is

nothing that I have now that I would trade for those five years.” He said four years would have been too short, and six years would have been too long. Five years was just right!

What he experienced was a total letting go of his life. He was a man in control; he was always the boss. It was an enforced renunciation. The grace of it, and the transformation that took place in him and his whole approach to life is very similar, in some ways, to the kind of transformation of life that one reads about or hears about in people who have come very close to death.

The other meeting that I had recently was in New York when I was giving a retreat. I met a woman who had lived in New York for much of her life and had been meditating for about eighteen months. She said that, about eighteen months ago, she left New York because she found it was just too much to endure; she felt too isolated, too lonely, too alienated and the pressure of life was too great, and so on. She moved a little bit out of the city, and her life became very complex for a number of reasons. But, she said, as she started to meditate, and she would come back to the city and have to work in the city, she suddenly began to see everything around her differently. All the same relationships, all the same routines that she had been doing before now took on a completely different meaning. And, she said, as the months went by, she began to discover a new view of life. A new horizon of life began to appear for her, a new meaning. The feeling of alienation and isolation just began to crumble; it began to dissolve. Instead of feeling isolated and alienated, she began to feel in touch. She realised she had a great network of relationships, professional and personal relationships and, she said, they were no longer threatening to her. They were relationships in which she could move out and expand if she chose to, if she felt called to, in whatever way. Life became no longer a threat or a problem, but more and more of a mystery.

We don’t all have the same kind of experiences, but we all go through the same kind of transformation. For all of us, there has to be this radical letting go, whether it’s enforced by being picked up and thrown into prison for five years and having your life suddenly interrupted dramatically, or in some other way – maybe it’s an

illness, maybe it's a new view of life, maybe it's just the phases of one's life unfolding. In some way, we have to learn to let go if we are to be able to live freely. And we have the great gift in meditation of being able to let go, at the very centre, of our acquisitiveness and our competitiveness. That's where we need to let go. One way or another, it is what we *have* to learn. And in learning it, we learn to see everything differently; what seemed like a prison becomes a school, what seems like alienation becomes relationship.

On this journey, we often feel discouraged because of our distractions. I heard a wonderful description of this the other day by somebody who said that they had been meditating for so long and were still distracted. They had come to the conclusion that the best approach they could have to their distractions was just to treat the distractions like an old man watching his grandchildren play. It was a wonderful image, I thought. A kind of compassion but also a certain detachment: letting them play, letting the thoughts, letting the images and the fantasies run around if that's what they're going to do; not to get in there and try to fight them off, but to remain faithful and consistent in the work of the mantra. In other words, not to be judging our meditation.

Any of us can get discouraged because of our distractions. Sometimes, years after people have been meditating, they feel they've made no progress, because when they sit down to meditate they just feel their minds, heads, are full of the same nonsense, the same problems, the same obsessive thinking and imagining that's been going on for years.

That may also call us to reflect upon our lifestyle, upon whether there are activities or practices in our life which we could perhaps change or give up, which are the cause perhaps some of the distractedness.

Meditation is constantly showing us how much it is a way of life, not just a way of prayer. And if we are consistently finding ourselves distracted, we may also be being asked to look at some aspects of our lifestyle, some of the ways in which we spend our time, some of the ways in which we encourage this distractedness. "What you want to be like at the time of prayer," the Desert Fathers used to say,

"you should be like that the whole time." So there's a question there which everyone has to face and answer for themselves on the kind of life, the kind of habits, that we may have got into.

But ultimately, we have to be able to face those distractions with a sense of detachment. With that detachment, comes the essence of prayer which is *attention*, learning to pay attention with our whole being: not just thinking, not just with our minds, but with our *whole being* – body in stillness, mind in still fidelity, and spirit.

One of the things we have also to remind ourselves of as we learn to meditate day by day (it's always a learning experience) is to be aware of this danger which John Cassian in the fourth century, and Father John also, called the *pax perniciosa*, the pernicious peace, when stillness becomes something static. Stillness of the spirit is a very dynamic and energising power. This is why when we meditate, we feel renewed, refreshed. We find a new energy and a new clarity emerging in our lives, a new depth and a new vitality. But there is a false stillness, which is something we can easily slip into. It is a danger which even experienced meditators can fall into.

That's why the teaching embodied in a group and in a community is so important. Even when we have been on the path for some time, it is very easy for us to slip into some form of self-deception or self-indulgence. What John Cassian called the *pax perniciosa*, what he also called the *lethal sleep*, is something that people can remain in for many years, or slip into.

We all perhaps are familiar with it. You find, sometimes, the mantra guides you into a state of peace, tranquillity, harmony and a deep sense of well-being. And at that point, many people say, "The mantra now is no longer necessary. I no longer need to let go because I've been given what I have been looking for, and I don't have to let go of this because this is the very thing that I've been trying to acquire."

We have to remember that the poverty of meditation, which we accept in our fidelity to the mantra, has no limit. It goes all the way. So the danger of the *pax perniciosa*, the pernicious peace, the dangerous peace, the false peace in fact, is only really overcome,

we can only really get out of this danger, by reminding ourselves of the wonderful and absolute quality of poverty which the mantra invites us to and which we freely accept by saying it.



The Stillness of Meditation

We know from meditation what a wonderful teacher stillness is, and we learn this renunciation and this new vision through learning to be still. Being who we are – it's all we have to do – and seeing what is.

There is a great awakening in this stillness. Sometimes, seeing who we are, being who we are, and seeing what is all around us, comes as a shock. Sometimes we resist it; our images of ourselves are so strong and our judgments of other people are so strong that we won't let them go. We have created a view of the world usually with ourself in the position of judge and jury, and it's very difficult for us to let go of that hold over the world and that vision of the world. There is a shock involved – a shock of conversion, a shock of liberation, in some way or other.

In the stillness comes knowledge: "Be still and know that I am God." And in that knowledge, we come not only to know God of course, but to know ourselves.

The stillness of meditation, which is the discipline we practise day by day, is the stillness in which we stop doing, we stop thinking, we stop judging, we stop planning, we stop analysing. In that stillness, as we learn to be still, a knowledge arises, a knowledge of the Spirit arises, and it is in that knowledge that we find our way forward. In that stillness we discover that we can experience life free from all conceptual reference. In other words, we don't have to *think* about life in order to live.

So often, our concepts, our ideas, get in the way and actually block us from experiencing the fullness of life. In meditation, we are radically, and very simply, letting go of the conceptual frameworks in

which we try to imprison life and reality. As we become free of this conceptual prison in which we often live much of our lives, we begin to taste the freedom of the Kingdom, the glorious liberty of the children of God.

It's an amazing discovery, which is so simple that it is impossible to describe: when you are able to see something, to be in relationship with something, which previously you had fixed ideas about and now you are able to know directly, because you have been able to let go of those ideas, those judgments and those prejudices, those preconceived ideas. That is what meditation allows us to do in relation to ourselves, in relation to others, and in relation to God.

The wonderful and deeply Christian insight into this is that that knowledge that arises from stillness, as we let ideas go, is love. It is *only* in love that we are able to know anything fully.

In this stillness of meditation, free from concepts, free from prejudices, we are able, as Father John said, to enter the experience directly. We are no longer trying to experience the experience, which is how most of us get so messed up. We get into something, then we start wanting to watch it, analyse it; we want to be in control of it; we want to be able to use it: to experience the experience. What we are learning in meditation, through the utterly simple practice of stillness and of letting go of all thoughts, is that we are able to enter into the experience of being as a whole person, and therefore, the experiences that happen don't matter.

This is another basic element of what we already know about meditation: What happens during your times of meditation is not important. It is a difficult truth for us to swallow, especially at the beginning of the journey, because we are looking for something to happen. We are investing the valuable time we have into meditation, so we want to be able to judge from immediate results what is happening. It is only gradually that we learn to let go of that greedy, rather technological, approach to meditation.

We learn that what happens in meditation is much less important than what happens in our life as a whole, and that it is in a new view of life, a new vision of life, and above all in our

relationships with one another and in our perception of the priority of love, that the real experience bears fruit.



Letting Go

One of the great connections that meditation makes for us is a connection with a sense of our own death, of our own mortality. In this spirit of detachment and attention, meditation greatly transforms the quality of our life.

Meditation is simply an acceptance and an entry into the mystery of dying. Dying is nothing less than letting go. All our life is really a lesson in learning to let go, and we learn to let go by stages, in different ways. All our life is a preparation for this ultimate letting go, the moment of death, in which we are meant to be ready, to be prepared. Anyone of you who has ever been with someone when they have died will know that that moment is a moment of tremendous significance. The whole of our life is focused in that moment.

Father John often used to say that our life is a preparation for that moment of death. What we are like at the moment of death is of great importance. Our daily meditation is an experience of letting go, an experience of dying to our acquisitiveness, our competitiveness, our prejudices, our self-centredness and egotism. It is a preparation for that moment of total encounter with reality, that moment of total liberation.

What we learn from our daily meditation is to “keep death constantly before our eyes”. That is how St Benedict described it to his monks. We might say it is to be able to face the impermanence of life, the fact that things are always passing away – we have no abiding city.

The great teachings and parables of Jesus keep reminding us to live in the present moment, not to try to build false securities, false empires, to face impermanence not with fear or despair or rage, but to face impermanence with confidence and faith, so that in *facing* it we can discover what is changeless.

That is one of the great gifts that meditation brings us: to be able to see how impermanent, precious but also impermanent, everything in our life is. Everything, even the things we hold most precious in our life, are impermanent. What we need to be able to do is to look directly and fearlessly into that impermanence, and to be able to see what is still, what is changeless, what is real in the midst of it.

This requires only great simplicity, the simplicity that the mantra teaches us. If you are too clever, you miss the point; you have to learn to be simple. The mantra is the great gift of simplicity.



The Central Reality of Love

I'd like to begin with these words of St John from the First Letter:

Dear friends, Let us love one another, because love is from God. Everyone who loves is a child of God and knows God, but the unloving know nothing of God. For God is love; and his love was disclosed to us in this, that he sent his only Son into the world to bring us life. The love I speak of is not our love for God, but the love he showed to us in sending His son as the remedy for the defilement of our sins. If God thus loved us, dear friends, we in turn are bound to love one another. Though God has never been seen by anyone, God himself dwells in us if we love one another; his love is brought to perfection within us. Here is the proof that we dwell in Him and He dwells in us: He has imparted His Spirit to us. (1 Jn 4:7-13)

Love is the first and the highest gift of the Spirit. When St Paul is talking about the gifts of the Spirit he tells us to pursue the highest gifts, and the highest gift is love, higher than any phenomenon that might happen to us, any wonderful, extraordinary, experience that might befall us. Love is the highest gift. In the fruits of the Spirit that St Paul describes in Chapter 5 of Galatians, love is the first: love, joy, peace, patience, kindness, goodness, fidelity, gentleness and self-control. And Jesus, of course, sums up his whole teaching in one single commandment, which he says is a new commandment: "Love one another." "Whoever loves knows God." That does not mean whoever loves God knows God, but whoever loves knows God.

Love, we know from the teaching of Father John, is the fruit of meditation. If we want to discern our progress, our growth in meditation, we are able to see it in our developing capacity to give and receive love, and to be able to see with our own eyes that love is the central reality of our lives. There is no greater gift, no greater power; and it is the source of all meaning in our life.

Love is the great pervasive energy of creation. One of the great scientific discoveries of modern times was made only recently when scientists, who were scanning the cosmic skies for years trying to find the source of the background radiation of the universe, stumbled across it, or finally found it. It was the proof that they were looking for, that the universe, as we know it, came into being in a single moment, a single act of creation which they call the Big Bang, very poetically. They say that everything that we can possibly know, including time and space, came into being out of this primal unity, out of this concentration of energy, of matter, which exploded at this moment of creation. From that moment of creation an energy, radiation, was emitted that has pervaded, and pervades, the entire universe. It bathes the universe. There is nowhere in the universe, no atom even, that doesn't contain something of that original energy of the act of creation.

It is a most wonderful image for us of love, which in the deepest understanding of creation, is the origin of creation. God, who is love, is the creator.

I met a woman some time ago in London who, to her own great amazement, is going through a remarkable series of 'revelations' (as I suppose Julian of Norwich might call them) – deep understandings of God and of life, of humanity. She has come to these understandings with very little religious background, so when she expresses these intuitions, these understandings that she has come to, she speaks with a tremendous directness and freshness. One of the remarks she made, that I thought proved the authenticity of what she was going through, was when she said that it seemed to her that before creation came to be, before what the scientists call the Big Bang, there was just love, nothing anywhere but love – a great ocean of love. And the best way that love could devise to

express itself was to create, to bring creation as we know it into being. It's a very simple idea, but it's an idea of startling implications.

If in the spiritual vision, the deepest vision of which human beings are capable, which is a deeper vision than the scientific vision, love is the creative source of the universe, then love is everywhere. Love also pervades every human being, every atom, every relationship, every thought, every act.

Love is the great pervasive energy of creation, and it is this universal energy of love that unites the inner and the outer worlds of our existence: the inner world of our private, solitary selves and the outer world in which we live and relate and create and destroy, love and hate and fear, and so on. The inner and the outer worlds are united by this pervasive energy of love. The same love that is in our own deepest core, in our heart, is the love that surrounds us and pervades all external reality, the external dimension of reality. So, love is the great uniter, unifier, and it is the true nature of consciousness. It is the secret.

Love, we know, is the strongest and the most human of our needs. We need love even to grow physically. Scientists and doctors seem to agree now that if a child, an infant, lacks the basic necessary affection, tenderness, love, and concern, at the human emotional level, even the best physical treatment will not allow that child to develop, even physically. So our need for love is deeply embedded even in our biological nature. We need love to grow; we need love to be.

And because it is our deepest and most human need, it is also our most painful wound. Where we experience an inadequacy of love, we don't get enough love, we experience our most painful, our most interior wounds. These may be unconscious wounds; we may not be conscious this is why we hurt, this is why we are in pain interiorly, but our deepest wounds arise out of this need for love. And we all know, although we often act as if we don't know it, that love decides the quality of our life.

Depending upon the presence of love in our life, we are happy or unhappy, we are free or unfree, we are joyful or we are depressed. If

love is flowing in our life, if the inner and the outer dimensions of our life are united by love, then we are fully alive.

There's a wonderful description of this in Tolstoy, I think in *Anna Karenina*, where one of the characters who is in love goes out into his carriage, and as he looks out on the world through the carriage window, everything is bathed in beauty and richness and excitement and vitality – everything is fully alive. And there's another description, of somebody who is depressed and isolated and unloved and unloving, and the world looks completely the reverse.

We see the world either with the eyes of love or with the eyes of a painful absence of love. It is a very simple element that transforms or renews our life.

We'll end with a few words of St Paul about the centrality of love in our life, the understanding that meditation brings us to. The mystery of love is the central mystery of our lives; love is the creative and the healing power in our life. One of the great sayings of St John is: "Whoever loves, lives in God." What is very significant is that he doesn't say "whoever loves God lives in God" but "whoever *loves* lives in God". St Paul says:

With this in mind, I kneel in prayer to the Father from whom every family in heaven and on earth takes its name, that out of the treasures of his glory, He may grant you strength and power through his Spirit in your inner being so that, through faith, Christ may dwell in your hearts in love.

With deep roots and firm foundations, may you be strong to grasp with all God's people what is the height and length and depth and breadth of the love of Christ, and to know it though it is beyond knowledge. And so may you come to fullness of being, the fullness of God himself. (Eph 3:14-19)



Our Understanding of Love

As modern people, our understanding of love has become so limited. Our modern idea of love is culturally limited to erotic love. By erotic love, I don't just mean sexual love, but erotic love in the sense that that phrase was used by the early Christian writers, a love that is centred upon ourselves only.

It's easier to describe it in terms of examples. It's the kind of love which was expressed in the film *Fatal Attraction*. It's this obsessive, highly erotic, personal, desiring love that has a tragic dimension – love that ends in death. It's the kind of love that we see in Wagner's operas as well, and in much of Western literature; the kind of love that is described often in popular songs, popular music.

Erotic love is seen as something tragic because it is impermanent, because it arises and dies in passion. Therefore, it is something that makes us lonely, something that is so individualistic that it traps us in its own impermanence.

That modern, culturally bound idea or understanding of love needs to be touched and broadened by our religious tradition, by a spiritual understanding of love that sees love as creative and redemptive, that sees love in a 'trans-personal' way. Trans-personal doesn't mean that it is *impersonal*; that would be a contradiction in terms; you can't have an impersonal love. Love must be of the person, between persons, uniting persons; but it is trans-personal in the sense that it transcends, it isn't limited by the individuality, the narrow egotistical individuality of those who are experiencing that love.

This is the religious vision of love that comes to us, of course, through all spiritual traditions. It is the religious, deeply spiritual

vision of love that we find in St John and the teaching of Jesus in the Gospel. "God is love, and whoever lives in love lives in God and God lives in him." (1 Jn 4:16-17)

When we meditate, as we transcend and move beyond the limitations of our own desires and fears, of our ego, of our individuality, we break out of this culture-bound understanding of love only as an erotic, egotistical force that leads to tragedy, to loneliness, to disappointment, to despair even, when it fails, when it dies. We break out of that into a vision of love that is of God, a vision of love that we find in the New Testament, a vision of love that enables us, incredibly, to equate God and love: "God is love." (1 Jn 4:8) And I think this can only happen through our experience.

This is why John Main insists so often that meditation is a way of experience. And it is the experience of love to which meditation leads us, that renews our religious understanding and our spiritual vision.

To meditate is to become a student of love. We come to be able to see how deeply love is at the centre of every activity; how it is the wavelength of every communication; how love is the background radiation, the background energy of everything we are and everything we do. It is the ultimate meaning of all our experience.

Because love is our deepest human need, we seek it. But because it can so often lead us to pain, we also fear it, because it is so closely associated with the loss of our familiar sense of identity.

When we love, we change, we become a different person, we become a different form of the same person. Because of that, and because there is death involved in that loss of our fear, and of our desire, of our complex defence mechanisms, we often evade what we desire. We long for love and we run away from it. We set up the circumstances for it to flourish, and then we destroy those circumstances. We enter into relationships and then turn on those relationships. We give and then we take back. We open up and then we contract. So the human being discovers, through love, just how complex we are and how self-contradictory we can be. We discover through meditation how many inner conflicts and inner tensions we have.

We project outwards, on to others and into situations in which we are involved, and in relationships, the very conflicts and tensions that are going on inside us unconsciously, unknown to us – the conflicts and tensions that arise out of our pain and our woundedness, out of consciously long forgotten experiences of feeling unloved, unwanted, neglected or abused.

We seek, and we fear love; and yet love draws us on. Love is greater than our own capacity for it. It is the same love; there is only one love, one creative energy. The same love is manifested at different levels of reality.

As we grow from infancy to childhood, to adulthood, to old age, we move to different levels, different planes of existence. Physically, mentally, and psychologically, we change. The way we pick up signals, the way we relate to the world, what we do, changes. But the same love is manifested at every period of our life.

Our capacity to receive love changes. Our capacity to respond to it changes, but the same love is constant. We see the same love present, for example, in the simplest organism – the life of a single cell. We see it, the same love at work, in the power of sexual attraction throughout nature. We see, the same love involved in the meeting and the marriage of minds, persons; and we see the same love fulfilled in the union of hearts.



When we meditate, we transcend and move beyond the limitations of our own desires and fears, of our ego, of our individuality. We break out of the culture-bound understanding of love only as an erotic, egotistical force that leads to disappointment when it fails or dies.

We break out of that into a vision of love that is of God, a vision of love we find in the New Testament, a vision of love that enables us, incredibly, to equate God and love: 'God is love.' 1 Jn 4:8

Transcript of talks at retreat in Montreal, Canada, 1996

© The World Community for Christian Meditation, 2013

www.wccm.org



The World Community for
Christian Meditation
Singapore